

Krampfadern

Gute.Gesundheit. Was kann ich selbst tun?



Krampfadern sind erweiterte oberflächliche Venen, die oft bläulich und knotig unter der Haut sichtbar sind. Sie treten am häufigsten an den Beinen auf und verursachen oft keine Beschwerden. Manche Menschen leiden jedoch unter schmerzhaften oder geschwollenen Beinen. Es kann auch zu Juckreiz kommen. Wenn sich Krampfadern verschlimmern, können sie auch Veränderungen der Haut, Blutungen, Venenthrombosen oder Geschwüre auslösen.

Woher kommen die Beschwerden?

Krampfadern entstehen, wenn die Venenklappen schwächer werden. Das passiert oft im fortgeschrittenen Alter. Frauen sind häufiger davon betroffen als Männer. Schwangerschaften, Vererbung und möglicherweise auch Übergewicht erhöhen das Risiko.^{1,2}

Was kann ich selbst zur Vorbeugung tun?

Erste Anzeichen eines Venenleidens können geschwollene oder schwere Beine, Kribbeln, Schmerzen oder Besenreiser sein. Um die Beinvenen zu entlasten, sollten Sie⁵

- ▶ langes Stehen und Sitzen vermeiden,
- ▶ bei sitzender Tätigkeit immer wieder aufstehen und herumgehen,
- ▶ beim Sitzen die Beine hochlegen und sie nicht überkreuzen.

Übergewichtigen Menschen mit Krampfadern wird oft empfohlen, abzunehmen, denn zu viel Gewicht gilt als Risikofaktor. Es ist aber nicht nachgewiesen, dass eine Gewichtsabnahme bei bereits bestehenden Krampfadern hilft.^{4,5}

Bei beginnenden Beschwerden kann es auch helfen, die Beine häufig hochzulegen und die Fußgelenke zu bewegen.^{4,5}

Welche Behandlungen werden empfohlen?

- ▶ Im ersten Schritt werden zumeist medizinische Kompressionsstrümpfe empfohlen. Das An- und Ausziehen bereitet vielen Menschen aber Schwierigkeiten. Damit es einfacher wird, gibt es einige Hilfsmittel, wie z. B. Gummihandschuhe, Gleitsocken, Gestelle und Abrollhilfen.²
- ▶ Rückfettende Cremes können bei Juckreiz helfen.²
- ▶ Manuelle Lymphdrainagen, Balneotherapie und Gefäßsport können die Beschwerden lindern und auch das Risiko verringern, dass die Venenerkrankung fortschreitet und zu Komplikationen führt.²
- ▶ Als weitere Behandlungen kommen eine Versiegelung durch Hitze (z. B. mit Laser oder Radiowellen), Schaumverödung oder eine Operation infrage.^{1,2}

Helfen Medikamente?

Pflanzliche Wirkstoffe zum Schlucken, wie z. B. Extrakte von Rosskastanie oder rotem Weinlaub, können in manchen Fällen die Beschwerden etwas lindern.^{1,6} Als Nebenwirkungen können in erster Linie Magen-Darm-Irritationen und Hautreaktionen auftreten.²

Zu Salben, Gelen oder Cremes gibt es keine verlässlichen Studien, die eine Wirksamkeit belegen.^{3,6}

Wann sollte ich eine Ärztin bzw. einen Arzt aufsuchen?

Wenn eine Krampfader plötzlich zu bluten beginnt, sollten Sie die Stelle sofort abdrücken und die Rettung oder den Ärztenotdienst rufen.¹

Krampfadern, die während der Schwangerschaft auftreten, sollen von einer Venenspezialistin oder einem Venenspezialisten abgeklärt werden.²

Krampfadern

Gute.Gesundheit. Was kann ich selbst tun?



Ärztliche Hilfe sollten Sie auch dann suchen, wenn die Krampfadern starke Schmerzen, Rötungen, Schwellungen oder Fieber verursachen. Auch offene Geschwüre und Ekzeme müssen behandelt werden. Unbehandelte Venenleiden können auch zu weiteren Komplikationen führen. Dazu zählen Ödeme und Hautschäden.^{1,2}

Aktualisiert am: 28. Jänner 2024

Erstellung: Mag.^a Andrea Fried (Gesundheit Österreich GmbH)

Review: Dr.ⁱⁿ Susanne Rabady (Österreichische Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin)

Herausgeber: Dachverband der Sozialversicherungsträger, 1030 Wien, Kundmangasse 21

Wichtiger Hinweis: Diese Gesundheitsinformationen möchten Sie bei Ihren Entscheidungen unterstützen. Sie können aber das persönliche Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nicht ersetzen. Die Informationen wurden auf Grundlage der derzeit besten verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse erstellt. Bitte beachten Sie aber, dass sie keine verlässlichen Aussagen über Ihren individuellen Gesundheitszustand und die Entwicklung Ihrer Beschwerden treffen können.

- 6 [medizin-transparent \(2016\): Krampfadern: Was hilft, was nicht? \[online\].
medizin-transparent.at/krampfadern/](https://www.medizin-transparent.at/krampfadern/) [Zugriff am 05.01.2024]

Methodenhandbuch und mehr Infos:



Literatur

- 1 Rabady, S.; Hoffmann, K.; Kunnamo, I. (2022): EbM-Guidelines. Venöse Insuffizienz der unteren Extremitäten [online]. www.ebm-guidelines.at [Zugriff am 27.01.2024]
- 2 Deutsche Gesellschaft für Phlebologie (2019): S2k-Leitlinie Diagnostik und Therapie der Varikose. AWMF-Registernummer 037-018
- 3 Agency for Healthcare Research and Quality (US) (2017): Treatment Strategies for Patients with Lower Extremity Chronic Venous Disease (LECVD). Technology Assessment. Rockville. ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK525528/
- 4 NICE (2013): Varicose veins: diagnosis and management [online]. [nice.org.uk/guidance/cg168](https://www.nice.org.uk/guidance/cg168) [Zugriff am 05.01.2024]
- 5 [gesundheitsinformation.de \(2023\): Krampfadern \[online\].
www.gesundheitsinformation.de/krampfadern.html](https://www.gesundheitsinformation.de/krampfadern.html) [Zugriff am 05.01.2024]