

Ihr Job als PTA verlangt nahezu ununterbrochenes **Stehen**. Zeit zum Sitzen ist selten. Eine solch vergleichsweise einseitige Körperhaltung ist Gift – vor allem für Ihre Beinvenen.

Der K(r)ampf mit den Adern



© Alex Bramwell / fotolia.com

Was passiert in den Beinen? Das Blut, das unter anderem mittels muskulärer Kontraktionen sowie sich automatisch öffnender und schließender Venenklappen sogar aus den untersten Gefäßen zurück zum Herzen transportiert wird, staut sich beim Stehen

auf und dehnt dadurch langfristig die Venenwände. Die Klappen schließen nicht mehr richtig. Eine „Chronisch venöse Insuffizienz“ ist die Folge. Das Blut „versackt“ in den Beinen. Zu Entstehung, Erkennung und Therapie finden Sie auf dem Onlineportal Medizinfo unter **SLO1** beim Thema „Venenleiden“ reichhaltiges Material.

Von solchen Venenleiden sind ein Drittel bis die Hälfte aller Menschen betroffen. Übrigens haben Krampfadern nichts mit Krämpfen zu tun, sondern der Begriff rührt daher, dass im Mittelalter die sichtbar krummen und sich schlängelnden Venen „krampe oder krumpe Adern“ genannt wurden. Was genau die Venen eigentlich sind, was ihre Aufgabe ist und was passiert, wenn sie nicht mehr richtig funktionieren, lesen Sie unter **SLO2** und dem Stichwort „Vene“ im Flexikon. Hier gibt es auch eine Aufstellung der wichtigsten Venenerkrankungen.

Früherkennung und Behandlungsmöglichkeiten

Der Problematik den Kampf angesagt hat die Deutsche Gesellschaft Venen e. V., **SLO3**. Sie informiert über Früherkennung, präventiv mögliche Schritte sowie erforderliche therapeutische oder operative Maßnahmen, und sie betreibt Aufklärung über das Verhalten nach einer Krampfaderoperation. Ferner werden Sportarten wie Gymnastik oder Walking vorgestellt. Bei Onmeda, **SLO4**, warten nicht nur Allgemeininformationen unter der „Krampfadern“-Suche, sondern im Segment „Foren“ auch viele Antworten auf persönliche Fragen, die bereits andere Nutzer gestellt haben. Zahlreiche wertvolle Tipps zum Umgang mit Krampfader & Co. bietet die Seite von Venenratgeber, **SLO5**. Hier hilft das „Venen-ABC“, häufig verwendete Begriffe besser zu verstehen. Außerdem finden Sie Literaturtipps, eine Linkliste und eine Newsletter-Option. Ganz aktuell ist zum Beispiel ein Bericht über venenklappenersetzende Implantate.

„Bewegung ist das A und O für gesunde Venen und damit gesunde Beine“, sagt Professor Curt Diehm, Vorstand der Deutschen Gefäßliga, in einem Beitrag, der auf Bayern 2 gesendet wurde. Lesen Sie auf **SLO6** unter dem Suchbegriff „Venenprobleme“ seine Ausführungen zu Pumpsystemen des Körpers, Vererbung, Besenreisern, Ernährung oder Schuhwerk.

Übersicht SoftLinks (SL)

SLO1	www.medizininfo.de/...
SLO2	www.doccheck.com/...
SLO3	www.dgvenen.de
SLO4	www.onmeda.de
SLO5	www.venenratgeber.de
SLO6	www.br.de/...
SLO7	www.venennetzwerk.de
SLO8	www.eurocom-info.de
SLO9	www.kompressionsstruempfe.ch/info
SLO10	www.youtube.com/...
SL11	http://pharmazie.com
SL12	www.naturheilmagazin.de/...
SL13	www.venenleiden-hilfe.de/...
SL14	www.wikipedia.org/...
SL15	www.phlebologie.de/...

Die vollständigen Links finden Sie im Internet unter www.pta-aktuell.de/w/D5083

Die Kompressionstherapie Diese nach wie vor sehr effektive Methode zur Behandlung ist meistens wenig „kleidsam“. Dass es auch anders geht, zeigt unter dem Motto „Ein Hauch von Hollywood“ das Venennetzwerk, **SLO7**, mit dem Verweis auf eine große Auswahl an modischen Farbvarianten. Erklärt wird hier auch, wie eine Untersuchung beim Arzt abläuft und auf welche Anzeichen der Mediziner achtet. Hilfreich: das Infoportal für Venenleiden und ihre Behandlung mithilfe der Kompressionstherapie und orthopädischen Hilfsmittel für Ärzte und Hilfsmittelteams unter **SLO8**. Dank einer E-Learning-Funktion kann man sein Wissen zur Kompressionstherapie testen. Auch unsere Nachbarländer haben interessante Tipps, so zum Beispiel **SLO9**, der „Schöne-Beine-Blog“, mit praktischer Messanleitung auf Youtube, **SL10**, Stichwort „Kompressionsstrumpf messen“.

Pflanzliche und natürliche Venentherapeutika Weiterführende Informationen zu Venensalben, Rote-Weinlaub-, Rosskastaniensamen- und Mäusedornextrakt, die in der pflanzlichen Therapie Anwendung

finden, sind bei **SL11** aufgeführt. Über die „Globale Suche“ können Sie in allen verfügbaren Datenbanken gleichzeitig nach dem gewünschten Wirkstoff oder Präparat recherchieren. In Richtung begleitende Naturheilkunde ist **SL12** mit der „Krampfader“-Suche vom Naturheilmagazin eine gute Wahl.

Mechanismus und Leitlinie Wer sich bei den ersten Besenreisern schon Sorgen macht, dem hilft **SL13** zu erkennen, wie ernst die Lage wirklich ist. Strukturierte Basisinformationen und der 11-Fragen-Check „Wie fit sind Ihre Venen“ liefern hilfreiche Hinweise zur Früherkennung. Zum Wirkmechanismus der chronisch venösen Insuffizienz ist natürlich auch bei Wikipedia, „Krampfader“, unter **SL14** einiges nachzulesen. Die Deutsche Gesellschaft für Phlebologie hält auf ihrer Seite, **SL15**, nicht nur allgemeine Themeninformationen für Patienten bereit, sondern auch Interessantes zur Nachwuchsförderung, über Kongresse und zu Leitlinien. ■

Barbara Schulze-Frerichs, PTA/
Ursula Tschorn, Apothekerin



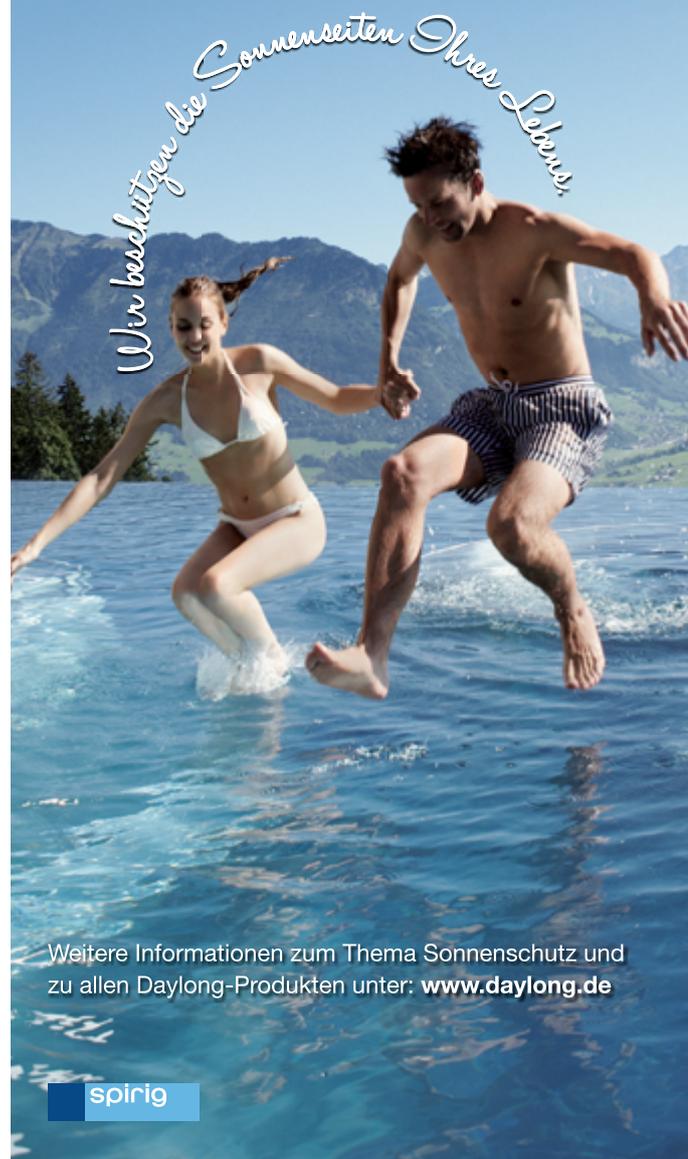
JETZT IM
NEUEN
DESIGN!



Daylong®- Der Wohlfühlschutz in der Sonne. Die Wohlfühpflege nach der Sonne.

Die Sonnenschutzprodukte von Daylong lassen sich leicht verteilen, ziehen schnell ein und erzeugen ein angenehmes Gefühl auf der Haut. Der Wohlfühlschutz sorgt mit photostabilen UV-Filtern für unbeschwerte Sonnenstunden.

Daylong ist exklusiv in
Apotheken erhältlich.



Weitere Informationen zum Thema Sonnenschutz und zu allen Daylong-Produkten unter: www.daylong.de