Schmerzhafte oder auch nicht schmerzhafte, bläulich-violette, geschwollene und erhöhte Venen? Ja, ich spreche von Krampfadern, einem häufigen Gesundheitsproblem, das viele der Erwachsenen, insbesondere Frauen, betrifft. Sie können sich aufgrund von Entzündungen, ungesunder Ernährung, Bewegungsmangel, Fettleibigkeit, Alterung und anderen Faktoren entwickeln. Viele Menschen glauben, dass sei völlig normal. Das ist ein grosser Irrtum. Wenn die Adern in den Beinen bereits so aussehen, muss man sich fragen, wie sehen die Halsschlagadern oder die Adern rund um das Herz aus?

Was sind Krampfadern

Krampfadern sind verdrehte, grosse, geschwollene und erhöhte Venen, die mit Blut und Schleim gefüllt sind. Krampfadern sind bläulich-violett oder rot gefärbt und können bei manchen Menschen ziemlich schmerzhaft sein.

Etwa 50 Prozent der Erwachsenen entwickeln eine venöse Insuffizienz, wobei mind. 25 Prozent der Erwachsenen in ihrem Leben Krampfadern bekommen. Vor allem sind Frauen betroffen, auch bereits jüngere. Während Krampfadern in den Beinen am häufigsten vorkommen, können sie sich in anderen Teilen Ihres Körpers ebenso entwickeln. Zum Beispiel treten [Hämorrhoiden](#) aufgrund von Krampfadern im Rektum auf. Sie können sich in der Speiseröhre, Leber oder im Magen entwickeln. Bei Männern können sie auch in den Hoden vorkommen, was möglicherweise zu Unfruchtbarkeit führt.

Symptome von Krampfadern

- Wulstige, bläuliche Venen
- Vergrösserte Venen
- Unförmige und gut sichtbare Venen
- Schwellung oder Knoten

- Schwere in den Beinen und Füßen, Kraftverlust
- Schmerzen um oder über den betroffenen Venen
- Erhöhte Symptome beim längeren Sitzen oder Stehen
- Verminderte Symptome beim Liegen oder Aufstellen der Füße
- In schweren Fällen Geschwüre wegen Blutungen

Krampfadern, so beginnen Sie meistens

Besenreiser

Besenreiser sind kleinere, rötlich-violette Venen. Sie erscheinen normalerweise auf Ihren Beinen, Knöcheln, Hals, Gesicht oder anderen Bereichen Ihres Körpers. Während sie das erste Stadium von Krampfadern sein können, sind sie nicht immer mit Krampfadern verwandt. Besenreiser treten bei Frauen viel häufiger als bei Männern auf (Bindegewebsschwäche).

Vergrösserte Krampfadern

Geschwollene Venen treten auf. Sie können zu Taubheit, Brennen oder Juckreiz um die Venen oder Schmerzen, Schwäche oder Müdigkeit in den Beinen führen. Bei manchen Menschen ist dies das erste Stadium, da Krampfadern nicht immer Besenreiser vorausgehen.

Ödeme ohne Hautveränderungen

Schwellungen (Ödeme) in Ihren Beinen oder Knöcheln treten auf. Dies geschieht aufgrund der verminderten Fähigkeit des Kreislaufsystems, Flüssigkeit wieder zu absorbieren. Die Erhöhung der Beine kann helfen, Symptome oder Beschwerden zu reduzieren, bringt jedoch nur im Moment eine Erleichterung. In diesem Stadium gibt es keine sichtbaren Hautveränderungen.

Hautveränderungen und Verfärbungen

Hautveränderungen treten durch schlechte Durchblutung und Verstopfung in den Venen auf. Sie können rötlich-braun oder weiss aussehen und die Haut fühlt sich ledrig an, die brüchig und anfälliger für Verletzungen werden kann.

Hautveränderungen mit geheilten Ulzerationen

Kratzer oder Verletzungen, die auftreten, können heilen, sie führen jedoch oft zu Narbenbildung.

Hautveränderungen mit aktiver Ulzeration

Hautverletzungen und Geschwüre sind resistent gegen Behandlungen und hinterlassen blutende, offene und schmerzhaft Wunden.

Risikofaktoren und Ursachen von Krampfadern

- Alterung verursacht Verschleiss an den Klappen in den Venen, die den Blutfluss beeinträchtigen und das Risiko von Krampfadern erhöhen. Hinzu kommt eine starke Verschleimung der Blutgefässe.
- Frauen entwickeln häufiger Krampfadern aufgrund hormoneller Veränderungen während der Schwangerschaft oder Menopause und als Folge möglicher hormoneller Fehl-Behandlungen.
- Hormonelle Veränderungen und ein erhöhtes Blutvolumen während der Schwangerschaft können das Risiko von Krampfadern erhöhen.
- Übergewicht oder Fettleibigkeit übt zusätzlichen Druck auf die Venen aus und kann das Risiko von Krampfadern erhöhen.
- Wenn Sie längere Zeit in der gleichen Position sitzen oder stehen, kann das Blut nicht richtig fliessen und kann das Risiko von Krampfadern erhöhen. Schreibtischjobs können daher Ihr Risiko erhöhen, wenn Sie nicht regelmässig aufstehen, um sich zu bewegen und zu dehnen.

- Hormonelle chemische (bioidentische) Substanzen.
- Falsche Behandlungen können das Risiko von Krampfadern erhöhen.
- Blutgerinnseln oder tiefe Venenthrombose kann das Risiko von Krampfadern aufgrund beschädigter Klappen oder Venen erhöhen.
- Schäden an den Venen, die durch ein Trauma verursacht werden, können auch das Risiko von Krampfadern erhöhen.
- Mit einer ungesunden Ernährung verschleimen und verstopfen Sie Ihre Blutgefässe im ganzen Körper, so auch in den Beinen.
- Chronische Entzündung / Infektion.
- Diabetes.
- Niedriger Vitamin D-Spiegel.
- Bewegungsmangel.

Konventionelle Behandlungen

Ihr Arzt wird wahrscheinlich ein paar Änderungen Ihres Lebensstils empfehlen, besonders zu Beginn der Krankheit, einschliesslich der Vermeidung von Sitzen oder Stehen für längere Zeit, Training zur Steigerung der Durchblutung und Gewichtsverlust. Kompression mit Hilfe von Kompressionssocken oder Strümpfen wird oft empfohlen. Was natürlich nichts bringt, die Haut, das Bindegewebe und die Muskeln werden zusätzlich geschwächt.

Wenn dies nicht funktioniert, wird eine Operation empfohlen. Venenligatur- und Stripping-Operationen, schneidet und entfernt Krampfadern. Es gibt auch andere weniger invasive Optionen, einschliesslich endoskopischer Venenchirurgie, bei der ein kleines beleuchtetes Zielfernrohr durch einen winzigen Schnitt eingeführt wird, Laserchirurgie mit Licht, Sklerotherapie mit einer flüssigen oder schaumchemischen chemischen Injektion für grössere Venen, Mikrosklerotherapie mit einer flüssigen chemischen Injektion für kleinere Venen oder endovenöse Ablation mit Wärme oder Radiofrequenz. Stents werden ebenfalls eingesetzt.

Die Lösung: Gesunde Ernährung, Körperentschleimen und Bewegung!

Das klingt einfach, das ist es auch, wenn das Fachwissen vorhanden ist. Dieses Wissen vermitteln wir unseren Klienten. Bringen Sie viel Verständnis und etwas Geduld für Ihren nach Hilfe schreienden Körper auf. Er wird sich mit Gesundheit bei Ihnen bedanken.

[Online-Beratung innert 24 Stunden](#)