

## „Das starre Sitzen schädigt die Venenklappen am meisten“

**Der Frühling ist da, wir werden wieder aktiver - und dennoch sitzen die meisten von uns zu viel. Gleichzeitig rücken mit steigenden Temperaturen und kürzerer Kleidung auch die Beine wieder stärker in den Blick - und damit mögliche Problemstellen wie Krampfadern. Ein weit verbreitetes Thema, das nicht nur kosmetisch ist, sondern gesundheitliche Folgen haben kann. Warum das so ist, was Abhilfe schafft und wieso das „Krampfadern ziehen“ nicht mehr der Goldstandard ist, darüber spricht anlässlich des Venentages am 18. April der Leiter des [UKM Venen Kompetenz-Zentrums](#), Prof. Tobias Görge. | Iwi**

**Herr Prof. Görge, ertappen auch Sie sich manchmal dabei, zu lange zu sitzen?**

Prof. Görge: Ja, und nicht nur das; ich kenne leider beides: langes Sitzen und langes Stehen. Bei absehbarer Stehbelastung trage ich Kompressionsstrümpfe der Klasse I und versuche bei längerer Sitztätigkeit auch Muskelübungen unter dem Tisch. Hat noch Luft nach oben, aber kommt langsam an ...

**Viele Menschen sitzen beruflich den Großteil des Tages. Wie wirkt sich langes Sitzen - oder Stehen - eigentlich konkret auf unsere Venen aus?**

Vereinfacht kann für die Beine gesagt werden „Laufen und Liegen gut, Sitzen und Stehen schlecht“. Die Venen transportieren das Blut vom Knöchel zum Herzen, bei langem Sitzen gibt es einen Rückstau, der über die Zeit bei entsprechender Veranlagung zu Venenschwellungen führt. Irgendwann weiten die Venen sich so stark, dass die Venenklappen den schwerkraftbedingten Rückstrom des Blutes nicht mehr aufhalten können. Die Volumenüberlastung der Venen führt zu den bekannten Schlängelungen und die oberflächlichen Venen treten sichtbar in der Haut hervor.

**Jetzt geht es bei der Sichtbarkeit, also den von vielen als unschön empfundenen Krampfadern, aber gar nicht nur um ein kosmetisches Problem, sondern es können auch gesundheitliche Folgen auftreten. Was sind Warnsignale und wann sollte ich ärztlichen Rat einholen?**

Vor den sichtbaren Krampfadern spüren viele Patienten ein Schweregefühl, sehen eine Schwellneigung zum Abend hin oder haben Besenreiser um die Knöchel. Zudem gilt: Wenn die oben genannten Beschwerden klar vorhanden sind und eine familiäre Belastung bekannt ist, dann kann eine Venenuntersuchung in einer niedergelassenen Praxis oder einem Venen Kompetenz Zentrum wie hier am UKM in der Hautklinik Orientierung geben. Auch in der Gefäßchirurgie und Angiologie werden Gefäßuntersuchungen durchgeführt - dort mit Schwerpunkt auf den arteriellen Gefäßen. Die Überwärmung und akute Schwellung des Beines kann auf eine Thrombose hindeuten und gehört unverzüglich abgeklärt. Außerhalb der Sprechstundenzeiten findet die Thrombosedagnostik im Notfall über die Notaufnahme statt.

**Haben sich in jüngster Zeit neue Behandlungsformen etabliert?**

Grundlage der phlebologischen Diagnostik ist der Ultraschall. Dort können Veränderungen der Venenklappen und ihrer Funktionalität zweifelsfrei festgestellt werden. Während früher die Crossektomie („Krampfadern ziehen“) der Goldstandard war, haben sich inzwischen die

schonenderen endoluminalen Verfahren durchgesetzt. Bei einem ambulanten Eingriff in örtlicher Betäubung werden die Venen mittels Katheter verschlossen. Das innovative Verfahren der Radiofrequenz-Ablation von Venen wird in der Hautklinik des UKM angeboten. Aufgrund der langjährigen Expertise bestehen für viele gesetzlich Versicherte Sondervereinbarungen mit den Krankenkassen.

### **Kommen wir noch einmal zum Sitzen zurück: Sind „Vielsitzer“ tatsächlich stärker gefährdet, Krampfadern zu entwickeln - oder ist das ein Mythos? Welche Rolle spielen dabei andere Faktoren?**

Ein bisschen ist es davon abhängig, mit welcher genetischen Grundlage man auf dem Stuhl sitzt. Die familiäre Veranlagung ist klar erkennbar. Der „Vielsitzer“ kann aber mit wiederholter Aktivierung der Muskelpumpe sein Venensystem unterstützen. Das „starre“ Sitzen schädigt die Venenklappen am meisten.

### **Sie sprachen von der Aktivierung der Muskelpumpe. Was kann ich im Alltag tun, um meine Venen trotz langen Sitzens gesund zu halten?**

Die Notwendigkeit von Vorbeugemaßnahmen ist sehr individuell. Einfache Übungen am Schreibtisch sind Heben und Senken im Fußgelenk, Anspannen der Wadenmuskulatur und einfaches Gehen. Wenn diese Maßnahmen nicht greifen, kann auch ein Kompressionsstrumpf der Klasse I (nicht so stramm) schon helfen.

### **Und wie sieht es mit einem höhenverstellbaren Schreibtisch aus?**

Höhenverstellbare Schreibtische können in mehrfacher Hinsicht hilfreich sein: Ein nicht unerheblicher Anteil der Patienten, die sich in der Venensprechstunde vorstellen, haben zusätzlich (oder alleinig) Beinbeschwerden durch Rückenleiden - da kann der höhenverstellbare Tisch doppelt helfen.