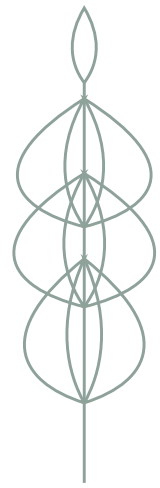


Venen: schwere Beine ernst nehmen

*Was wirklich hilft, wann Kompression
und Hochlagern falsch sind — und wann
es keine Venenschwäche ist.*



AUSGABE 2027 10 SEITEN · LESEZEIT ~ 15 MIN. EVIDENZBASIERT · MIT QUELLEN

ZUM EINSTIEG

Auf einen Blick

Wenn Sie nur eine Seite lesen, dann diese.

FÜNF SÄTZE, DIE EINORDNEN

- Schwere, geschwollene Beine abends sind meist eine harmlose Venenschwäche — aber nicht immer.
- Die wirksamsten Hebel sind unspektakulär: Bewegung (Wadenpumpe), Kompression, Beine hochlegen.
- Pflanzliche Mittel wie Rosskastanie haben eine echte, wenn auch moderate Evidenzbasis.
- Bei einer arteriellen Durchblutungsstörung (PAVK) sind Kompression und Hochlagern falsch — die Behandlung ist gegensätzlich.
- Eine plötzliche, einseitige Schwellung mit Schmerz und Überwärmung ist ein Notfallzeichen (Thrombose-Verdacht).

INHALT

Was in diesem Heft steht

Nº 01	Venenschwäche oder etwas anderes?	S. 3
Nº 02	Die stärksten Hebel	S. 4
Nº 03	Kompressionsstrümpfe richtig anwenden	S. 5
Nº 04	Pflanzliche Mittel im Check	S. 6
Nº 05	Achtung: wann es keine Venenschwäche ist	S. 7
Nº 06	Mythos-Check	S. 8
–	Checkliste & Selbstcheck	S. 9
–	Quellen & Haftungshinweis	S. 10

Nº 01

Venenschwäche oder etwas anderes?

Schwere Beine haben mehrere mögliche Ursachen — die Behandlung unterscheidet sich teils grundlegend.

URSACHE	TYPISCHE ZEICHEN
Venenschwäche (CVI)	Beidseitig, abends schlimmer, bessert sich über Nacht/beim Hochlegen; sichtbare Krampfadern möglich.
Lymphödem	Schwellung lässt sich schlechter wegdrücken, betrifft oft auch Zehen/Fußrücken, bessert sich langsamer.
Herzschwäche	Beidseitig, oft mit Atemnot beim Liegen, Gewichtszunahme durch Wassereinlagerung.
Arterielle Durchblutungsstörung (PAVK)	Schmerzen beim Gehen, die in Ruhe nachlassen („Schaufensterkrankheit“), kühle, blasse Haut — KEINE Schwellung.
Tiefe Venenthrombose	Plötzlich, einseitig, mit Schmerz, Überwärmung, Spannungsgefühl — Notfall, sofort abklären.

Nº 02

Die stärksten Hebel

Bei einfacher Venenschwäche bringt der Alltag mehr als jedes Präparat.

MASSNAHME	BELEG	WIE
Bewegung (Wadenpumpe)	● ● ●	Gehen, Radfahren, Wadenheben aktivieren die Muskelpumpe, die das Blut gegen die Schwerkraft zurücktransportiert — der wirksamste Hebel im Alltag.
Kompressionsstrümpfe	● ● ●	Von Fachgesellschaften als Basistherapie empfohlen; unterstützen die Venenpumpe mechanisch von außen.
Beine hochlegen	● ● ○	Kurzfristig lindernd, ersetzt aber keine Kompression oder Bewegung bei bestehender Veneninsuffizienz.
Gewichtsreduktion bei Übergewicht	● ● ○	Übergewicht erhöht den Druck auf die Beinvenen; ein Zusammenhang mit dem Fortschreiten ist plausibel und beobachtet.
Kochsalz reduzieren / Kalium erhöhen	● ● ○	Wassereinlagerungen werden durch hohe Salzzufuhr begünstigt; mehr Kalium (Obst, Gemüse) wirkt gegenläufig.

Nº 03

Kompressionsstrümpfe richtig anwenden

Die Wirkung steht und fällt mit der richtigen Anwendung — häufige Fehler kosten Wirksamkeit.

- Morgens anziehen, bevor die Beine anschwellen — direkt nach dem Aufstehen, noch im Liegen ist am einfachsten.
- Kompressionsklasse (I–IV) wird individuell verordnet — stärker ist nicht automatisch besser und kann bei falscher Indikation schaden.
- Falten und Einschnürungen vermeiden — sie erzeugen punktuell zu hohen Druck statt eines gleichmäßigen Anpressdrucks.
- Abends ausziehen; Strümpfe verlieren nach einiger Tragedauer ihre Kompressionswirkung und sollten regelmäßig erneuert werden.
- Bei kühlen, tauben oder schmerzenden Zehen nach dem Anziehen: Sitz prüfen lassen, nicht einfach weitertragen.

Wichtig: Vor der ersten Verordnung gehört eine Abklärung der arteriellen Durchblutung dazu (siehe Kapitel 5) — Kompression bei unerkannter PAVK kann die Durchblutung weiter verschlechtern.

— № 04

Pflanzliche Mittel im Check

Anders als bei vielen Nahrungsergänzungsmitteln gibt es hier eine echte Cochrane-Datenlage.

Roskastanienextrakt

Eine Cochrane-Übersicht zu Roskastanienextrakt bei chronischer Veneninsuffizienz findet eine Verbesserung von Beinschmerzen, Schwellung und Juckreiz gegenüber Placebo — bei insgesamt moderater Studienqualität, aber konsistenter Richtung über mehrere Studien.

Phlebotonika allgemein

Eine breitere Cochrane-Übersicht zu pflanzlichen und synthetischen „Venenmitteln“ (Phlebotonika) insgesamt bestätigt einen Nutzen bei Schwellung und Beinschwere-Symptomen — mit dem Hinweis, dass die Effektgrößen moderat und die Evidenzqualität für die meisten Einzelsubstanzen niedrig bis mittel ist.

Praktisch heißt das: Pflanzliche Venenmittel sind eine plausible Ergänzung bei bestätigter, leichter Veneninsuffizienz — kein Ersatz für Kompression und Bewegung, und kein Mittel bei den im nächsten Kapitel genannten Warnzeichen.

— N° 05

Achtung: wann es keine Venenschwäche ist

Zwei Verwechslungen sind besonders folgenreich, weil die richtige Behandlung jeweils die entgegengesetzte ist.

Arterielle Durchblutungsstörung (PAVK)

Bei einer PAVK ist die Blutzufuhr selbst eingeschränkt — Kompressionsstrümpfe können den Blutfluss zusätzlich behindern und den Zustand verschlechtern. Eine Cochrane-Übersicht zu strukturiertem Gehtraining bei PAVK zeigt hier stattdessen einen klaren Nutzen für die schmerzfreie Gehstrecke. Typisches Warnzeichen: Wadenschmerz beim Gehen, der in Ruhe nachlässt, ohne die für Venenschwäche typische Schwellung. Vor dem Griff zu Kompressionsstrümpfen sollte bei diesem Beschwerdebild eine Durchblutungsmessung (Knöchel-Arm-Index) erfolgen.

Tiefe Venenthrombose

Eine plötzliche, einseitige Schwellung mit Schmerz, Überwärmung und Spannungsgefühl in der Wade ist ein Notfallzeichen. Hier gilt: keine Selbstbehandlung, keine Massage, sofort ärztlich abklären lassen (Ultraschall).

Nº 06

Mythos-Check

MYTHOS

„Beine hochlegen reicht als Therapie.“

Hochlegen lindert kurzfristig, ersetzt aber nicht die Muskelpumpe durch Bewegung oder die mechanische Unterstützung durch Kompression — bei bestehender Veneninsuffizienz ist es ein Baustein, keine vollständige Behandlung.

MYTHOS

„Kompressionsstrümpfe helfen bei allen geschwollenen Beinen.“

Bei einer unerkannten PAVK können sie schaden. Vor der ersten Verordnung gehört eine Abklärung der Durchblutung dazu, besonders bei zusätzlichen Risikofaktoren wie Rauchen oder Diabetes.

BELEG

„Bewegung ist die wirksamste Basistherapie.“

Regelmäßige Bewegung aktiviert die Wadenmuskelpumpe und ist über alle Leitlinien hinweg die am breitesten empfohlene Basismaßnahme bei Venenschwäche.

TEILS

„Roskastanie wirkt wie ein Medikament.“

Die Cochrane-Daten zeigen einen echten, aber moderaten Effekt auf Schwellung und Beinschmerzen — vergleichbar mit einer sinnvollen Ergänzung, nicht mit einer Wunderwirkung.

MYTHOS

„Eine plötzliche Schwellung kann man erstmal beobachten.“

Bei plötzlicher, einseitiger Schwellung mit Schmerz und Überwärmung zählt jede Stunde — Verdacht auf Thrombose gehört sofort abgeklärt, nicht abgewartet.

VORLAGE

Selbstcheck & Checkliste

Vor dem Arzttermin: Beschwerden möglichst genau beschreiben können — das hilft bei der Einordnung.

☐ Beidseitig oder einseitig? Seit wann?

☐ Schlimmer abends, besser nach Hochlegen über Nacht?

☐ Schmerzen beim Gehen, die in Ruhe nachlassen?

☐ Überwärmung, Rötung oder plötzliche Zunahme?

☐ Risikofaktoren: Rauchen, langes Sitzen/Stehen, Übergewicht, familiäre Vorbelastung?

Schweregefühl in den Beinen

Sichtbare Schwellung abends

Krampfadern sichtbar

Juckreiz / Spannungsgefühl

Bei mehreren hohen Werten oder Warnzeichen aus Kapitel 5: zeitnah ärztlich/phlebologisch abklären lassen.

BELEGE

Quellen (Auswahl)

1. Martinez-Zapata MJ et al. Phlebotonics for venous insufficiency. Cochrane Database Syst Rev. 2020. PMID 33141449.
2. Pittler MH, Ernst E. Horse chestnut seed extract for chronic venous insufficiency. Cochrane Database Syst Rev. 2012. PMID 23152216.
3. Lane R et al. Exercise for intermittent claudication. Cochrane Database Syst Rev. 2017. PMID 29278423.
4. Aburto NJ et al. Effect of increased potassium intake on cardiovascular risk factors and disease. BMJ. 2013. PMID 23558164.
5. Deutsche Gesellschaft für Phlebologie und Lymphologie: S2k-Leitlinie Diagnostik und Therapie der Varikose; Leitlinie Medizinische Kompressionstherapie.
6. Deutsche Gesellschaft für Angiologie: S3-Leitlinie Periphere arterielle Verschlusskrankheit (PAVK).

Haftungshinweis. Dieses Heft ist ein redaktionelles Informationsangebot und ersetzt keine ärztliche Diagnose, Beratung oder Behandlung. Bei Verdacht auf eine Thrombose oder arterielle Durchblutungsstörung sofort ärztliche Hilfe suchen.

Weiterführende Beiträge unter mann-vitalis.de/themen/venen.