

## Venenschwäche – die chronisch-venöse Insuffizienz (CVI)

Im Körper gibt es 2 Arten von Blutgefäßen:

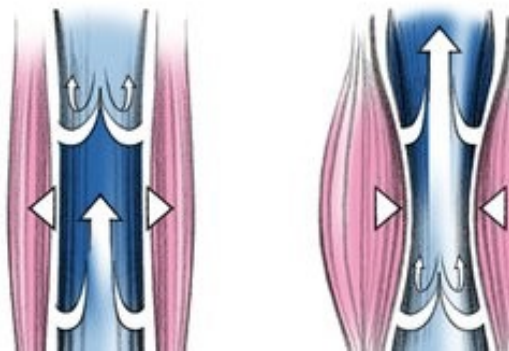
- die Arterien, die das frische Blut vom Herzen unter hohem Druck bis zur kleinen Zehe transportieren.
- die Venen, die das verbrauchte Blut gegen die Schwerkraft (!) von der kleinen Zehe zurück zum Herz bringen.

**Vene:**  
niedriger Druck,  
dünne Gefäßwand

**Arterie:**  
hoher Druck,  
dicke Gefäßwand

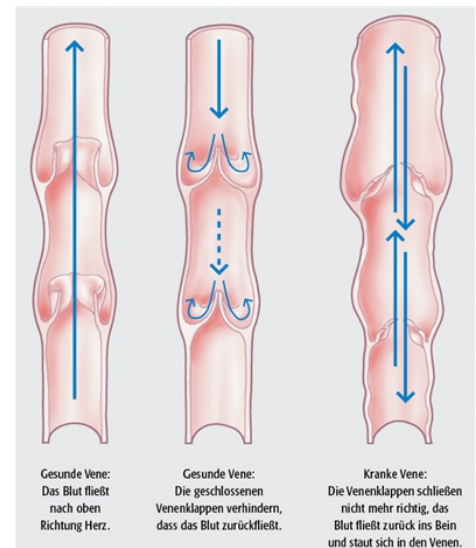


Für diesen Transport das Bein hinauf haben die Venen keine eigenen Muskeln. Sie liegen eingebettet in die tiefe Wadenmuskulatur und jedes Mal wenn die Wadenmuskulatur angespannt wird, wird die Vene zusammengedrückt und das Blut ein Stück nach oben transportiert.



Wenn sich der Muskel wieder entspannt, würde das Blut in der Vene normalerweise wieder zurück nach unten fallen, aber die Vene hat Rückschlagventile eingebaut, die Venenklappen. Mit dieser „Venen-Muskel-Pumpe“ funktioniert der Transport des Blutes in den Venen viele Jahrzehnte problemlos.

Man kann sich das Venensystem im Körper wie ein senkrecht stehendes Rohr mit Wasser vorstellen: ganz unten im Rohr – also an den Venen der Unterschenkel – ist der Druck am höchsten. Nach einigen Jahrzehnten kommt es daher zum „Ausleiern“ dieser Beinvenen. Von außen kann man das manchmal als Krampfadern sehen, das ist aber eher ein kosmetisches Problem. Entscheidender für die Funktion der Venen sind die tief innen im Bein liegenden Venen. Wenn diese ausleiern sieht man das von außen an den Hautzeichen der CVI:



- einem Geflecht von kleinen dünnen violetten Venen an den Fußkanten,
- einer flächigen bräunlichen Verfärbung der Haut sowie
- in späten Stadien narbig weißliche Flecken im Innenknöchelbereich.
- Oft werden die Unterschenkel tagsüber dick („Beinödem“), weil nicht mehr genug Flüssigkeit nach oben transportiert werden kann. Beim Schlafen, wenn die Beine hoch liegen, bildet sich dieses Ödem zurück, so dass die Beine morgens schlank sind um dann sobald man sitzt oder steht wieder dicker zu werden.

## **Hauptursache der CVI ist eine genetisch bedingte Bindegewebsschwäche:**

Ob und wie ausgeprägt diese „Ausleiern“ der Beinvenen auftritt ist zum großen Teil genetisch bedingt. Bei manchen Menschen ist das Bindegewebe aus dem die Gefäßwand besteht sehr fest, daher wird es bis ins hohe Alter nie zum „Ausleiern“ der Gefäße kommen. Bei anderen ist das Bindegewebe weniger fest und nach einigen Jahrzehnten kommt es zu den oben geschilderten Problemen.

**Folgen der CVI:** Schädlich ist dieses Ausleiern, weil es durch den ständigen Rückfluss in den Venen verstärkt zu Gerinnseln („Thrombosen“) kommen kann. Außerdem führt der erhöhte Druck in den Venen auf die Dauer zu einer Schädigung der Haut an den Unterschenkeln bis die Haut völlig zerstört wird und es zum „offenen Bein“ (Ulcus cruris, Beinulkus, Unterschenkelgeschwür) kommt. Dies ist eine schwierig zu behandelnde, nicht heilende Wunde die manchmal jahrelang oder sogar lebenslang besteht.

## **Was kann ich tun?**

Wenn man eine genetische Anlage zur CVI hat, ist dies nicht heilbar.

Wenn man Spätfolgen wie Thrombose und Ulkus vermeiden will, kann man nur mittels Druck von außen dafür sorgen, dass die ausgeleierte Venen zusammengedrückt werden und damit die Venenklappen wieder schließen und ein Rückfluss verhindert wird. Das konstante Zusammendrücken des Unterschenkels („Kompressionstherapie“) muss dauerhaft lebenslang jeden Tag erfolgen – außer wenn die Beine im Schlaf für mehrere Stunden hoch liegen.

Es gibt 2 Wege, das notwendige konstante Zusammendrücken der Unterschenkel zu erreichen. Mit einem Kompressionsverband aus speziellen Kurzzugbinden der jeden Tag morgens straff angewickelt wird oder mit rundgestrickten Kompressionsstrümpfen die in Apotheke oder Sanitätshaus individuell angemessen und für das jeweilige Bein nach Maß gefertigt werden. Diese werden morgens

angezogen und abends wieder ausgezogen. Die Krankenkassen tragen die Kosten für die Kurzzugbinden oder die Kompressionsstrümpfe. Alle 6-12 Monate sollte man von Hausarzt oder Hautarzt neue Strümpfe rezeptieren lassen, da das Material verschleißt und dann nicht mehr genug Druck aufbaut.

Egal für welche der beiden Optionen zur Kompressionstherapie man sich entscheidet: wichtig ist, dass die Kompression der Unterschenkel lebenslang konsequent jeden Tag tagsüber getragen wird.

Anleitungsvideo zum Anlegen eines wirksamen Kompressionsverbandes:

*Zum Ansehen des Videos die Kamera Ihres Smartphones öffnen und mehrere Sekunden ruhig auf den QR-Code halten. Falls Ihr Handy diese Funktion nicht bietet kann man auch kostenlos im App-Store einen QR-Code-Reader herunterladen.*

