

**E**s ist ein herbstlicher Tag, doch die Sonne bringt noch einmal sommerliche Temperaturen. Meine Patientin im Sprechzimmer ist etwa 50 Jahre alt – eine gut aussehende, sportliche Frau. In ihrem Beruf als Chefsekretärin muss sie tagsüber sehr viel am Schreibtisch sitzen. Wenn es dann draußen heiß ist, werden ihre Beine oft dick, besonders abends. So auch heute. Ich sehe mir ihre Unterschenkel an: Sobald ich ein wenig auf die Schienbeine drücke, bilden sich regelrechte „Dellen“. Die Diagnose lautet: Krampfadern. Mit den Geburten ihrer Kinder ging es damals los. Doch Kompressionsstrümpfe mag sie deswegen nicht tragen, vor allem nicht zu sommerlichen Kleidern. Ich kann sie verstehen und versuche, sie zu überzeugen: „Ihre Venen in den Beinen sind geschädigt. Das Bindegewebe ist zu schlaff, wodurch das Blut schlechter zum Herzen zurückfließt und sich staut. Folglich lagert sich Wasser im Gewebe an, was an den abends dicker werdenden Beinen zu erkennen ist.

Und Sie passen schlechter in Ihre schicken Schuhe.“ Sie lächelt mich an und fragt: „Aber warum helfen dann solche Kompressionsstrümpfe?“ „Die Strümpfe bauen von außen einen genau kalkulierten Druck auf, wodurch der Rückfluss zum Herzen – gegen die Schwerkraft – besser funktioniert und weniger Wasser in die Beine hineinfließen kann. Damit geht es Ihnen besser, und Sie schützen die Gefäße vor weiteren Schäden“, erkläre ich ihr.

**Wenn es zu heiß wird: Eine „Mini-Klimaanlage“ für die Beine**

Doch sie wirkt noch nicht überzeugt: „Mir ist es darin immer viel zu warm.“ Ich versuche es mit einem Tipp: „Ziehen Sie die Strümpfe morgens an und stellen Sie sich dann damit noch einmal in die Dusche. Brausen Sie Ihre Beine samt Stützstrümpfen ab – das Material verträgt das. Zudem hilft die Kälte, dass sich die Venen zusammenziehen. Stützstrümpfe werden übrigens in Maßarbeit individuell angepasst, und man kann sogar die Farbe auswählen, passend zu den Kleidern. Wie wäre

es mit blickdichtem Schwarz?“ Es scheint zu funktionieren. Ihre Gesichtszüge werden weicher. „Kann ich sonst noch etwas tun?“, fragt sie mich. „Ja, bewegen Sie sich möglichst viel. Mit jeder Anspannung der Muskulatur, z. B. beim Gehen, werden die Venen in den Beinen zusammengedrückt. ‚Muskelpumpe‘ nennen wir das. Es gibt einen guten Merksatz mit ‚drei L‘ und ‚drei S‘: Lieber Laufen oder Liegen statt Sitzen oder Stehen.“ Sie schmunzelt. „Mache ich. Noch etwas?“ Ich ergänze: „Brausen Sie nach der warmen Dusche Ihre Beine mit einem weichen Wasserstrahl ganz langsam kalt ab. Das ist bestes Gefäßtraining, denn so lernen Ihre Venen, sich zusammenzuziehen. Halten Sie die Füße ständig in Bewegung, kreiseln Sie damit: am Schreibtisch, im Auto, im Flieger. Auch Medikamente mit Kastanien-Extrakten helfen bei Venenproblemen. Mit diesen Maßnahmen unterstützen Sie die Venen unter der Haut, damit die venösen Gefäße tief in den Beinen besser arbeiten können. Sonst können sich irgendwann gefährliche Thrombosen bilden.“

Serie: Folge 22 **+** Beim Hausarzt // Krampfadern

**Dr. med. Dierk Heimann**

Er ist seit 20 Jahren Arzt und hat sich unter anderem auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Vorbeugungs-, Ernährungs- und Naturmedizin spezialisiert.

[www.ihr-hausarzt-in-mainz.de](http://www.ihr-hausarzt-in-mainz.de)

„Warum tun Stützstrümpfe so gut, Herr Doktor?“



**Stark gegen Nagelpilz**



**Ciclopoli**  
Der einzige wasserlösliche Anti-Pilz-Lack

- +** einfach und bequem anzuwenden
- +** kein Feilen, kein Nagellackentferner
- +** dringt rasch in den Nagel ein
- +** beschleunigt das Nagelwachstum
- +** praktisch unsichtbar

[www.nagelpilz-weg.de](http://www.nagelpilz-weg.de)

rezeptfrei in Ihrer Apotheke

**Ciclopoli® gegen Nagelpilz**  
Wirkstoff: 8% Ciclopirox. Wirkstoffhaltiger Nagellack zur Anwendung ab 18 Jahren. Anwendungsgebiete: Pilzkrankungen der Nägel, die durch Fadenpilze (Dermatophyten) und/oder andere Pilze, die mit Ciclopirox behandelt werden können, verursacht wurden. Warnhinweis: Enthält Cetylstearylalkohol, örtlich begrenzte Hautreizungen (z. B. Kontaktdermatitis) möglich. Apothekenpflichtig. Stand: Februar 2014. Taurus Pharma GmbH, Benzstr. 11, D-61352 Bad Homburg. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

**Mein Ruhestifter**

Gegen innere Unruhe bei Angstgefühlen und schlechtem Schlaf\*



Spezieller Wirkstoff aus Arzneilavendel  
Beruhigt und verbessert den Schlaf\*  
Macht weder abhängig noch tagsüber müde

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

\* Schlafstörungen, die aus innerer Unruhe und Angstgefühlen resultieren.  
Lasea 80 mg / Weichkapsel. Für Erwachsene ab 18 Jahren. Wirkstoff: Lavendelöl. Anwendungsgebiete: Zur Behandlung von Unruhezuständen bei ängstlicher Verstimmung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe. [www.lasea.de](http://www.lasea.de) L/01/08/15/05



TEXT: DR. MED. DIERK HEIMANN FOTO: CHRISTOF MÄTTES FÜR TV HÖREN UND SEHEN