



Sanitätshaus Federer | Sampras-Straße 1 | 12345 Leimen

Herrn
Andreas Silber
Am Altenhof 12
40883 Ratingen

26.07.2018

Volkskrankheit Venenleiden – das sollten Sie darüber wissen

Sehr geehrter Herr Silber,

jede zweite Frau und jeder vierte Mann leidet hierzulande an einer Venenerkrankung. Im Anfangsstadium nehmen wir ein Venenleiden meist nicht als Krankheit wahr – dabei sind Venenerkrankungen eine erhebliche Gefahr für unsere Gesundheit.

Mit diesem Schreiben möchten wir Ihnen, Herr Silber, wichtige Hintergrundinformationen zu den Venen geben und eine Übung vorstellen, die das Blut in den Beinen wieder in Schwung bringt.

So funktioniert der Blutkreislauf

Der Blutkreislauf versorgt unseren Körper mit Sauerstoff und wichtigen Nährstoffen. Tragende Säulen sind hierbei Arterien und Venen. Arterien haben die Aufgabe, das mit Sauerstoff angereicherte Blut vom Herzen in Organe und Gewebe zu transportieren. Die Venen dagegen sind für den Rücktransport des sauerstoffarmen Blutes zum Herzen zuständig. Unsere Venen leisten Schwerstarbeit – sie befördern täglich rund 7.000 l Blut aus herzfernen Körperregionen gegen die Schwerkraft nach oben.

Venen verfügen über Venenklappen, die dafür sorgen, dass das Blut in Richtung des Herzens fließt. Die Venenklappen sind gleichmäßig über das gesamte Venensystem verteilt und funktionieren wie eine Art Rückschlagventil. Sie öffnen sich bei jedem Pumpintervall Richtung Herzen und verhindern, dass das Blut zurückfließen kann. Ganz nebenbei entlasten sie die Venenwände, die einem hohen Druck ausgesetzt sind.

Die sogenannte Wadenmuskelpumpe unterstützt ebenfalls den Blutrückfluss zum Herzen. Spannen sich die Wadenmuskeln beim Gehen an, komprimieren sie die tiefen Beinvenen und erzeugen dabei eine Art Pumpbewegung, die das Blut nach oben befördert.

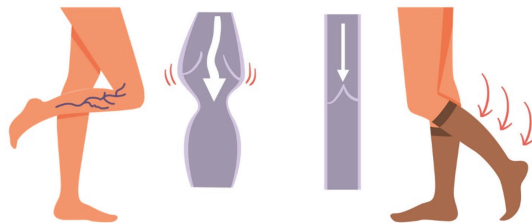
Die Entstehung von Venenerkrankungen

Fehlende Bewegung sowie häufiges Sitzen und Stehen zählen zu den Hauptrisikofaktoren für ein Venenleiden – denn dann fällt die Wadenmuskelpumpe als Helfer aus. Das Venensystem muss wesentlich mehr Kraft aufwenden, um das Blut gegen die Schwerkraft nach oben zu pumpen. Dadurch sind die Venen einer hohen Belastung ausgesetzt – der Druck auf die elastischen Venenwände verstärkt sich. Ist das Bindegewebe durch Alter oder genetische Veranlagung geschwächt, kann es dem erhöhten Druck nicht standhalten. Die Venenwände geben allmählich



nach – es kommt zu einer Gefäßerweiterung. Durch den veränderten Durchmesser der Venen schließen die Venenklappen nicht mehr richtig und werden undicht. Ein Teil des Blutes fließt wieder zurück und staut sich in den Beinen.

Dieser Blutrückstau kann zu vielfältigen Venenerkrankungen führen – darauf werden wir bei der nächsten Ausgabe eingehen.



Offene Venenklappen:
Das Blut fließt zurück

Geschlossene Venenklappen:
Das Blut kann nicht zurückfließen

Medizinische
Kompressionsstrümpfe
üben Druck auf die Venen aus.
So schließen sich die
Venenklappen wieder besser.

Eine simple Übung hilft

Schon einige Minuten Venengymnastik am Tag bringen das Blut in den Beinvenen wieder richtig in Schwung. Dazu stellen Sie sich wiederholt auf die Zehenspitzen und halten kurz die Position. Beginnen Sie mit dreimal zehn Wiederholungen, die Sie auf den Tag verteilen können. Sollten Sie Probleme mit dem Gleichgewicht haben, stützen Sie sich ruhig an der Wand oder auf einer Stuhllehne ab. Venengymnastik kräftigt die Venenwände und beugt Blutstau in den Beinen vor. Auch durchblutungsfördernde Salben mit Extrakten aus rotem Weinlaub oder Rosskastanie tragen dazu bei, die Beschwerden zu lindern.

Wir helfen Ihnen gerne weiter, Herr Silber! Unsere Spezialisten von Sanitätshaus Federer unterstützen Sie mit passenden Produkten und hilfreichen Tipps zu allen Themen rund um die Venentherapie. Kommen Sie vorbei oder vereinbaren Sie einen persönlichen Termin unter:

Tel.: 0711 1234567

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Mit freundlichen Grüßen

Boris Becker

Experte

Sanitätshaus Federer

P.S. Kompressionsstrümpfe haben bei regelmäßiger Nutzung eine Mindesthaltbarkeit von 6 Monaten. Deswegen haben Sie grundsätzlich die Möglichkeit, nach einem halben Jahr neue Kompressionsstrümpfe zu erhalten, wenn eine medizinische Notwendigkeit besteht. Ihr Arzt kann eine Folgeversorgung verschreiben.