

medi

Effektiver Schutz vor Thrombose

Wertvolle Tipps für Ihre Gesundheit.



medi. ich fühl mich besser.



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.



7

**Thromboserisiko
auf Reisen**

10

**Welche Rolle Ihre
Venen im Blutkreislauf
spielen**

12

**Warum Ihre Venen
müde werden können**

13

**Was Sie über Throm-
bose wissen sollten**

19

**Wie Sie vorbeugen
können**

21

Kompression wirkt

23

**Die medi
Reisestrümpfe**

29

**Venengymnastik für
Reisende**

31

**Medizinische Kom-
pressionsstrümpfe**



35
Schwangerschaft
und Thrombose

38
Wie eine Schwanger-
schaft Ihre Venen
beeinflusst

40
Warum Krampfadern
in der Schwanger-
schaft so häufig sind

43
Thromboserisiko bei
Schwangerschaft und
Wochenbett

45
Kompressions-
strümpfe: die sanfte
Unterstützung

49
Was Sie sonst noch
tun können, um Ihre
Venen fit zu halten

51
Die Vielfalt von medi



Thrombose auf Reisen

Familienferien im sonnigen Süden, Erlebnisreisen in die Ferne – darauf freuen sich viele Deutsche das ganze Jahr. Raus aus dem Alltag, rein ins Vergnügen.

Doch so manches Traumreiseziel liegt nicht eben vor der Haustür. Lange Anreisen per Auto, Bus, Bahn oder Flugzeug sind völlig normal geworden.

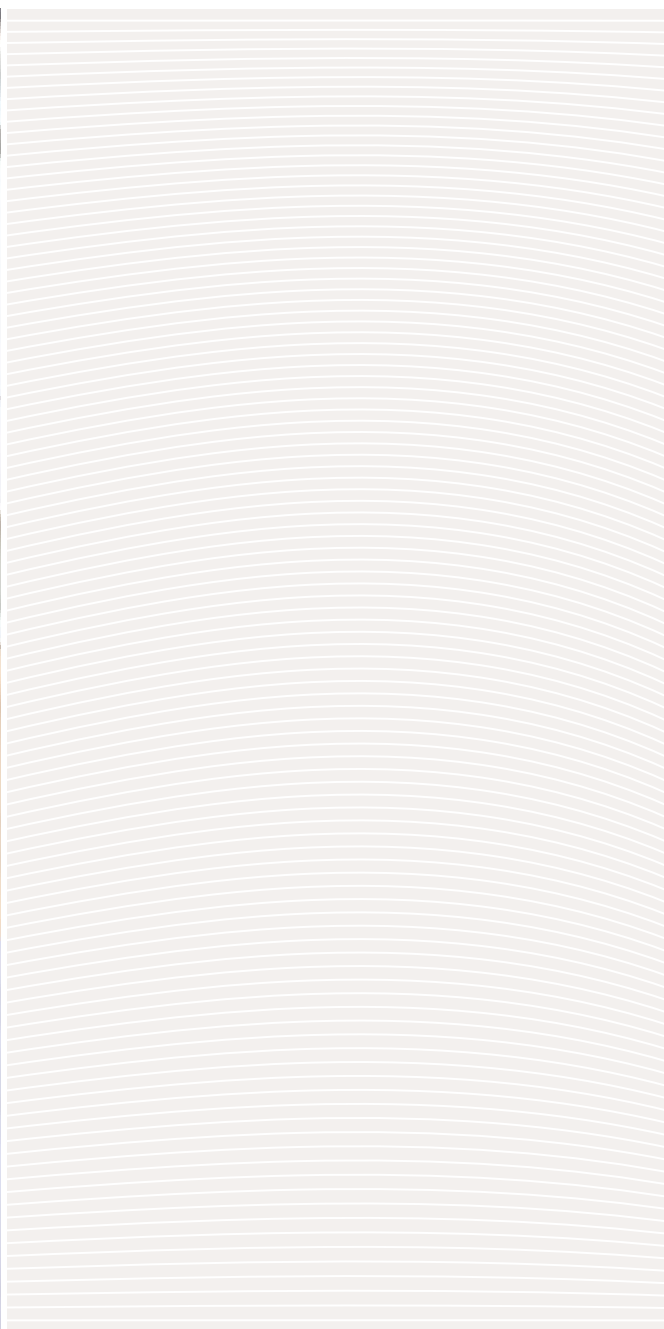
Schon heute reist jeder Dritte mit dem Flieger in den Urlaub, Tendenz steigend.

Wenn wir jedoch sehr lange sitzen, bedeutet das eine große Anstrengung für unser Venensystem. Den Begriff „Thrombose“ haben wir sicher alle schon einmal gehört. Aber was ist das genau? Und welche vorbeugenden Maßnahmen gibt es?

Dieser Ratgeber liefert Ihnen zahlreiche Antworten und wertvolle Tipps zum Thema Thrombose.

Und soviel steht fest: Mit der richtigen Vorbereitung können Sie ganz entspannt Ihre Urlaubs- oder Geschäftsreise antreten.





Welche Rolle Ihre Venen im Blutkreislauf spielen

Das Venensystem bildet einen Teil des Blutkreislaufes. Den Beinvenen kommen dabei sehr wichtige Aufgaben zu: Sie transportieren das Blut zum Herzen zurück, regulieren unseren Kreislauf und beeinflussen auch die Temperatur der Haut.

Vorweg einige Fakten: Alle Zellen unseres Körpers müssen stetig mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt werden. Diesen Vorgang gewährleistet der menschliche Blutkreislauf. Das Herz pumpt das Blut mit großem Druck in die Arterien. Von dort wird es im gesamten Körper verteilt. Verbrauchtes Blut wird von den Venen wieder zurück zum Herzen (und von dort zur Lunge) transportiert und mit Sauerstoff angereichert.



Die Venen durchziehen die Beine an der Oberfläche (oberflächliches Venensystem). Sie sammeln das Blut aus den Hautschichten und transportieren es über das tiefe Venensystem nach oben. Das tiefe Venensystem befindet sich im Inneren des Beines und ist von Muskeln umgeben.

Wenn die Venen das Blut transportieren, können sie nur auf eine geringfügige „Pump-Saug-Wirkung“ des Herzens zurückgreifen. Das Blut wird vor allem durch die sogenannten „Gelenk- und Muskelpumpen“ weitergeleitet. Wenn Krampfadern entstehen, spielen die Venenklappen eine zentrale Rolle. Denn sind diese „Rückschlag-Ventile“ beschädigt, kann das Blut nicht mehr in Richtung Herz gepumpt werden. Es versackt stattdessen in den Beinen und erweitert so sichtbar die Venen.



Venenklappe offen



Venenklappe geschlossen

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.

Warum Ihre Venen müde werden können

Kribbeln, Ziehen, müde und schwere Beine - kennen Sie das? Sie sind nicht allein.

Erste Hinweise auf eine Venenerkrankung geben sogenannte Besenreiser. Sie werden jedoch eher als kosmetische Angelegenheit eingestuft. Anders hingegen bei Krampfadern: Sie treten an der Hautoberfläche als erweiterte, geschlängelte Venen auf, sind deutlich sichtbar und haben eine medizinische Bedeutung.

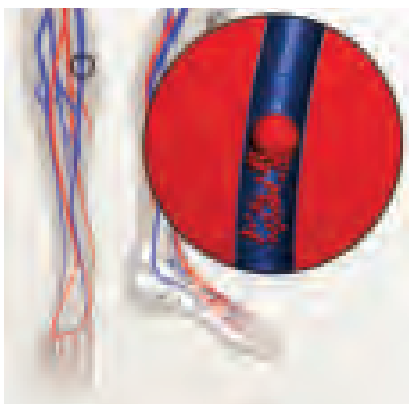
Solche Venenerkrankungen können ganz unterschiedliche Ursachen haben. Meist handelt es sich um ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren:

- 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 behindern.
- Hormonumstellungen, die bei Schwangerschaften, Geburten oder der Einnahme der Pille auftreten, beeinflussen die Venen.

Was Sie über Thrombose wissen sollten

Durch verschiedene Ursachen kann sich an einer Venenwand ein Blutgerinnsel (Thrombos) bilden.

Der Thrombus besteht aus miteinander verklebten Blutplättchen (Thrombozyten).



Die Bildung von Blutgerinnseln geschieht im Körper häufiger. Sie werden aber meist vom Organismus selbst durch den Einsatz bestimmter Enzyme wieder aufgelöst. Manchmal kann die Balance aus Blutgerinnung und Gerinnungshemmung gestört sein. Wenn Gerinnsel dann durch immer wieder neu abgelagerte Thrombozyten soweit gewachsen sind, dass sich die Vene komplett verschließt, sprechen Mediziner von einer Thrombose.

Erste Anzeichen einer Thrombose

Je früher Sie handeln, desto besser. Deshalb sollten Sie bereits bei den ersten Symptomen einen Facharzt (Phlebologen) aufsuchen.

Anzeichen einer Thrombose sind:

- Dauerhafte Schmerzen in der Wade
- Diffuse Schmerzen im gesamten Bein
- Schweregefühl in den Beinen
- Schwellungen am Fußknöchel, besonders rechts und links an der Achillessehne
- Schwellungen am Unterschenkel
- Blauverfärbungen der Haut am Bein
- Kältegefühl im Bein, parallel leichtes Fieber und erhöhter Puls

Wichtig: Die aufgeführten Symptome können z. B. auch durch Krampfadern bedingt sein. Sie sollten sich aber dennoch an einen Experten wenden, der mögliche Venenschwächen diagnostizieren und therapieren kann.

Info

Wenn Sie im Ärzteverzeichnis des Telefonbuchs nach einem Experten suchen, achten Sie auf die Bezeichnung „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 entsteht eine Reisetrombose?

Mehrstündiges, eingeengtes Sitzen (z. B. auf Urlaubs- oder Geschäftsreisen) verlangsamt den Blutfluss in den Venen. Die bereits beschriebenen Blutgerinnsel können sich dadurch bilden.



Hinweis: Auch Menschen mit gesundem Venensystem können eine Reisetrombose entwickeln. Man spricht hier auch vom „Touristenklassen-Syndrom“. Doch nicht nur enge Sitzabstände sind für Reisetrombose verantwortlich.

Die Risikofaktoren im Überblick

Zentrale Faktoren

- Bewegungsmangel über viele Stunden hinweg
- Dauerhaftes, eingeengtes Sitzen mit angewinkelten Beinen. Die Blutzirkulation wird dadurch stark verlangsamt
- Mangelnde Flüssigkeitszufuhr lässt das Blut „eindicken“

Zusätzliche Faktoren bei Flugreisen

- Niedriger Luftdruck in der Kabine erschwert den Rücktransport des Blutes und erhöht die Ausschwemmung von Flüssigkeit ins Gewebe
- Geringe Luftfeuchtigkeit lässt den Körper austrocknen, das Blut neigt dazu, zu „verdicken“

Risikogruppen bei Reisetrombose

Bei einem Kongress im Jahr 2001 in Wien einigten sich Experten in einem Konsenspapier auf die Definition von bestimmten Risikogruppen.*

Gruppe 1 – niedriges Risiko

Vielstündige Reise in vorwiegend sitzender Position, keine persönlichen Risikofaktoren

Gruppe 2 – mittleres Risiko

Vielstündige Reise in vorwiegend sitzender Position, zusätzliche persönliche Risikofaktoren, z. B.:

- Schwangerschaft / Wochenbett
- Alter über 60 Jahre
- Klinisch relevante Herzerkrankung
- Familiäre Thromboseneigung
- Krampfadern
- Einnahme von Hormonpräparaten

*Quelle: Konsensuspapier Reisetrombose 2001
Sonderdruck aus Phlebologie 4 / 2001 Verlag: Schattauer, Stuttgart

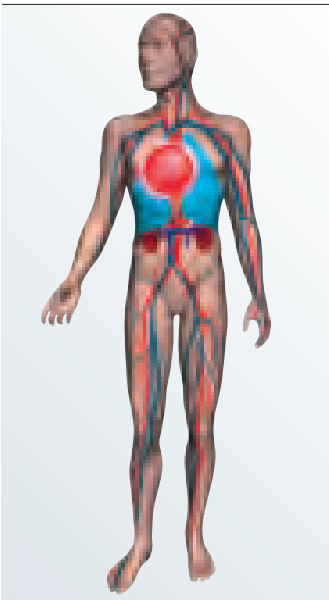
Gruppe 3 – hohes Risiko

Vielstündige Reise in vorwiegend sitzender Position, zusätzliche persönliche Risikofaktoren, z. B.:

- Bekannte venöse Thromboembolien, auch wenn sie bereits länger zurückliegen
- Schwere Erkrankungen
- Kürzlich zurückliegende Operation mit hohem Thromboserisiko (z. B. Hüftoperationen)
- Gelenkübergreifende Ruhigstellung eines Beines (also Gipsbein, Gipsfuß)

Folgen einer (Reise-) Thrombose

Unbehandelt kann eine Thrombose lebensgefährlich sein.



Löst sich der Thrombus von der Gefäßwand, kann er bis in die Lunge gelangen und dort Teile der Lunge verstopfen. Dieser Vorgang kann eine tödliche Lungenembolie auslösen.

Neben einer Lungenembolie gibt es auch andere Auswirkungen einer Thrombose, die langfristig spürbar sein können. Der Kreislauf bleibt dauerhaft beeinträchtigt, so dass Thrombosen die Lymphbahnen, Venenwände und -klappen schädigen können. Auf diese Weise entstehen Krampfadern.

In manchen Fällen leben Menschen ein Leben lang mit den Konsequenzen einer Thrombose. Soweit muss es jedoch nicht kommen. Lesen Sie auf den nachfolgenden Seiten, wie Sie vorbeugen können.



Wie Sie vorbeugen können

Wenn es um Vorbeugung geht, sprechen Experten von Thromboseprophylaxe. Beachten Sie vor Antritt der Reise einige einfache Regeln, können Sie das Risiko einer Reisthrombose selbst minimieren.

Vor der Reise

- Trinken Sie am Abend vor der Reise keinen Alkohol.
- Nehmen Sie vor der Reise keine Beruhigungs- oder Schlafmittel ein.
- **Risikogruppe 1**
Holen Sie sich im Sanitätshaus sogenannte Reisestrümpfe. Das sind spezielle Strümpfe zur Vorbeugung einer Thrombose (z. B. medi travel).
- **Risikogruppe 2 bis 3**
Bei höherem Thromboserisiko sollten Sie in jedem Fall Reisestrümpfe tragen. Falls Sie bereits ein Venenleiden haben, benötigen Sie medizinische Kompressionsstrümpfe (z. B. mediven). Fragen Sie vor der Reise einfach Ihren behandelnden Arzt. Er kann Ihnen bei Bedarf auch ein niedermolekulares Heparin (Präparat zur Hemmung der Blutgerinnung) verabreichen.

Während der Reise

- Wählen Sie lockere, bequeme Kleidung.
- Schlagen Sie beim Sitzen nach Möglichkeit nicht die Beine übereinander (kann zu Blutstauungen führen).
- Trinken Sie viel (pro Stunde mindestens einen halben Liter Wasser oder Saft).
- Verzichten Sie während der Reise auf Alkohol und Kaffee (entzieht dem Körper Wasser).
- Planen Sie bei längeren Reisen Bewegungspausen ein oder machen Sie kleine Übungen (siehe Seite 29).
- Legen Sie Ihre Beine hoch (wenn möglich, z. B. in Bus oder Bahn).
- Tragen Sie Reisestrümpfe (z. B. medi travel) bzw. Ihre medizinischen Kompressionsstrümpfe (idealerweise während der gesamten Reise).

Kompression wirkt

Reisestrümpfe

Auch Menschen mit gesundem Venensystem sollten bei längeren Reisen Kompressionsstrümpfe tragen. Die Reisestrümpfe medi travel sind rezeptfrei im medizinischen Fachhandel erhältlich. Studien zeigen, dass Kompressionsstrümpfe mit definiertem Druckverlauf (wie z. B. medi travel) das Risiko einer Reisetrombose reduzieren können.* Vertrauen Sie auf die wohltuende Wirkung der Kompression und konzentrieren Sie sich ganz auf Ihr Reiseziel.

* Hsieh / Lee (2005): Graduated compression stockings as prophylaxis for flight-related venous thrombosis: systematic literature review, in: J Adv Nurs, 51, p. 83-98



Info

Informationen darüber, wie die Strümpfe wirken und worauf Sie beim Kauf achten sollten, finden Sie ab Seite 24.



Die medi Reisestrümpfe

- wie sie wirken
 - welche Varianten es gibt
 - wie Sie sie richtig pflegen
-

Haben Sie an alles gedacht?

medi travel Reisestrümpfe gehören zu jeder Reise dazu.

Sie freuen sich auf Ihren lang ersehnten Urlaub, die Koffer sind gepackt und jetzt kann es endlich losgehen? Lassen Sie es sich gut gehen und gönnen Sie Ihren Beinen Erholung, schon bevor Sie am Ziel ankommen. Wer mit Bus, Bahn, Auto oder Flugzeug unterwegs ist, kennt oft auch das Gefühl müder Beine.

Egal ob Urlaubsreise oder Business-Trip:

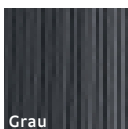
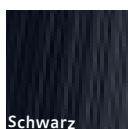
Langes Sitzen führt oft dazu, dass die Beine schwer werden oder sogar anschwellen.

medi travel Reisestrümpfe wurden speziell für Reisende mit gesunden Venen entwickelt, um die Venen während des langen Sitzens oder Stehens in Schwung zu halten. Sie unterstützen die natürliche Blutzirkulation. Das Blut fließt entgegen der Schwerkraft in Richtung Herz und versackt nicht in den Beinen.

medi travel Reisestrümpfe für SIE und IHN

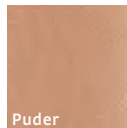
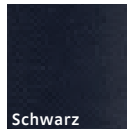
medi travel men

Der medi travel men besteht aus besonders weichem, antistatischem Material mit verstärkter Sohle für einen angenehmen Tragekomfort. Er ist in den Farben Schwarz und Grau in attraktiver Rippenoptik erhältlich und optisch von einem normalen Herrenstrumpf nicht zu unterscheiden.



medi travel women

Der medi travel women überzeugt durch sein weiches Abschlussbündchen und die Clima Fresh Technologie. Er ist in den Farben Schwarz und Puder erhältlich und sieht so elegant wie ein semi-transparenter Feinstrumpf aus.



Produktvorteile



Clima Comfort

Die Clima Comfort Technologie leitet Feuchtigkeit nach außen ab und bewirkt ein angenehmes Hautgefühl.



Perfect Fit

Atmungsaktive und elastische Materialien sorgen für angenehmen Tragekomfort und optimale Passform.



Clima Fresh

medi travel women

Clima Fresh mit antibakterieller Wirkung verhindert Geruchsbildung.



Textiles Vertrauen nach Öko-Tex Standard 100.



medi travel entspricht allen anzuwendenden EU-Richtlinien. Alle vorgeschriebenen Verfahren zur Bewertung der Konformität wurden durchgeführt.



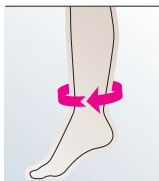
Wichtig für Allergiker

medi travel Reisestrümpfe sind latexfrei.

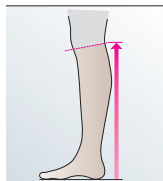
medi Reisestrümpfe – wie eine zweite Haut

Die optimale Passform sorgt für angenehmen Tragekomfort. Die Reisestrümpfe üben einen angenehmen Druck auf die Wadenmuskulatur aus und verleihen eine attraktive Beinform. Das weiche, anschmiegsame Bündchen gibt perfekten Halt am Bein.

Messen Sie bitte Ihren Fesselumfang (Umfang cB), um Ihre Größe mit Hilfe der nachfolgenden Tabelle zu ermitteln. Die Reisestrümpfe gibt es außerdem in zwei unterschiedlichen Längen.



Fesselumfang



Längenmaß

medi travel women & men

Fesselumfang cm (b)	Größe	Umfang in inches (b)
18 – 20	S	7 ^{1/4} –8
20 – 23	M	8–9
23 – 26	L	9–10 ^{1/4}
26 – 29	XL	10 ^{1/4} –11 ^{1/2}
29 – 32	XXL	11 ^{1/2} –12 ^{1/2}

Längen gemessen von der Ferse bis unter das Knie:

Kurz: 34–38 cm Normal: 38–44 cm

Für diese Schuhgrößen geeignet:

medi travel women: 36–43 medi travel men: 37–45

Pflegehinweise

- Hand- oder Maschinenwäsche bei 40 °C
- Feinwaschmittel ohne optischen Aufheller und ohne Weichspüler oder medi clean
- Trocknergeeignet

Hinweis: Reisestrümpfe und Kompressionsstrümpfe gibt es nur im medizinischen Fachhandel, etwa in Sanitätshäusern und Apotheken. Die handelsüblichen „Stützstrümpfe“, die es auch in Supermärkten zu kaufen gibt, unterliegen keiner offiziellen Wirkungskontrolle.

Venengymnastik für Reisende

An Bord eines Flugzeuges sitzen Sie über viele Stunden in der gleichen Position. Mit ein paar einfachen Übungen können Sie im Sitzen Ihre Blutzirkulation in Schwung bringen. Stehen Sie wenn möglich ab und zu auf und gehen Sie ein paar Schritte umher.

Einfache Übungen



Fußkreisen

In alle Richtungen (rechts, links, gegenseitig)



Zehenstandübung

Mit beiden Füßen gleichzeitig in den Zehenstand



Zehenspitzen anziehen



Fußwippen
Abwechselnd Ferse / Zehenspitze



Ruhig sitzend atmen, die
geschlossenen Füße in den
Zehenstand heben und wieder
aufsetzen.

Medizinische Kompressionsstrümpfe

Sie haben bereits ein Venenleiden bzw. zählen zu den auf Seite 19 beschriebenen Risikogruppen 2 oder 3? Dann sprechen Sie vor Antritt der Reise bitte mit Ihrem Arzt. Neben dem Tragen von medizinischen Kompressionsstrümpfen empfiehlt sich eine eventuelle medikamentöse Prophylaxe mit Heparin.

Sie tragen bisher keine medizinischen Kompressionsstrümpfe, obwohl Sie zu den Risikogruppen 2 bzw. 3 gehören? Lassen Sie sich die Strümpfe noch vor Ihrem Urlaub verordnen und im Sanitätshaus anmessen. Somit steht einer entspannten Urlaubs- oder Geschäftsreise nichts im Wege.

Was kosten medizinische Kompressionsstrümpfe?

Die Krankenkassen übernehmen einen festen Betrag für einen medizinischen Kompressionsstrumpf.

Hinzu kommt eine gesetzliche Zuzahlung, die zwischen 5,- und 10,- Euro liegt. Schwangere, die aufgrund der Schwangerschaft oder in Zusammenhang mit der Entbindung ein Rezept erhalten, sind von der gesetzlichen Zuzahlung befreit.

Medizinische Kompressionsstrümpfe sind in Deutschland gefertigte Premiumprodukte. Sie zeichnen sich durch hohe Wirksamkeit, hervorragenden Tragekomfort und eine sehr attraktive Optik aus. Für dieses Qualitätsprodukt fällt in der Regel ein Privatanteil an.

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

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

Der Aufpreis für modische Accessoires wie Swarovski-Kristallmotive oder Sonderausführungen, die den Tragekomfort weiter verbessern (z. B. ein Halux Valgus Zehenfach) ist ebenfalls privat zu tragen und wird nicht von der Krankenkasse übernommen.

Die Höhe des Privatanteils errechnet Ihnen Ihr medizinischer Fachhändler gerne im Vorfeld.

Darauf sollten Sie beim Kauf achten

Um dort wirken zu können, wo sie sollen, müssen Ihre Kompressionsstrümpfe genau auf Ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnitten sein. Wichtig ist eine eingehende Beratung. Bevor ein Strumpf gewählt und bestellt wird, muss sorgfältig Maß genommen werden. Die geschulten Experten informieren Sie auch über die Handhabung der Strümpfe, über Pflege und praktische Zusatzprodukte wie etwa Cremes und Gels. Wo Sie mediven Kompressionsstrümpfe erhalten, erfahren Sie im Internet unter **www.medi.de**.

So erkennen Sie gute Fachgeschäfte

- Umfassende Beratung
- Große Modell- und Farbauswahl
- Sorgfältiges Maßnehmen
- Hinweis auf praktische Zusatzprodukte
- Hinweis auf „medi compression center“





Schwangerschaft und Thrombose

Gerade die erste Schwangerschaft erleben Frauen mit einer Mischung aus Vorfreude und Spannung. Was erwartet Sie in den kommenden Monaten? Wie wird sich der Körper verändern? Worauf ist jetzt besonders zu achten?

Während einer Schwangerschaft spüren Frauen durch die Umstellung der Hormone viele positive Veränderungen an ihrem Körper. Das Haar wird voller, die Haut meist reiner. Doch es gibt auch weniger angenehme Begleiterscheinungen: Bei rund 50 % aller Frauen bilden sich in der ersten Schwangerschaft Krampfadern. In der zweiten Schwangerschaft ist die Wahrscheinlichkeit schon höher und es gibt ein erhöhtes Thromboserisiko.

Die nachfolgenden Seiten liefern Ihnen die wichtigsten Antworten rund um Schwangerschaft, Venengesundheit und Thrombose. Erfahren Sie, wie sich eine Schwangerschaft auf die Venen auswirkt und was Sie selbst tun können. Schließlich sollen Sie in erster Linie eines: Ihre Schwangerschaft in vollen Zügen genießen!

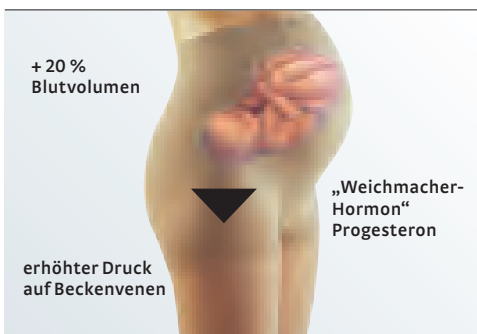




Wie eine Schwangerschaft Ihre Venen beeinflusst

Eine Schwangerschaft ist ein faszinierender Prozess – in Ihrem Körper entsteht neues Leben! Jede Frau spürt die Umstellung der Hormone – mal äußert sie sich in Übelkeit, mal in Heißhunger-Attacken, meist spannen die Brüste.

Doch was viele Frauen zunächst nicht merken: Auch das Venensystem wird beeinflusst. Im Durchschnitt nehmen Frauen während der Schwangerschaft rund zwölf Kilogramm zu. Das erhöht den Druck auf die Beinvenen. Damit der Fötus optimal versorgt wird, fließt während der Schwangerschaft bis zu 20 % mehr Blut durch den Körper - Hochleistungssport für die Venen.



Die wachsende Gebärmutter und das zunehmende Gewicht Ihres Babys drücken zudem im Beckenbereich auf die Venen und behindern den Blutfluss in Richtung Herz. Je größer der Babybauch wird, desto schwerfälliger und unbeweglicher werden Sie. Auch Gelenk- und Muskelpumpen sind jetzt weniger aktiv.

Die Ursachen einer Schwangerschaftsthrombose im Überblick

- Starke Gewichtszunahme
- Die Gesamtblutmenge im Körper steigt um ca. 20 %
- Die wachsende Gebärmutter und das zunehmende Gewicht des Babys drücken auf Bauch- und Beckenvenen
- Das Hormon Progesteron weitet die Gefäße und das Hormon Gestagen lockert das Bindegewebe

Fazit: Während der Schwangerschaft beanspruchen unterschiedliche Faktoren das Venensystem besonders stark.

Info

Dicke bzw. geschwollene Beine während der Schwangerschaft können verschiedene Ursachen haben. Im Zweifelsfall fragen Sie bitte immer Ihren behandelnden Arzt. Weitere Informationen finden Sie unter www.gestose-frauen.de.

Warum Krampfadern in der Schwangerschaft so häufig sind

Auch bei Frauen, bis bisher gesunde Venen hatten, kann die Schwangerschaft das Venensystem beeinflussen. Bestand jedoch schon vorher ein Venenleiden, ist die Wahrscheinlichkeit einer Thrombose noch höher.

Bei jeder zweiten Frau bilden sich während der ersten Schwangerschaft so genannte „Schwangerschafts-krampfadern“. Das Risiko einer Venenerkrankung nimmt mit jeder weiteren Schwangerschaft zu.



Bilden sich Krampfadern nach der Schwangerschaft wieder zurück?

Krampfadern, die erstmals während einer Schwangerschaft entstehen, verschwinden nach der Entbindung nicht immer von alleine. Zwar bilden sie sich nach der Geburt zurück, denn Gewicht, Druck auf die Venen und die hormonelle Situation normalisieren sich wieder.

Es besteht aber die Möglichkeit, dass Venen und Venenklappen nach einer Schwangerschaft dauerhaft beeinträchtigt sind. Gerade bei Frauen, die zusätzliche Risikofaktoren wie eine Bindegewebsschwäche oder Übergewicht vorweisen, kann die Schwangerschaft zu einem chronischen Venenleiden führen.

Hinweis: Während der Schwangerschaft und unmittelbar nach der Entbindung können Krampfadern weder verödet noch operiert werden. Es ist besser, einige Monate abzuwarten, um zu sehen, ob sich erweiterte Venen eventuell zurückbilden.



Thromboserisiko bei Schwangerschaft und Wochenbett

Bei Schwangeren und Frauen im Wochenbett (bis ca. sechs Wochen nach der Geburt) ist das Risiko einer Thrombose erhöht.

Was ist eine Thrombose?

Lesen Sie hierzu Seite 13 ff in dieser Broschüre.

Was können die Folgen einer Thrombose sein?

Lesen Sie hierzu Seite 17 ff in dieser Broschüre.

Thromboserisiko während der Schwangerschaft ...

Während der Schwangerschaft ist das Blut der Frau dickflüssiger. Die Mutter soll auf diese Weise bei der Geburt vor zu starken Blutungen bewahrt werden - ein natürlicher Schutzmechanismus.

Mit dickflüssigem Blut bilden sich jedoch leichter Blutpfropfen (Thromben) an den Venenwänden. Deshalb können schwangere Frauen leichter eine Thrombose entwickeln.

... und im Wochenbett

Bis zu sechs Wochen nach der Geburt des Babys (im sogenannten Wochenbett) steigt das Risiko einer Thrombose weiter an. Vor allem nach einem Kaiserschnitt oder falls es bei der Geburt zu großem Blutverlust kam, ist die Wahrscheinlichkeit höher. Deshalb ist es sehr wichtig, vorzubeugen. Durch das Tragen von Kompressionsstrümpfen, Gymnastik und einer eventuellen medikamentösen Behandlung mit Heparin beugen Frauen effizient vor.

Hinweis: Im Krankenhaus wird man eventuelle Venenerkrankungen im Vorfeld erfragen und Sie entsprechend versorgen. Bei Hausgeburten oder „ambulanten Entbindungen“ ist es sinnvoll, frühzeitig mit Ihrem Gynäkologen über entsprechende präventive Maßnahmen zu sprechen.

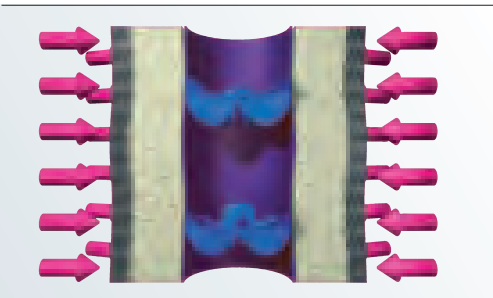
Kompressionsstrümpfe: die sanfte Unterstützung

Experten sind sich einig: Die beste Methode, Schwangerschaftskrampfadern vorzubeugen, ist das konsequente Tragen von Kompressionsstrümpfen.

Kompressionsstrümpfe unterstützen die Venen beim Rücktransport des Blutes zum Herzen. Mit gezieltem, wohltuendem Druck entlasten Sie die Beine. Kompressionsstrümpfe sind wichtig, wenn Sie bereits Krampfadern haben. Jedoch auch zur Vorbeugung von Thrombosen eignen sie sich hervorragend - und das völlig frei von Nebenwirkungen.

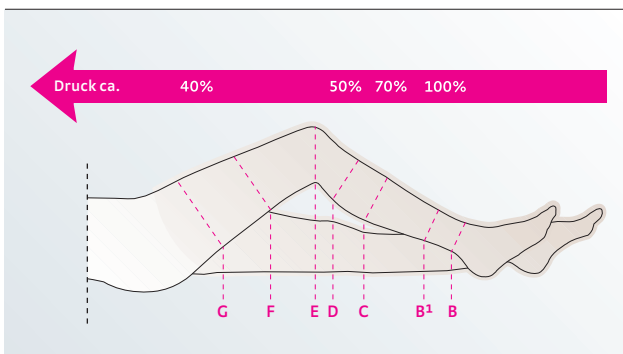
So wirken Kompressionsstrümpfe

Kompressionsstrümpfe verengen den Durchmesser Ihrer Beinvenen. Das Venenklappen-System funktioniert durch Unterstützung der Kompressionsstrümpfe wieder – das Blut versackt nicht mehr in den Beinen. Dehnungsstreifen, Besenreiser und die Ausprägung von Krampfadern werden so reduziert oder ganz verhindert.



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

Die Darstellung zeigt den nach oben hin abnehmenden Druckverlauf bei medizinischen Kompressionsstrümpfen.



Hinweis: Studien haben ergeben, dass Kompressionsstrümpfe den gesamten Kreislauf schwangerer Frauen verbessern - und damit auch den des Babys im Mutterleib.*

*Quelle: S. Weber, K.T.M. Schneider, P. Bung, F. Fallenstein, A. Huch, R. Huch, Kreislaufwirkung von Kompressionsstrümpfen in Spätschwangerschaft, Geburtshilfe und Frauenheilkunde 47/1987, S. 395-400, Georg Thieme Verlag Stuttgart – New York.

Kompressionsstrumpfhosen für alle Umstände

Um mit ein paar Vorurteilen aufzuräumen: Kompressionsstrümpfe sind weder unbequem noch langweilig. Moderne Kompressionsstrümpfe bestehen aus High-tech-Fasern, die hohen Tragekomfort gewährleisten. Es gibt sie in unterschiedlichen Formen, Qualitäten und Farben, die für modische Abwechslung sorgen.



Ideal für Schwangere ist die medi Umstandshose, eine Kompressionsstrumpfhose, die Sie während der gesamten neun Monate begleitet. Das Geheimnis: Ein Leibteil, das mitwächst und auch bei großem Babybauch noch komfortabel sitzt.

Optimale Passform im Leibteil

Für Schwangere ist die optimale Passform im Bauch- und Beckenbereich entscheidend. Fragen Sie im Sanitätsfachhandel nach speziellen Umstandsmodellen (z. B. mediven elegance).



Info: Bei medizinischer Notwendigkeit wird Ihnen Ihr Gynäkologe ein entsprechendes Rezept ausstellen. Dann trägt die Kasse die Kosten zu 100 %. (Schwangere sind von der 10-prozentigen, gesetzlichen Zuzahlung befreit). Ihr Gynäkologe kann Ihnen ein zweites Paar Kompressionsstrümpfe verschreiben, da die Strümpfe täglich gewaschen werden sollten.

Wo Sie Kompressionsstrümpfe, -strumpfhosen und Zusatzprodukte von medi erhalten, erfahren Sie im Internet unter **www.medi.de**.

Was Sie sonst noch tun können, um Ihre Venen fit zu halten

Ganz klar: Schwangere Frauen sollten alles vermeiden, was das Blut in den Venen unnötig stauen kann - enge Kleidung zum Beispiel.

Mit folgenden Tipps kommen Sie mit gesunden Venen durch die Schwangerschaft

- Tragen Sie konsequent medizinische Kompressionsstrümpfe (täglich)
- Vermeiden Sie generell langes Stehen oder Sitzen
- Harte Stuhlkanten schaden den Venen
- Lagern Sie Ihre Beine hoch, so oft es geht
- Auf ausgedehnte Sonnenbäder und heiße Vollbäder sollten Sie jetzt besser verzichten
- Kühlen Sie Ihre Beine bei heißem Wetter regelmäßig, z. B. mit kalten Güssen
- Achten Sie auf eine ausgewogene, gesunde Ernährung
- Tragen Sie jetzt bequeme, leichte und flache Schuhe (Übrigens: Während der Schwangerschaft können Sie leicht mal eine Schuhgröße größer brauchen.)
- Gehen Sie spazieren oder Nordic Walken
- Machen Sie leichte Venengymnastik



50 • **Kompressionsstrümpfe** • Effektiver Schutz vor Thrombose