

Ich interessiere mich für die Produkte von medi und bestelle hiermit kostenlos:

Ratgeber zu den Themen

Medizinische Kompressionsstrümpfe zur Venen- und Ödemtherapie

- Dicke Beine / Arme aufgrund von Lymph- oder Lipödem
- Besenreiser und Krampfadern
- Aktiv mit Venenleiden
- Schutz vor Thrombose
- Schöne Beine in der Schwangerschaft
- Kompressionsstrümpfe für den Mann
- Praktische An- und Ausziehhilfen

Kompressionsstrümpfe und Pflege – ohne Rezept erhältlich

- Strümpfe für die Reise
- mJ-1: Strümpfe für schöne und vitale Beine
- Wohltuende Hautpflege

Orthopädie und Fußorthopädie

- Produkte für den Rücken
- Produkte zur Osteoporose-Therapie
- Produkte zur Arthrose-Therapie
- Orthopädische Einlagen

Prothetik

- Beinprothesen
- Liner-Produkte (bei Phantomschmerzen)
- Rückenfreundliche Schuhe

Sport

- Strümpfe und Bekleidung mit Kompression
- Sportbandagen

Newsletter (nur in Deutschland und im deutschsprachigen Ausland)

medi post – allgemeine Gesundheitsthemen

- per E-Mail
- per Post

CEP – spezielle Themen zu Sportkompressionsbekleidung

- per E-Mail

Ihr Fachhändler



Besenreiser und Krampfadern

So beugen Sie richtig vor.



medi GmbH & Co. KG
 Medicusstraße 1
 95448 Bayreuth
 Germany
 T 0921 912-750
 F 0921 912-8192
 verbraucherservice@medi.de
 www.ifeelbetter.com



22160/04.2015

Meine Adresse

Frau Herr

Name und Vorname

Straße

PLZ und Ort

E-Mail

Geburtsjahr

Mir ist bekannt, dass ich meine Einwilligung zur Datenspeicherung und der Zusendung von kostenlosen unverbindlichen Informationen oder Newsletter-Abonnements jederzeit ohne Nennung von Gründen (per Anruf, E-Mail oder Post) gegenüber medi beenden bzw. widerrufen kann.*

22160 / 01.2015

Deutsche Post
AWT/WORT



medi GmbH & Co. KG
VerbraucherService
Medicusstraße 1
95448 Bayreuth

Das Porto
übernimmt
medi
für Sie!

Die Vielfalt von medi



Unter dem Leitsatz „ich fühl mich besser“ entwickelt medi innovative Produkte, die Lebensqualität schenken. Die Leistungspalette reicht von medizinischen Kompressionsstrümpfen über Bandagen und Orthesen bis hin zu Thromboseprophylaxestrümpfen, modernen Beinprothesen und orthopädischen Einlagen.

Mit der Sportmarke CEP bietet medi darüber hinaus funktionelle Produkte für unterschiedliche Sportarten – für mehr Leistung und Ausdauer sowie eine raschere Regeneration.

Unterschrift (für die Zusendung des kostenlosen E-Mail-Newsletters gesetzlich erforderlich)

*medi weiß im Vertrauen zu schätzen und nimmt das Thema Datenschutz sehr ernst. Wir sichern Ihnen zu, dass Ihre Angaben entsprechend den geltenden Datenschutzrechtlichen Bestimmungen vertraulich behandelt werden. Ausführlichere Informationen zum Thema Datenschutz finden Sie unter www.ifeelbeter.com oder kontaktieren Sie uns über verbraucherService@medi.de bzw. Telefon: 0921.912.750.



medi compression

Wohltuende Produkte mit Tiefenwirkung.

Das Siegel medi compression kennzeichnet ausgewählte Hightech-Produkte von medi in Medizin, Lifestyle und Sport. medi steht für sechs Jahrzehnte Erfahrung in Forschung und Entwicklung von Produkten mit Kompression – made in Germany. Das Herstellungsverfahren ermöglicht exakt dosierte Kompression am Körper – für nachweislich positive Effekte auf Gesundheit, Leistung und Wohlbefinden.





„Nach der Arbeit sind meine Knöchel immer dick und geschwollen.“

„Mit 25 hatte ich die ersten Besenreiser am Unterschenkel. Das hat mich nicht weiter gestört. Aber seit der Geburt meiner Tochter treten Krampfadern an den Beinen hervor. Seitdem zeige ich meine Beine nicht mehr, trage nur noch lange Hosen.“

„Nachts liege ich oft mit Wadenkrämpfen wach.“

„Ich habe ständig Spannungsgefühle in den Beinen.“

8

Gesunde Venen und
schöne Beine

9

Das sollten Sie über
Besenreiser und
Krampfadern wissen

15

Wie Krampfadern
entfernt werden
können

16

Die wichtigsten
Therapien im
Überblick

27

So können Sie
vorbeugen

30

Wohltuende
Entlastung mit
Kompressions-
strümpfen

37

Wie Ihre Arbeit die
Venen beeinflussen
kann

41

Die richtige Haut-
pflege bei Venenleiden

45

medi Hautpflege

53

medi Gestrickpflege



Gesunde Venen und schöne Beine

Vielleicht haben Sie das schon erlebt: müde, geschwollene Beine oder unter der Haut hervortretende Venen. Millionen Menschen kennen diese Symptome. Experten schätzen, dass rund die Hälfte der Bevölkerung ein geschwächtes Venensystem besitzt.

Doch was genau sind eigentlich Besenreiser und Krampfadern? Wie entstehen sie und wie ernst muss man sie nehmen? Was können Sie tun, um vorzubeugen?

Dieser Ratgeber beantwortet all diese Fragen und zeigt Ihnen, wie Sie präventiv handeln bzw. gezielt therapieren können.

Denn: Gesunde Venen und Beine bedeuten für Sie mehr Lebensqualität.

Das sollten Sie über Besenreiser und Krampfadern wissen

Was sind Besenreiser?

Besenreiser sind feinste, erweiterte Venen, deren kleinerer, sichtbarer Teil direkt in der obersten Hautschicht verläuft. Der größere Teil bleibt in tieferen Hautschichten verborgen. Der Durchmesser der sichtbaren Venen beträgt oft nicht einmal einen Millimeter.



Wie entstehen Besenreiser?

Neben einer erblichen Veranlagung gibt es verschiedene Faktoren. So können z. B. Bewegungsmangel, Hitze oder auch hormonelle Veränderungen die Entstehung von Besenreisern begünstigen.

Was sind Krampfadern?

Als Krampfadern werden erweiterte, krumme Beinvenen bezeichnet (Krummadern). Sie stellen eine Erkrankung dar, denn die betroffenen Venen können ihre Transportfunktion nicht mehr ausreichend erfüllen. Das Blut staut sich und an der Hautoberfläche der Beine werden die Venen als wulstförmige Stränge sichtbar.



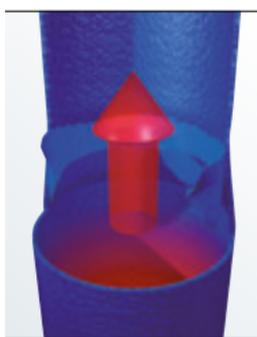
Wie entstehen Krampfadern?

Eine zentrale Rolle bei der Entstehung und Ausprägung von Krampfadern spielen die Venenklappen. Sind diese „Rückschlagventile“ defekt, kann das Blut nicht mehr zum Herzen gepumpt werden. Stattdessen versackt es im Bein und erweitert die Venen sichtbar.

Meist sind zunächst die Klappen der großen und kleinen Rosenvene betroffen (Stammvarizen), die im Bereich der Leiste bzw. in der Kniekehle unsichtbar verborgen liegen. Meistens werden Krampfadern zuerst an den Unterschenkeln sichtbar.



Venenklappe
geschlossen



Venenklappe offen

Selten ist der Defekt der Venenklappen angeboren. In 90% aller Fälle sehen Experten eine Bindegewebsschwäche als Ursache und diese kann angeboren sein. Fakt ist: Bei vielen Menschen bilden sich Krampfadern erst mit zunehmendem Alter stärker aus, denn dann nimmt die Elastizität der Venen generell ab. Manchmal ist aber auch die Lebensweise von Venen-Patienten dafür verantwortlich.

Die Risikofaktoren im Überblick

- Eine angeborene Schwäche des Bindegewebes ist die Hauptursache für die Bildung von Krampfadern.
- Bei Übergewicht oder chronischer Verstopfung erhöht sich der Druck auf den Bauchraum und die Venen werden zusätzlich belastet.
- Regelmäßiges langes Sitzen oder Stehen beeinträchtigt die Venen - nur bei Bewegung können die Gelenk- und Muskelpumpen optimal funktionieren.
- Genussmittel wie Alkohol können die Gefäße erweitern und den Blutfluss beeinträchtigen.
- Hormonumstellungen, die bei Schwangerschaften, Geburten oder der Einnahme der Pille auftreten, beeinflussen die Venen.

Die ersten Anzeichen

- Müde, schwere Beine
- Geschwollene Fußknöchel
- Ziehende, stechende Schmerzen im Bein
- Nächtliche Wadenkrämpfe
- Abendlicher Juckreiz in den Beinen

Sie haben diese Symptome schon erlebt?

Wenn sich Ihre Beine regelmäßig müde oder schwer anfühlen und Sie manchmal stechende Schmerzen wahrnehmen, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Natürlich sind diese Anzeichen nicht immer automatisch mit Krampfadern verbunden. Doch je früher eine Venenschwäche diagnostiziert wird, desto besser kann therapiert werden.

Hinweis: Wenn Sie im Ärzteverzeichnis des Telefonbuchs nach einem Venenexperten suchen, achten Sie auf den Begriff „Phlebologe“. Diesen Zusatz haben sich Ärzte durch Weiterbildung erworben.

Adressen von Fachärzten (Phlebologen) in Ihrer Nähe erhalten Sie z. B. über die zuständigen Ärztekammern. **Gebührenfreie Venen-Hotline 08 00/4 44 33 35 und auf www.medi.de (Service › Arztfinder)**

Wie bedenklich sind Besenreiser?

Die gute Nachricht: In der Regel handelt es sich bei Besenreisern um eine ganz harmlose Veränderung der Venen. Sie sind viel zu klein, um das Venensystem beeinträchtigen zu können. Kurz gesagt: In den meisten Fällen sind Besenreiser keine medizinische, sondern eine kosmetische Erscheinung.

Es gibt sogar Menschen, die ihr ganzes Leben lang Besenreiser haben, ohne jemals Krampfadern zu entwickeln. Experten sehen in Besenreisern dennoch ein Symptom für eine Venen- bzw. Bindegewebsschwäche, das untersucht werden sollte.

Tipp: Auch wenn Sie keine Beschwerden verspüren, lassen Sie Ihre Beine von einem Arzt untersuchen. Ein Spezialist (Phlebologe) kann mittels Ultraschall die Funktionsfähigkeit Ihres Venensystems überprüfen und eventuelle Venenschwächen gezielt erkennen.

Was bedeuten Krampfadern für mich?

Zwar stört Betroffene bei Krampfadern eher der Anblick, aber sie sind in jedem Fall eine Erkrankung der Venen. Werden sie ignoriert (gerade Männer neigen dazu), können Krampfadern ein chronisches Venenleiden zur Folge haben.

Im fortgeschrittenen Stadium können Krampfadern zu Verhärtungen der Haut, zu Ekzemen oder Hautgeschwüren führen.

In welcher Form Krampfadern behandelt werden sollten, entscheidet der Arzt. In jedem Fall gilt: Fragen Sie ihn frühzeitig.

Die Diagnose

Untersuchungsmethoden im Überblick

Die Untersuchung ist in der Regel völlig unkompliziert und schmerzfrei. Der Arzt fragt Sie am Anfang nach Ihren konkreten Beschwerden und nach Ihrer allgemeinen familiären Vorgeschichte - eventuell sind Ihre Krampfadern erblich bedingt.

Hinweis: Damit Sie beim Arzt nichts vergessen, machen Sie sich doch im Vorfeld Notizen zu Symptomen. Fragen Sie auch Ihre Familie nach eventuellen Venenleiden.

Nach dem Vorgespräch (der sogenannten „Anamnese“) wird der Arzt Ihre Beine im Stehen betrachten, abtasten und dabei wichtige erste Hinweise auf ein Venenleiden sammeln. Anschließend wird er überprüfen, wie funktionstüchtig Ihre Venen sind. Mittels Ultraschall-doppler-Untersuchung und Infrarotmessung lassen sich rund 90% aller Diagnosen stellen.

Die Infrarotmessung

Die Lichtreflexionsreografie (LRR-Messung) erfolgt durch Infrarotlicht. Ziel der Untersuchung ist es, die Zeit zu ermitteln, in der sich die Venen in den Beinen wieder mit Blut auffüllen. Die Ergebnisse liefern dem Arzt Informationen über die Gesamtsituation der Venen, die Effektivität der „Wadenmuskelpumpe“ und über die Funktion des oberflächlichen und tiefen Venensystems.



LRR-Messung mittels Infrarotlicht – einfach und schmerzfrei

Die Ultraschall-doppler-Untersuchung

Diese Methode ist eine völlig schmerzfreie Routine-Untersuchung bei Venenerkrankungen. Die Ultraschallwellen werden in akustische Signale umgesetzt und zeigen dem Arzt, wie aktiv die Venenklappen arbeiten. Auch unsichtbare Krampfadern können auf diese Art auffindig gemacht werden.

Die Venenverschluss-Plethysmographie

Wieviel Blut kann in die Venen ein- und ausströmen? Darüber gibt die Venenverschluss-Plethysmographie Aufschluss.

Die farbige Duplex-Ultraschalluntersuchung

Diese moderne Untersuchungsmethode ist eine Weiterentwicklung der Doppler-Untersuchung. Auf dem farbigen Ultraschallbild erhält der Arzt wichtige Informationen über die Funktionsfähigkeit der Venen, den Blutfluss, das Aussehen der Venenklappen und mögliche Thrombosen.

Wie Krampfadern entfernt werden können

Niemand muss heute mit Krampfadern leben. Es gibt wirkungsvolle Methoden, um dagegen vorzugehen. Je früher Sie dabei handeln, desto besser. Da Venenleiden in der Regel chronisch sind, muss die Therapie meist ein Leben lang fortgeführt werden.

Kompression, Verödung oder Operation?

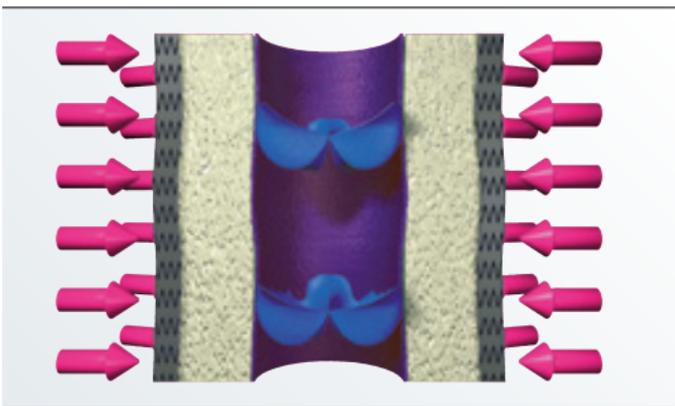
Ist die Diagnose gestellt, wird Ihr Arzt mit Ihnen über die Therapiemöglichkeiten sprechen. Es ist daher gut, wenn Sie schon Informationen dazu gesammelt haben. Dann können Sie gezielte Fragen stellen.

Die wichtigsten Therapien im Überblick

- Kompressionstherapie
- Bewegungstherapie
- Verödung
- Lasertherapie
- Stripping
- Miniphlebektomie
- Venenmittel

Kompressionstherapie

Das Prinzip ist ebenso einfach wie genial. Sind die Venen geschwächt, muss der notwendige Druck von außen kommen.



Durch Druck auf die Venenwände schließen die Venenklappen wieder

Experten sprechen hier von der Kompressionstherapie. Die nicht mehr schließenden Venenklappen werden zusammengeführt, damit sie ihre Ventilfunktion wieder erfüllen können.

Gewebsflüssigkeiten und Entzündungsstoffe können durch den normalisierten Blutfluss abtransportiert werden. Schwellungen und Entzündungen bilden sich zurück.

Je nach Grad und Ausprägung des Venenleidens werden spezielle, elastische Verbände oder Kompressionsstrümpfe und -strumpfhosen eingesetzt.

Kompressionsverbände

Bei starken und dauerhaften Schwellungen mit Hautschädigung wird das Bein vor der Therapie mit dem Kompressionsverband bandagiert. Die Beine sind dann von unten nach oben mit elastischen Binden gewickelt. Die Technik ist entscheidend für den Erfolg – daher werden die ersten Verbände in der Regel beim Arzt angelegt. Die Kosten für diese Verbände werden in der Regel von den Krankenkassen übernommen.

Kompressionsstrümpfe und -strumpfhosen

Zur Behandlung, aber auch zur Vorbeugung neuer Krampfadern, werden Kompressionsstrümpfe eingesetzt. Sie verhindern neue Schwellungen und beschleunigen durch den Druck von außen den Blutfluss. Den Begriff „Gummistrumpf“ können Sie dabei getrost aus Ihrem Gedächtnis streichen. Moderne Kompressionsstrümpfe bestehen aus Hightech-Fasern, sind luftdurchlässig und sehr angenehm zu tragen. Die Art der Venenschwäche bestimmt die richtige Länge und die Kompressionsklasse des Strumpfes.



Optimal anpassen für perfekten Sitz

Kompressionsstrümpfe und -strumpfhosen werden individuell angemessen, denn nur wenn der Strumpf richtig sitzt, kann er auch richtig wirken. Mit Ihrem Rezept sollten Sie daher zu Experten im medizinischen Fachhandel gehen. Dort sollte am besten morgens vermessen werden - dann sind die Beine meist noch nicht geschwollen.



Wichtig für Ihr Wohlbefinden: korrektes Anmessen

Für medizinische Kompressionsstrümpfe gelten Festbeträge – quasi vereinheitlichte Preise, die Krankenkassen für eine Versorgung bezahlen.

Auf den jeweiligen Festbetrag leistet der Patient eine gesetzliche Zuzahlung, die zwischen 5,- Euro und 10,- Euro pro Kompressionsversorgung liegt. Befreiungen von diesen Zuzahlungen der Krankenkassen gelten ausschließlich für die gesetzliche Zuzahlung. So sind etwa Schwangere, die aufgrund von Schwangerschaftsbeschwerden oder im Zusammenhang mit der Entbindung ein Rezept für medizinische Kompressionsstrümpfe erhalten, von der gesetzlichen Zuzahlung befreit.

mediven Kompressionsstrümpfe sind in Deutschland gefertigte Premiumprodukte, die sich durch höchste medizinische Wirksamkeit, optimalen Tragekomfort und Eleganz auszeichnen. Daher fällt bei mediven

Kompressionsstrümpfen – zusätzlich zur gesetzlichen Zuzahlung – in der Regel ein Privatanteil an.

Schon nach kurzer Tragezeit werden Sie jedoch merken: Qualität und Komfort sind bei mediven Kompressionsstrümpfen ihren Preis wert.

Und: Verglichen mit den Kosten, die Sie für handelsübliche Feinstrumpfhosen oder -strümpfe tragen, ist der Preis – gerechnet über die durchschnittliche Tragezeit von sechs Monaten – minimal.

Der Aufpreis für modische Accessoires wie z. B. Swarovski Kristallmotive, ist selbst zu tragen. Das gilt auch für Sonderausführungen, die den Tragekomfort verbessern (z. B. ein Halux Valgus Zehenfach). Die Höhe Ihres Privatanteils berechnet Ihnen der medizinische Fachhandel gerne vor Ort.

Welcher Kompressionsstrumpf passt zu mir?

CCL	Bezeichnung	Druck	Anwendung
1	leichte Kompression	18–21 mmHg	vorbeugend bei müden, schweren Beinen durch langes Stehen, bei beginnenden oder leichten Venenleiden, während der Schwangerschaft
2	mittlere Kompression	23–32 mmHg	ausgeprägte Krampfadern, geschwollene Beine, nach Venenentzündung, nach Verödung oder Operation, bei vorhandenen Krampfadern während der Schwangerschaft
3	starke Kompression	34–46 mmHg	nach tiefer Beinvenenthrombose, bei ständiger Beinschwellung, nach offenem Bein
4	extra starke Kompression	49 mmHg und größer	bei stark ausgeprägten Schwellungen, Lymphödem

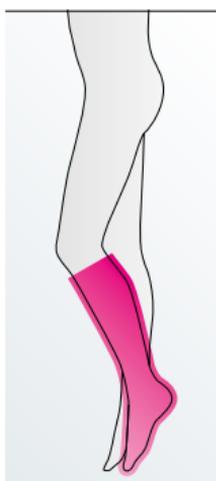
Kompressionsklassen

Der Schweregrad der Venenerkrankung bestimmt den erforderlichen Druck. Der Patient bekommt Kompressionsstrümpfe in vier verschiedenen Kompressionsklassen (CCL) im medizinischen Fachhandel.

Längen bei Kompressionsstrümpfen

Je nachdem, wo die Schädigung der Venen vorliegt, und wie weit sie fortgeschritten ist, werden unterschiedlich lange Kompressionsstrümpfe eingesetzt. Die Bandbreite reicht von Kniestrümpfen über Schenkelstrümpfe bis hin zu Strumpfhosen. Für Männer und Schwangere gibt es Sondermodelle.

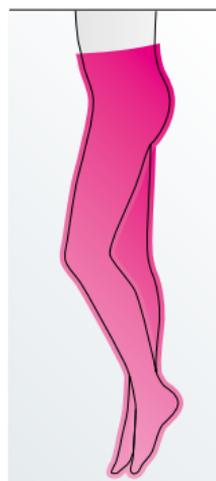
AD
Kniestrumpf



AG
Schenkelstrumpf



AT
Strumpfhose



AT / U
Umstandshose

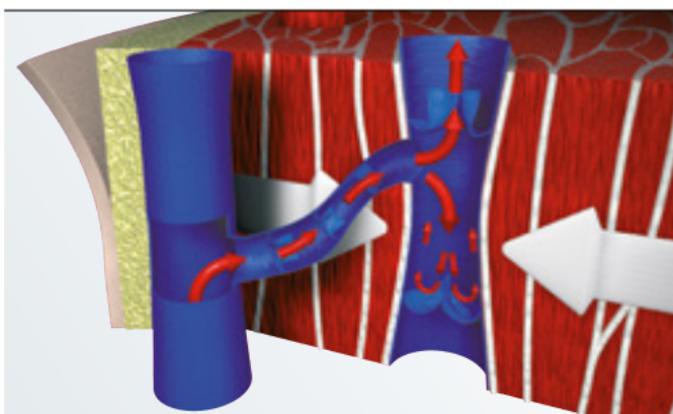


AT / H
Herrenhose



Bewegungstherapie

Die Kompressionstherapie wirkt besonders gut, wenn die Beine viel bewegt werden. Denn dann arbeitet auch die Muskelpumpe – und das freut die Venen. Muskelpumpen sind ein wichtiger Teil des Kreislaufsystems. Sie unterstützen die Venen durch ihren Druck dabei, Blut zum Herzen zurückzupumpen.



Das Zusammenziehen der Muskeln (Pfeile) bewirkt einen Pump-Effekt, der das Blut zurück zum Herzen fließen lässt

Besonders geeignet sind Radfahren, Nordic Walking, Walking, Schwimmen, Wandern, Tanzen oder Skilanglauf. Schweres Heben und Springen sollten vermieden werden.



Ganz gleich, ob Sie Rad fahren oder ein konsequentes Walking-Programm starten: Was Sie tun, entscheiden

Sie selbst. Hauptsache, Sie bewegen sich. Investieren Sie 20 Minuten am Tag und Sie werden den Erfolg schon bald spüren.

Anleitungen und Hilfen erhalten Sie im Sanitätsfachhandel.

Verödung (Sklerotherapie)

Das Veröden von Besenreisern und Krampfadern ist eine bewährte Methode. Es handelt sich um ein preiswertes und leicht durchzuführendes Verfahren.



Mit einer feinen Nadel wird ein alkoholähnlicher Stoff (Verödungsmittel) – der die Venenwände reizt – direkt in die Besenreiser oder Krampfadern eingespritzt. Durch diese künstliche Entzündung bildet sich ein Blutgerinnsel, welches das Blutgefäß verschließt. Ein nach der Behandlung angelegter Kompressionsverband presst die Venenwände aufeinander und lässt sie verkleben. Die nutzlos gewordenen Blutgefäße werden in einem langsamen Prozess vom Körper abgebaut. Die Behandlung wird ambulant von Ihrem Arzt vorgenommen. Je nach Anzahl der Besenreiser oder Krampfadern werden dafür mehrere Sitzungen benötigt.

Nach etwa einer Woche nimmt der Arzt den Kompressionsverband ab. Korrekt verödete Krampfadern lassen sich dann als harte, dünne Stränge ertasten oder sind schon nicht mehr sichtbar.

Liegt eine Diagnose wie z. B. Krampfadern vor, tragen Krankenkassen die Kosten dafür. Bei der Entfernung von Besenreisern werden die Kosten in der Regel nicht übernommen, da es sich hier um einen kosmetischen Aspekt handelt.

Tipps:

- **Nach der Verödung sollten Sie eine halbe Stunde stramm gehen.**
- **Um ein optimales Ergebnis zu erhalten, empfehlen Experten das Tragen von Kompressionsstrümpfen.**
- **Sauna, Solarium, heiße Vollbäder, also alles was eine Erwärmung der Beine verursacht, sollten Sie nach einer Verödung vorerst meiden.**

Hinweis: Die Sklerotherapie kann nicht bei jeder Form von Krampfadern eingesetzt werden. Ob es sinnvoll ist zu veröden oder nicht, entscheidet Ihr behandelnder Arzt.

Lasertherapie: Die Alternative?

Eine weitere Möglichkeit, Krampfadern zu entfernen, bietet die Lasertherapie.



Bei dieser Methode werden die Venen von innen erhitzt und somit zum Verschluss gebracht. Die Krampfader muss nicht entfernt werden, da die Vene anschließend durch körpereigene Prozesse abgebaut wird.

Stripping oder Miniphlebektomie

Bei der Entfernung von Krampfadern, der kleinen und großen Rosenvene (Stammvarizen), hat sich das Venen-Stripping bewährt. Bei dieser Operation werden nicht mehr funktionierende Venen schlicht „aus dem Bein gezogen“. Das klingt zunächst etwas drastisch, ist es aber nicht. Stripping ist die bislang anerkannteste und langfristig erfolgreichste Methode.

Entfernt wird auch immer nur der Teil der Krampfader, dessen Venenklappen defekt sind (meist im Oberschenkel). Die gesunden Venenanteile bleiben erhalten.

Hinweis: Das Stripping ist ein operativer Eingriff. Sie sollten daher im Vorfeld mögliche Risiken mit Ihrem Arzt besprechen.

Klären Sie, ob die Operation unter einer kurzen Vollnarkose oder mit einer Lokalanästhesie durchgeführt wird. Ein Klinikaufenthalt ist in der Regel nicht immer erforderlich.

Kleinere Krampfadern der Seitenäste können mittels mehrerer, kleiner Schnitte herausgezogen werden: „Häkchenmethode“ oder „Miniphlebektomie“ wird dieses Verfahren genannt. Dabei betäuben die Ärzte nur die Flächen über den betroffenen Venenteilen, ritzen die Haut ein und entfernen den beschädigten Venenabschnitt mit feinen Häkchen.

Kosten: Je nach Ausprägung der Krampfadern können die Kosten variieren. Lassen Sie sich am besten einen Kostenvoranschlag erstellen und reichen Sie diesen bei Ihrer Krankenkasse ein.

Tipps:

- **Die beste Wahl ist ein erfahrener Phlebologe oder Gefäßchirurg.**
- **Fragen Sie Ihren behandelnden Arzt, welcher Spezialist für die Operation in Frage kommt.**

Venenmittel

In Apotheken und Drogerien werden heute eine Vielzahl von Präparaten angeboten, die Beschwerden lindern und gefäßabdichtend wirken sollen. Meist enthalten sie pflanzliche Wirkstoffe z. B. aus Rosskastanie, aus Bein- oder Steinklee. Sicher ist, dass eine medikamentöse Behandlung Krampfadern nicht stoppen kann. Es kann aber sinnvoll sein, die Medikamente mit der Kompressionstherapie (bei Schwellungsneigung) zu kombinieren.

Sie sollten entsprechende Präparate, Salben oder Tabletten jedoch nur nach Rücksprache mit einem Arzt verwenden.



So können Sie vorbeugen

Manche Menschen neigen zu Besenreisern und Krampfadern, andere nicht. Unsere Gene spielen dabei eine zentrale Rolle. Dennoch können Sie selbst viel für die Gesundheit Ihrer Beine und Venen tun.

Viel Bewegung: Sport ist gut für Ihre Venen.

Damit die Muskelpumpe funktionieren kann, ist Bewegung das A und O. „Ruhige“ Sportarten wie Schwimmen oder Wandern sind durch ihren harmonischen Ablauf zum Training der Venen besonders geeignet.

Weniger empfehlenswert sind „ruckartige“ Sportarten wie z. B. Ball- oder Kampfsportarten, Tennis oder Alpinski.



Weitere Information zum Thema Sport finden Sie in unserer Broschüre „Ein aktives Leben mit Venenleiden“.

Fuß- und Beingymnastik

Zweimal zehn Minuten gezielte Aktivität pro Tag können einen wertvollen Beitrag zur Gesundheit Ihrer Venen leisten.

Gefäßtraining durch Wasseranwendungen

Wasseranwendungen stärken die Venenwände, verhindern Stauungen und regen den Kreislauf an. Ein kühler Guss - täglich morgens und abends - freut Ihre Venen. Auch Wassertreten ist empfehlenswert.

Richtige Kleidung und Schuhe

Kleidung, die Sie im Becken- und Hüftbereich einengt, sollten Sie aus Ihrem Kleiderschrank verbannen. Das Gleiche gilt für zu enge Gürtel. Am besten für Ihre Venen ist lockere, atmungsaktive Bekleidung.

Barfußlaufen aktiviert die Wadenmuskelpumpe am besten. Das geht natürlich nicht immer. Achten Sie ansonsten auf Schuhe, die nicht zu eng sind und verzichten Sie nach Möglichkeit auf hohe Absätze.

Beine hochlegen

Wann immer es geht: Legen Sie Ihre Beine hoch – das entstaut. Ob beim Telefonieren, beim Fernsehen oder nachts im Bett. Ideal für die Nacht sind spezielle Venenkissen für die Beine oder Lattenroste mit verstellbaren Fußteilen. Am besten liegen die Beine etwa 15 Zentimeter höher als das Herz.

Richtige Ernährung

Ihre Venen spüren jedes Kilo Übergewicht. Fettgewebe drückt auf die Venen im Beckenbereich und belastet sie zusätzlich. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und sprechen Sie bei Bedarf mit Ihrem Hausarzt über eine sinnvolle Diät. Es ist auch wichtig, dass Sie viel trinken - mindestens zwei Liter pro Tag.

Tipps für Saunafreunde

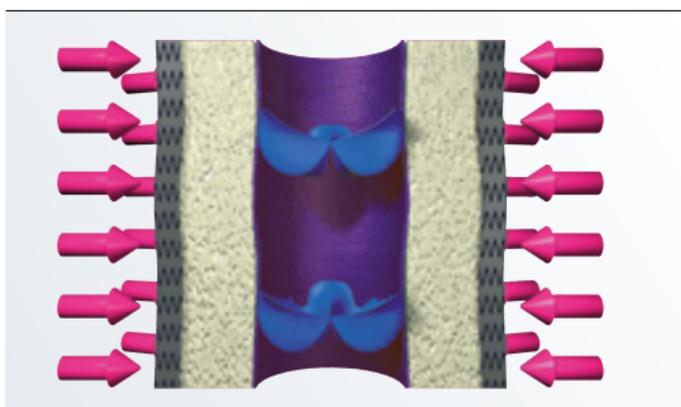
Wärme und Wohlbefinden hängen oft zusammen. Für das Venensystem können Wärme oder Hitze aber eine Belastung sein. Die Venen dehnen sich weiter aus und der Rücktransport des Blutes wird erschwert.

Grundsätzlich gilt:

- Vermeiden Sie heiße Vollbäder und duschen Sie Ihre Beine lieber kalt ab. So ziehen sich die Venen zusammen.
- Verzichten Sie auf ausgiebige Sonnenbäder und entspannen Sie sich lieber im Schatten. Wenn möglich, laufen Sie in kaltem Wasser.
- Sauna, Solarium und Thermalbäder sollten nicht häufiger als alle zwei Wochen besucht werden. Danach sollten Sie Ihre Beine immer kalt abduschen. Legen Sie sie so oft wie möglich hoch (z. B. während und nach dem Saunagang).

Wohltuende Entlastung mit Kompressionsstrümpfen

Kompressionsstrümpfe unterstützen die Venen beim Rücktransport des Blutes zum Herzen. Sie entlasten mit gezieltem Druck, sind Teil der Therapie von Besenreisern und Krampfadern und werden auch präventiv eingesetzt.



So wirken Kompressionsstrümpfe: Durch Druck auf die Venenwände schließen die Venenklappen wieder.

Wann kommen Kompressionsstrümpfe zum Einsatz?

Kompressionsstrümpfe eignen sich für alle, die Besenreiser oder Krampfadern haben oder hatten. Doch auch, wenn Sie z. B. beruflich bedingt viel sitzen oder stehen, ist es sinnvoll, Kompressionsstrümpfe zu tragen. Gleiches gilt für die Schwangerschaft.

Lassen Sie sich beraten.

Wo Sie Kompressionsstrümpfe erhalten:

Um dort wirken zu können, wo es notwendig ist, müssen Kompressionsstrümpfe exakt auf Ihre Bedürfnisse ausgerichtet sein. Die Strümpfe sind deshalb nur im medizinischen Fachhandel erhältlich. Dort erhalten Sie eine umfangreiche Beratung und es wird individuell Maß genommen, damit der Strumpf später korrekt sitzt. Das

geschulte Personal informiert Sie auch über die Handhabung der Strümpfe, über die richtige Pflege und über praktische Zusatzprodukte. Es gibt z. B. Anziehilfen, die den täglichen Umgang mit den Strümpfen wesentlich erleichtern.



medi Lang-Griff Butler

So erkennen Sie gute Fachgeschäfte

- Umfassende Beratung
- Große Modell- und Farbauswahl
- Sorgfältiges Maßnehmen
- Hinweis auf praktische Zusatzprodukte
- Tipps und Unterstützung für den täglichen Umgang (z. B. das An- und Ausziehen sowie die Pflege des Kompressionsstrumpfes)

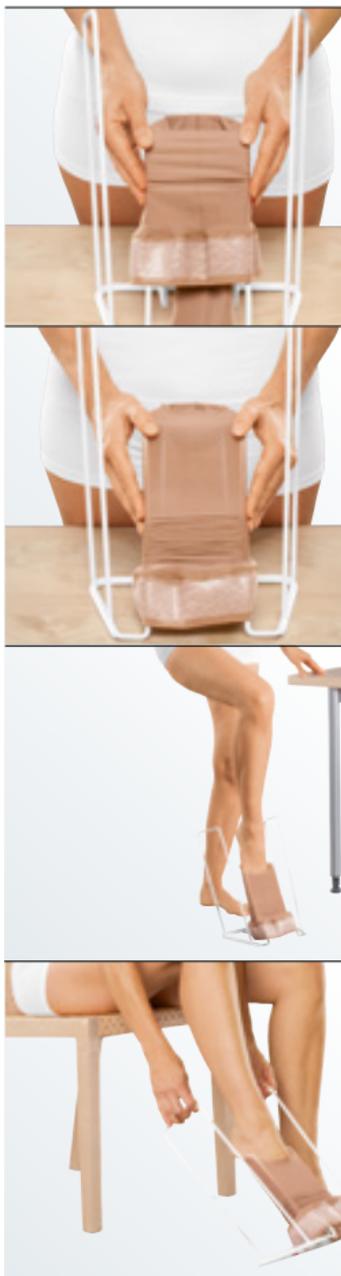


Wo Sie mediven Kompressionsstrümpfe und Zusatzprodukte der Marke medi erhalten, erfahren Sie mit Hilfe unseres Händlerfinders unter www.medi.de.

medi Butler

Gebrauchshinweise

Stellen Sie Ihren medi Butler zunächst auf eine feste Unterlage. Die breitere Seite des Standfußes zeigt dabei in Ihre Richtung, die Öffnung des Schaftbogens nach vorne.



1.
Legen Sie den Kompressionsstrumpf in den Einstiegbügel ein. Die Strumpfspitze zeigt dabei nach vorne. Schlagen Sie den oberen Rand des Strumpfes nach außen über den Schaftbogen.

2.
Streifen Sie den Strumpf so weit über den Einstiegbügel, bis die Fußspitze am Bügelrand erscheint.

3a.
Stellen Sie nun den medi Butler auf den Boden. Schlüpfen Sie mit den Zehen voran in die Fußspitze des Strumpfes. Zur Stabilisierung ist zu empfehlen, sich abzustützen (z. B. Tisch, Wand).

3b.
Im Sitzen: Kippen Sie den medi Butler so, dass Sie bequem mit dem Fuß in den Strumpf einsteigen können.



4a.

Nun können Sie mit dem Fuß in den festen Stand „durchtreten“. Noch einmal kurz kontrollieren, ob Fußspitze und Ferse auch richtig sitzen.

**4b.**

Halten Sie den medi Butler an den Griffen fest und treten Sie mit dem Fuß auf den Boden durch.

**5a.**

Durch wiederholtes Ziehen und Nachgeben an beiden Haltegriffen können Sie den Strumpf nun bequem Richtung Knie streifen.

**5b.**

Streifen Sie – ebenfalls durch Ziehen und Nachgeben – den Strumpf in Richtung Knie.

**6.**

Unterhalb des Knies kippen Sie den medi Butler einfach leicht nach hinten weg und stellen ihn zur Seite.

**7.**

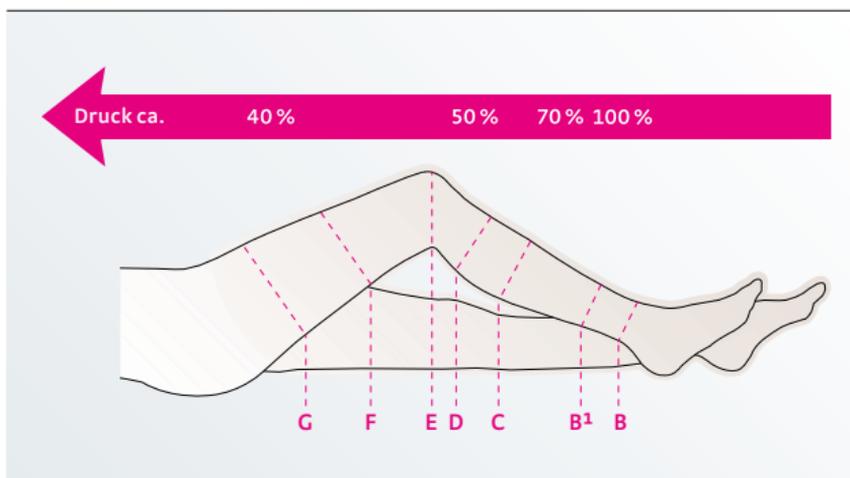
Zum Schluss streifen Sie den Kompressionsstrumpf gleichmäßig nach oben. Achten Sie bitte darauf, den Strumpf Stück für Stück nach oben zu legen, ohne ihn zu raffen oder zu ziehen.

Der Unterschied zwischen Stützstrumpf und Kompressionsstrumpf

In Drogerien, im Strumpffachhandel aber auch in Supermärkten werden Stützstrümpfe und -strumpfhosen verschiedenster Marken angeboten.

Stützstrümpfe sind keine Alternative zu medizinischen Kompressionsstrümpfen. Nur Kompressionsstrümpfe besitzen einen definierten Druckverlauf, der von unten nach oben abnimmt. Sie garantieren dem Arzt und seinen Patienten, dass der verordnete Strumpf auch tatsächlich die erzielte Wirkung erbringt. Jeder Kompressionsstrumpf wird von einem unabhängigen, wissenschaftlichen Institut auf seinen Druckverlauf überprüft. Diese Vorschrift gilt für jeden in Deutschland erhältlichen, medizinischen Kompressionsstrumpf. Stützstrümpfe müssen diese Anforderung nicht erfüllen.

Weder Druck noch Druckverlauf entsprechen bei einem Stützstrumpf den Voraussetzungen, die für eine medizinische Wirkung erforderlich sind. Das Bein kann zwar geformt werden, eine therapeutische oder vorbeugende Funktion bei Venenerkrankungen gibt es jedoch nicht.





Wie Ihre Arbeit die Venen belasten kann

Viele Berufe beeinflussen unser Venensystem.

Vor allem, wenn Sie viel im Stehen oder im Sitzen arbeiten, bedeutet das einen hohen Druck auf das Venensystem. Gelenk- und Muskelpumpen sind dann weitgehend lahmgelegt und das Blut muss allein mit Hilfe des Herzens entgegen der Schwerkraft transportiert werden. Auch ständige Hockstellungen (z. B. bei Fliesenlegern) können den Venen zusetzen. Hier wird der Blutfluss durch die abgewinkelten Beine gestört.

Lange Autofahrten (beispielsweise tägliche Anfahrten zur Arbeitsstätte) machen dem Venensystem ebenfalls zu schaffen.

Das Tragen von Kompressionsstrümpfen unterstützt die Venen, wenn Sie sich berufsbedingt nicht ausreichend bewegen können.

Modische Kleidung ist erlaubt - nur bequem sollte sie sein.

Manchmal schreibt der Arbeitgeber eine spezielle Berufskleidung bzw. einen bestimmten Dresscode vor, dem Sie folgen müssen. Sofern es der Spielraum zulässt, sollten Sie jedoch darauf achten, dass Ihre Kleidung im Beruf bequem ist und Sie nicht einengt.

Moderne Kompressionsstrümpfe passen perfekt zu modischen Outfits. Sie sind in unterschiedlichen Qualitäten (von blickdicht bis transparent) und in zahlreichen Farben erhältlich. Damit brauchen Sie selbst mit medizinischen Kompressionsstrümpfen keine Kompromisse zu machen und sie bleiben Ihr kleines Geheimnis.





Die richtige Hautpflege bei Venenleiden

Menschen mit einem Venenleiden haben häufig sehr beanspruchte Haut. Diese braucht jetzt besonders viel Aufmerksamkeit.

Wie entstehen Hautprobleme bei Venenleiden?

Venenleiden behindern nicht nur die Blutzirkulation, sie beeinflussen auch das natürliche Gleichgewicht der Haut. Je nach Ausprägung der Venenschwäche wird Feuchtigkeit aus den tiefen Hautschichten an die Hautoberfläche gepresst und verdunstet dort. Der Wasserhaushalt der Haut gerät dadurch aus seiner natürlichen Balance. Die Haut wird dünner und ist weniger elastisch. Ihre Schutzfunktion ist gefährdet. Ein Kompressionsstrumpf muss daher aus atmungsaktivem Material gefertigt sein, damit die freie Verdunstung gewährleistet ist.

Ist dies nicht der Fall, schwitzt die Haut an den Beinen und fängt an zu jucken - vor allem im Sommer. Im Winter ist die Haut entsprechend trocken.

Was Sie tun können

Tragen Sie hochwertige medizinische Kompressionsstrümpfe (z. B. mediven), die aus hautfreundlichem Material gefertigt sind. Die Strümpfe beschleunigen außerdem die Blutzirkulation und die Haut wird besser versorgt. Der flächige Strumpf ist mit einer Art Mikromassage für die Haut und die oberen Gewebsschichten vergleichbar.

Unser Tipp:

Lassen Sie sich im medizinischen Fachhandel sorgfältig beraten und fragen Sie nach Strümpfen aus hautfreundlichen Materialien (z. B. mediven).

Die richtige Pflege der Haut

Neben der Wahl des richtigen Kompressionsstrumpfes kommt es auch auf die korrekte Hautpflege an - sowohl aus kosmetischer als auch aus medizinischer Sicht.

Am Tag sollte die Haut gekühlt und erfrischt werden. Während der Nacht benötigt sie Unterstützung beim Regenerieren, damit sie sich beruhigen kann.

Herkömmliche Pflegemittel sind hier nicht geeignet, da sie das Material der Kompressionsstrümpfe angreifen können. Wählen Sie daher Spezial-Pflegemittel aus dem Sanitätshaus (z. B. von medi).







Pflegeerlebnis für alle Sinne

Die Hautpflege-Klassiker von medi für Ihr
tägliches Wohlbefinden.



medi day – Pflegegel für den Tag

Für ein frisches Gefühl.

- Reduziert Spannungsgefühl und Empfindlichkeit der Haut.
- Festigt durch Rosskastanie die Gefäßwände.
- Erfrischt mit Menthol und stabilisiert die Gewebestruktur durch Hamamelis.

Wenden Sie medi day direkt vor dem Anziehen der Kompressionsstrümpfe an und der Tag kann beginnen.

50 ml Tube / 150 ml Tube



medi night – Pflegecreme für die Nacht

Für wohltuende Erholung während Sie schlafen.

- Unterstützt die Regeneration der beanspruchten Haut.
- Mit Jojobaöl zur Beruhigung der obersten Hautschicht.

Tragen Sie medi night nach dem Ausziehen der Kompressionsstrümpfe auf - für eine erholsame Nacht.

50 ml Tube / 150 ml Tube



medi fresh – kühlendes Spray

Der Frische-Kick für zwischendurch.

- Kühlendes Spray mit Menthol für ein erfrischendes Gefühl.

Sprühen Sie medi fresh jederzeit auf den Strumpf auf und genießen Sie die wohltuende Wirkung.

100 ml Flasche



medi soft – sanfter Cremeschaum

Feuchtigkeitsspendende Hautpflege rund um die Uhr.

- Rosskastanie zur Festigung der Gefäßwand.
- 10% Urea machen Ihre Haut glatt und geschmeidig.
- Schaum zieht schnell ein und gibt Strümpfen mit Haftband zusätzlichen Halt.

Verwöhnen Sie Ihre Haut morgens und abends mit dem Extra an Feuchtigkeit.

125 ml Dose



Das medi Wohlfühlprogramm für Ihre Füße

Schicken Sie Ihre Füße in den Kurzurlaub und verwöhnen Sie sich nach einem arbeitsreichen Tag mit den medi Fußpflege-Produkten. Ein Unterschied, den Sie sofort spüren werden - Pflege auf hohem Niveau.



medi novee – entspannendes Fußbad

Das Wohlfühlbad für Ihre Füße.

- Wohltuende, entspannende Wirkung.
- Hopfen zur Beruhigung, wirkt entzündungshemmend.

Gönnen Sie Ihren Füßen täglich zehn Minuten Auszeit mit medi novee.

150 ml Flasche



medi smooth – natürliches Fußpeeling

Das Fußpeeling für streichelzarte Haut.

- Fein gemahlener Bimsstein entfernt sanft Hautrückstände an Ferse und Ballen.
- Sofort spürbar glatte und angenehm weiche Füße.

Ein- bis zweimal pro Woche auf die feuchte Haut auftragen, einmassieren und mit warmem Wasser gründlich abspülen.

150 ml Tube



medi blando – Intensivpflege

Das pure Pflegerlebnis für Ihre Füße.

- 15% Urea machen medi blando zum wirkungsvollen Höhepunkt Ihrer Fußpflege.
- Spendet ein Maximum an Feuchtigkeit.
- Panthenol und Calendula wirken wundheilend und entzündungshemmend.

Cremen Sie Ihre Füße am besten täglich – immer am Abend – mit medi blando ein und genießen Sie das Ergebnis.

150 ml Tube



medi Gestrickpflege

Die schonende Pflege für die tägliche Wäsche - ganz ohne Waschmaschine.



medi clean

Einfache Pflege von Kompressionsstrümpfen, immer und überall.

Das Spezialwaschmittel ist auf den Kompressionsstrumpf abgestimmt und reinigt sehr schonend.

150 ml Tube



medi spot ex

Die clevere Lösung zur Entfernung von Flecken.

Vor der Wäsche angewendet, löst der Fleckenstift medi spot ex Schuhabrieb an Fußspitze oder Ferse des Gestrickes.

15 ml Roller

Hochwertige Wirkstoffe der medi Pflegeserie

Hamamelis Virginia:

Der Wirkstoff dieser Arzneipflanze ist für eine gefäßabdichtende Wirkung bekannt.

Roskastanie:

Die gefäßwandfestigende Arzneipflanze gibt dem Venensystem seine Spannkraft zurück.

Menthol:

Menthol besitzt kühlende und erfrischende Eigenschaften.

Jojobaöl:

Das Öl der Jojobapflanze beruhigt und regeneriert die Haut. Es wirkt antimikrobiell (d. h. es hemmt das Wachstum von Bakterien).

Urea:

Der gehaltvolle und heilungsfördernde Wirkstoff bindet die Feuchtigkeit. So wird auch extrem trockene Haut wieder glatt und geschmeidig.

Hopfen:

Die entzündungshemmende Kraft des Hopfens beruhigt die Haut. Hopfen wirkt antimikrobiell (d. h. er hemmt das Wachstum von Bakterien).

Calendula:

Calendula wirkt entzündungshemmend und wundheilend.

Panthenol:

Dieser sanfte Wirkstoff spendet Feuchtigkeit und fördert die Wundheilung.

Bimsstein:

Durch seine natürlich sanfte Peelingfunktion werden die Füße wieder weich und geschmeidig.