

Venenleiden sind

auch Männersache

>>> Männer ignorieren gerne die typischen Beschwerden, die mit einem Venenleiden einher gehen. Schwere Beine und Krampfadern behandeln zu lassen ist aber kein Thema nur für Frauen. Viele Männer unterschätzen den Einfluss von Venenleiden auf die Leistungsfähigkeit und den Sport und vermeiden den Gang zum Arzt.

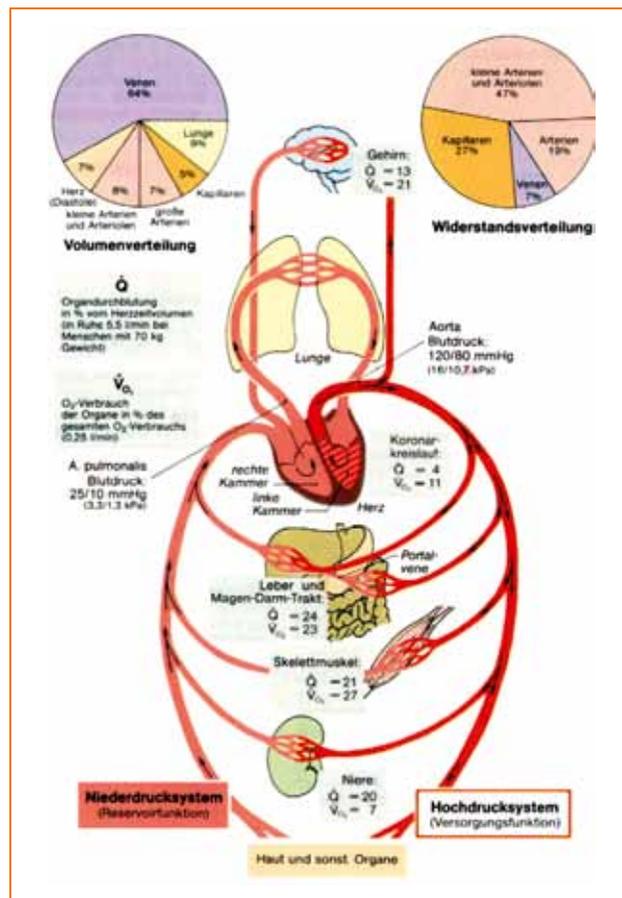
Dabei sind Venenleiden eine echte Volkskrankheit. Ungefähr 30 Prozent der Bevölkerung leidet an Krampfadern (Varikose) (Bonner Venenstudie; Phlebologie 1/2003). Venenleiden gelten dabei als typische Frauenleiden. Das kommt auch nicht von ungefähr, denn Frauen sind deutlich häufiger betroffen als Männer. Die Beinschwellung, als typisches Zeichen einer Venenerkrankung, gaben jede zweite Frau und nur jeder sechste Mann bei der Befragung an.

Deshalb verwundert es nicht, dass vor allem Frauen in einer Venensprechstunde den Rat des Spezialisten suchen. Vielfach sind es zunächst die kosmetisch störenden Veränderungen, die hierzu den Ausschlag geben. In der Untersuchung finden sich dann aber häufig Veränderungen an den Venen, die den kosmetischen Charakter in den Hintergrund treten lassen. Würde man nicht behandeln, drohen nämlich schlimmere Komplikationen als nur die optisch unschönen Veränderungen. Nicht selten kommt es im Laufe der Zeit zu Venenentzündungen, Thrombosen, Hautverfärbungen und auch zu einem «offenen Bein».

Kommt ein Mann in die Sprechstunde, sind es in aller Regel bereits eingetretene Beschwerden, die als Grund für die Konsultation angegeben werden. Deshalb sind die Veränderungen auch schon bereits häufiger fortgeschritten. Nicht selten muss dann auch schon eine operative Behandlung empfohlen werden.



Ausgeprägte Krampfadern beim Mann



Das Kreislaufsystem



So funktionieren unsere Venen beim Sport

Das Herz befördert das Blut über die Schlagadern (Arterien) in die feinen Haargefäße (Kapillaren) in den Körper. Die Gewebezellen holen sich aus diesen alle wichtigen Stoffe heraus und geben ihre Abbauprodukte an das Blut ab. Das nähr- und sauerstoffarme Blut wird über die Venen zurück zum Herzen befördert – und der Kreislauf beginnt von neuem.

Wenige Untersuchungen gibt es derzeit zu der Frage, wie ein Krampfaderleiden die Leistungsfähigkeit im Sport beeinflusst. Man kann sich aber die ungefähre Auswirkung von Krampfadern auf die notwendige Blutversorgung vor allem im Leistungs- und Hochleistungsbereich vorstellen.

Grundvoraussetzung für jegliche körperliche Leistung ist die ausreichende Versorgung mit Sauerstoff. Der Körper hat die Möglichkeit, seinen Bedarf dadurch abzudecken, dass er das jeweilige Organ (z.B.

die Muskulatur) in der Phase der Beanspruchung vermehrt mit Sauerstoff versorgen kann. Träger des Sauerstoffs im Blut sind die roten Blutkörperchen (Erythrozyten) bzw. der darin vorhandene eisenhaltige Blutfarbstoff (Hämoglobin).

In Ruhe werden durch das Herz circa 5 Liter Blut durch den Körper gepumpt. Bei körperlicher Belastung braucht der Körper mehr Sauerstoff, das Herz schlägt deshalb schneller und erhöht die Menge des transportierten Blutes pro Minute auf das 4-5 fache. Das sind ca. 25 Liter, die dann durch den Körper befördert werden. Beanspruchte Muskulatur wird bei Belastung zusätzlich gezielt mehr durchblutet, um leistungsfähiger zu sein.

Durch langes Training kann die Menge des Hämoglobins und damit die Sauerstoffversorgung und Leistungsfähigkeit des Körpers weiter gesteigert werden.

Beim gesunden Menschen beträgt die gesamte Blutmenge 4,5 – 5,5 Liter, diese

Blutmenge kann auch nicht kurzfristig erhöht werden. Rund 80% davon befinden sich in den Venen und damit auf dem Weg zurück zum Herzen. Jegliche Situation, die eine zeitliche Verzögerung des Rückflusses zum Herzen bedingt, verschlechtert also die Möglichkeit, sauerstoffreiches Blut zur Verfügung zu stellen. Der Körper ist auf einen möglichst raschen Rückfluss des Blutes zum Herzen angewiesen.

Problem der Krampfadern beim Sport

Hier genau tritt das Problem der Krampfadern zu Tage. Dadurch, dass die Venenklappen in den oberflächlichen Venen defekt sind, fließt das Blut nicht auf direktem Wege zum Herzen zurück. Stattdessen strömt es, aufgrund der Erdanziehungskraft, wieder in falscher Richtung in die Beinvenen zurück. Das bedeutet nicht nur, dass die Venen mehr Blutvolumen aushalten müssen (deshalb werden sie im Laufe der Zeit auch so gross), sondern dem Körper steht gerade bei

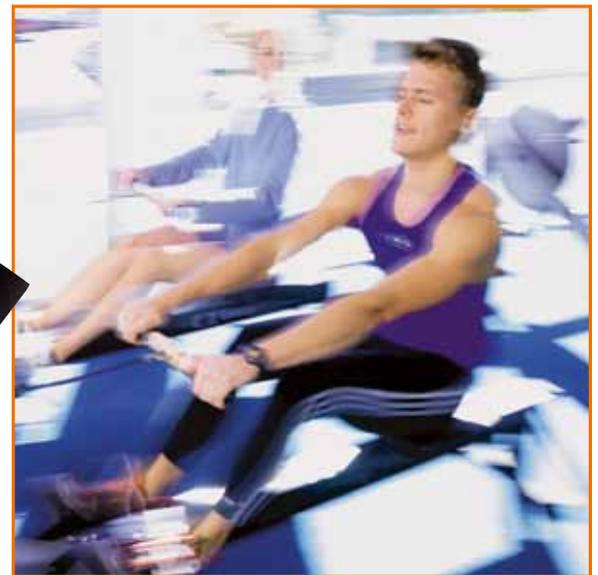
hoher Belastung weniger Blut zur Verfügung, welches den dringend notwendigen Sauerstoff an die Zielorgane bringen kann. Ausserdem führt ein solcher hoher Druck in den Venen dazu, dass sich durch den verzögerten Abfluss in den Venen der Druck bis in die Kapillaren (die kleinsten Blutgefässe) auswirkt und der notwendige Austausch mit Sauerstoff und Kohlendioxid bzw. andere Stoffwechselprodukte verzögert wird (Der Zierau, Rostock 04/2010). Leistungssportler beschreiben, dass sie vor einer Behandlung ihrer Krampfadern deutlich rascher ermüdeten und vor allem eine deutlich verlängerte Erholungszeit nach muskulärer Belastung hatten. Durch die erfolgte Behandlung konnte die Situation normalisiert werden und der Körper kann mit seinen normalen Mechanismen auf die vermehrte Belastung reagieren.

Das Tragen von Kompressionsstrümpfen

Ein deutlich erkennbarer Trend, gerade bei Ausdauersportlern, ist das Tragen von Kompressionsstrümpfen während dem Training und im Wettkampf. Auch «Venengesunde» tragen diese zunehmend. Es werden gerade die verzögerte Ermüdung und subjektiv spürbare raschere Erholungszeit als Gründe genannt. Des Weiteren kann beobachtet werden, dass Beinschwellungen deutlich reduziert werden können.

Moderne Operationsverfahren helfen Sportlern schnell und nachhaltig

Liegen aber bereits deutliche Krampfadern vor, sollte eine operative Behand-



lung in Erwägung gezogen werden. Die häufigste Frage ist dann, wie lange falle ich aus, wie lange kann ich nicht trainieren? Fragen, die durchaus auch hinsichtlich der beruflichen Tätigkeit relevant sein können. Deshalb scheuen gerade Selbstständige im Bereich eines körperlich belastenden Berufes eine Operation, die sie für rund zwei Wochen aus dem Verkehr zieht.

Hier werden die modernen Operationsverfahren immer wichtiger. Der Unterschied zu den klassischen Operationsverfahren liegt darin, dass keine Krampfader gezogen wird – hierzu sind Schnitte erforderlich, mit den dazugehörigen Beschwerden anschliessend – sondern dass die erkrankten Venen von innen mit einem Katheter verschlossen werden (sog. endoluminale Verfahren). Dies kann mittels Laser- oder Radiowellen (Hochfrequenzstrom) erfolgen. Bei sämtlichen Verfahren wird die Veneninnenwand durch Hitze

verschlossen. Das funktionelle Ergebnis ist dem der Operation gleich. Das Blut kann nicht mehr auf falschem Wege abfließen, das Kreislaufsystem wird weniger belastet.

Nach der Behandlung ist meistens keine längere Phase der Erholung erforderlich. Der Eingriff selbst wird in örtlicher Betäubung durchgeführt. Man kann anschliessend nach Hause und ist innerhalb weniger Tage wieder belastbar.

Als Beispiel mag der 60jährige Mann dienen, der an einem Dienstag die Methode mittels Radiowellen durchführen liess (hier VNUS-Closure-Fast-Verfahren) und am darauffolgenden Samstag mit seiner Laufgruppe den 10 km Lauf absolvierte. Gleichwertig die 50jährige Frau, die nach drei Tagen die geplante Bergtour durchführte. Selbstverständlich lässt sich dies auch auf die berufliche Situation übertragen.

Auch wenn diese Verfahren von den Krankenkassen häufig nicht bezahlt werden, kann der persönliche Vorteil die Investition wert sein. Das muss jeder Betroffene aber für sich selbst entscheiden.

Grundsätzlich sollte ein Krampfaderleiden immer behandelt werden. Nicht aus kosmetischer Hinsicht, sondern aus den aufgeführten Gründen. Der Behandlung voraus geht eine entsprechende Unter-

suchung und individuelle Beratung in Abstimmung auf die gegebene Situation. Spezialisten für Venenleiden und Krampfadern können aus dem umfassenden Spektrum der Behandlungsmöglichkeiten die für Sie individuell richtige Therapie anbieten und durchführen.



Dr. med. Claus Rombach

Weitere Informationen:

Dr. med. Claus Rombach
Leitender Arzt Allgemeine und
Viszerale Chirurgie, Phlebologie
Leitung Wundambulatorium
Kantonsspital Nidwalden
Ennetmooserstrasse 19
CH-6370 Stans
Tel. 041 618 18 18
claus.rombach@ksnw.ch
www.ksnw.ch



Erster Tag nach Krampfader-OP



Krampfaderbehandlung mittels Katheter (VNUS-Closure-Fast)