

Thromboserisiken kennen und vermeiden

Tödliches Gerinnsel

Eine Thrombose kann jeden betreffen: Ob auf langen Reisen, nach einer Operation oder durch langes Sitzen. Auf welche Symptome zu achten ist und welche Präventionsmaßnahmen sinnvoll sind, weiß Solveig Haw, Ärztin und Gesundheitsexpertin der DKV Deutsche Krankenversicherung AG. Sie erklärt, wie effektiver Gefäßschutz funktioniert und wie er einfach in den Alltag zu integrieren ist.

Was ist eine Thrombose?

Bei einer Thrombose bildet sich ein Blutgerinnsel (Thrombus) in einem Blutgefäß, meist in den tiefen Beinvenen. Dort behindert oder blockiert es den Blutfluss. Eine Thrombose wird in ihrer Gefährlichkeit oft unterschätzt. Denn: „Der Pfropf kann die Gefäße schädigen oder, wenn er sich löst und im Körper nach oben wandert, sogar eine lebensbedrohliche Lungenembolie auslösen“, warnt Solveig Haw, Ärztin und Gesundheitsexpertin der DKV Deutsche Krankenversicherung AG.

Wer ist gefährdet?

Zu den Risikofaktoren zählen Bewegungsmangel, zum Beispiel auch nach einer Operation, höheres Alter, Übergewicht, Rauchen, erbliche Gerinnungsstörungen oder auch Hormontherapien wie zum Beispiel auch die Pille. Nach der sogenannten Virchow-Trias gibt es drei Hauptfaktoren, die eine Thrombose begünstigen: Schädigungen oder Veränderungen an der Gefäßwand, verlangsamter Blutfluss, zum Beispiel durch langes Sitzen oder Liegen, sowie eine erhöhte Gerinnungsneigung des Blutes. „Wer schon einmal eine Thrombose hatte, ist besonders gefährdet, ein weiteres Mal daran zu erkranken“, ergänzt Haw.

Warnsignale erkennen

Viele Betroffene nehmen die Symptome einer Thrombose zunächst nicht ernst oder können sie nicht einordnen. „Typisch sind Schwellungen, rot-violette Hautverfärbung oder ein Spannungsgefühl in der Wade“, erklärt die DKV-Gesundheitsexpertin. Das betroffene Bein fühlt sich häufig wärmer an als das andere, es können auch bläuliche Hautverfärbungen oder Druckempfindlichkeit sowie Schmerzen beim Gehen auftreten. In solchen Fällen gilt: Zügig einen Arzt aufsuchen. „Je früher eine Thrombose erkannt wird, desto besser lässt sie sich behandeln“, weiß Haw.

So bleibt das Blut in Bewegung

Der beste Schutz vor Thrombosen ist körperliche Aktivität. Das müssen nicht gleich schweißtreibende Workouts sein, kleine Übungen für zwischendurch machen schon einen Unterschied. „Am Schreibtisch etwa helfen einfache Bewegungen wie Fußwippen, Zehnkreisen oder das Anspannen der Wadenmuskulatur“, so Haw. Wer lange sitzt sollte immer mal wieder aufstehen und sich die Beine vertreten. Auch die richtige Trinkmenge ist wichtig. Denn Wasser verbessert den Blutfluss. Mindestens 1,5 bis zwei Liter am Tag sind zu empfehlen. Kompressionsstrümpfe können eine sinnvolle Ergänzung sein, beispielsweise wenn jemand nach einer Operation noch nicht wieder so mobil ist oder während einer langen Flugreise. Thrombosestrümpfe unterstützen die Venen dabei, das Blut zurück zum Herz zu transportieren und

können so verhindern, dass es sich in den Beinen staut. „Kompressionsstrümpfe sind kein Zeichen von Alter oder Schwäche, sondern ein kluger Schutzmechanismus für die Gefäße“, so Haw.

Lungenembolie: wenn der Thrombus in die Lunge wandert

Die Lungenembolie ist eine potenziell lebensbedrohliche Komplikation einer Thrombose. Ihr Schweregrad reicht von milden, kreislaufstabilen Verläufen, die manchmal auch chronisch sein können, bis hin zu gefährlichen Akutsituationen mit Schock und Kreislaufversagen. Blutgerinnsel können durch eine oder mehrerer Lungenarterien in der Lunge angeschwemmt werden, wo sie dann Blutgefäße blockieren und die Sauerstoffaufnahme verhindern. Plötzliche Atemnot ist das häufigste Warnsignal. Viele Betroffene berichten auch von stechenden Brustschmerzen, die sich beim Atmen verschärfen. „Bei diesen Symptomen sofort den Notarzt rufen, denn jede Minute zählt“, sagt Solveig Haw.

Weitere Ratgeberthemen finden Sie unter www.ergo.com/ratgeber. Weitere Informationen zur Krankenversicherung finden Sie unter www.dkv.de.

Sollten Sie sich bezüglich Ihrer Beschwerden unsicher sein, suchen Sie einen Arzt auf.

Über die DKV

Seit über 98 Jahren ist die DKV mit ihren bedarfsgerechten und innovativen Produkten eine führende Kraft in der Gesundheitsversorgung. Als Spezialistin bietet sie privat und gesetzlich Versicherten umfassenden Kranken- und Pflegeversicherungsschutz sowie Gesundheitsservices an. Auch die Organisation einer hochwertigen medizinischen Versorgung zählt zu den Kernkompetenzen der DKV. Im Jahr 2024 erzielte die Gesellschaft Beitragseinnahmen in Höhe von 5,4 Mrd. Euro. Die DKV gehört als Spezialistin für Krankenversicherung der ERGO und damit der Muttergesellschaft Munich Re an, einem der weltweit größten Rückversicherer und Risikoträger. Mehr unter www.dkv.com