

Mit Sport und Bewegung gegen Krampfadern

Schwere-, Müdigkeits- oder Spannungsgefühl in den Beinen besonders abends und bei warmem Wetter: Grund dafür können Krampfadern sein. Corona-bedingt halten sich viele Menschen derzeit zuhause auf und bewegen sich oft nicht genug. Daher bleibt es wichtig, auf diese häufig unterschätzte Volkskrankheit hinzuweisen. Denn mehr als 50 Prozent aller Deutschen leiden im Laufe des Lebens unter erweiterten Venen.

Sport und Bewegung können helfen, um Beschwerden vorzubeugen oder zu lindern. Schwimmen, Walken, Radfahren, Tanzen und Skilanglauf sind Sportarten, die die Beinmuskeln beanspruchen und den Rückfluss des Blutes zum Herzen fördern. Eine spezielle Venengymnastik ist aber auch hier besonders geeignet und zuhause gut durchführbar. Auch flache Schuhe oder Barfußgehen trainieren das natürliche Abrollen des Fußes und beugen Venenerkrankungen vor. Die sogenannten Varizen sind ein altbekanntes und weit mehr als ein kosmetisches Problem. Sie bilden sich durch einen Blutstau in den oberflächlichen Beinvenen. Durch eine Schwellung treten die Venen bläulich schimmernd unter der Haut hervor. Wenn die Beine anschwellen, sich schwer anfühlen und wehtun, kann das für Betroffene zu einer dauerhaften Belastung werden. Die Ursachen für Krampfadern sind unterschiedlich. Mit zunehmendem Alter und familiärer Veranlagung, Übergewicht oder durch langes Stehen und Sitzen wird ihre Entstehung begünstigt. Meist treten sie an den Beinen auf. Männer sind insgesamt deutlich seltener von Krampfadern betroffen als Frauen.

Wenn die Beschwerden durch Krampfadern nicht nachlassen oder sich verschlimmern, kann in letzter Konsequenz ein operativer Eingriff helfen. Die AOK Niedersachsen bietet ihren Kunden mit Erstattung der Lasertherapie und der Radiofrequenztherapie schonende und minimalinvasive Verfahren, um Krampfadern entfernen zu lassen.Â Â

Tipps für mehr Fitness im Alltag und spezielle Gesundheitskurse finden Sie unter:

<https://www.aok.de/pk/niedersachsen/inhalt/fit-durch-den-tag-10/>

Hintergrund:

Bei 198.322 AOK Niedersachsen versicherten Patienten wurden im Jahr 2018 Krampfadern an den Beinen festgestellt. Das entspricht 6,8 Prozent unserer Versicherten. Ärzte diagnostizieren die Erkrankung bei Patienten in höherem Alter häufiger. Bei den über 60-Jährigen hatten 22 Prozent im Jahr 2018 Krampfadern. Bei Personen über 80 Jahren liegt die Diagnosehäufigkeit sogar bei 26 Prozent.