



Losheim lebt gesund

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund!“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblattrubrik geben wir in Kooperation mit dem gemeinnützigen Netzwerk „Das Saarland lebt gesund!“ (DSLG) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

Gesundheitstipp: Unsere Venen – und wie wir sie fit halten können



Venen und ihr Aufbau

Venen gehören – wie auch die Arterien – zu den Gefäßen unseres Körpers. Sie sind netzartig im gesamten Körper verteilt und dafür zuständig, das „verbrauchte“ Blut zurück zum Herzen zu transportieren. In dem von den

Venen beförderten Blut befindet sich nur noch wenig Sauerstoff, da dieser bereits vom Körper genutzt wurde. Das sauerstoffarme Blut gelangt zunächst in den rechten Vorhof des Herzens, fließt weiter in die rechte Herzkammer und wird von dort in die Lunge gepumpt. In der Lunge wird es erneut mit Sauerstoff angereichert und gelangt anschließend über das Herz in die Arterien, die es wieder in den Körperkreislauf transportieren. Venen erscheinen von außen oft bläulich – besonders oberflächlich verlaufende Venen sind mit bloßem Auge durch die Haut sichtbar. Ähnlich wie Arterien bestehen sie aus mehreren Schichten: einer Bindegewebsschicht, einer Muskelschicht und einer inneren Schicht aus Endothelzellen (spezielle Zellen, welche die Innenseite der Blutgefäße auskleiden). Im Vergleich zu Arterien ist die Muskelschicht der Venen jedoch deutlich dünner, wodurch sie besonders elastisch und dehnbar sind. Eine Besonderheit der Venen sind die sogenannten Venenklappen. Diese befinden sich im Inneren der Venen, wirken wie kleine Ventile und sorgen dafür, dass das Blut in die richtige Richtung – also zum Herzen hin – fließt.

Die Arbeit der Venen

Um das Blut zu transportieren gibt es drei Mechanismen, welche im Zusammenspiel das Blut gegen die Schwerkraft zurück zum Herzen zu befördern. Zum einen helfen die bereits erwähnten Venenklappen, indem sie den Rückfluss durch ihr Schließen verhindern. Zum anderen bauen Muskeln (Muskelpumpe) durch ihre Anspannung Druck auf die Venen auf, sodass das Blut nach oben gedrückt wird. Auch unsere Gelenkaktivität (Gelenkpumpe) sorgt dafür, dass das Blut gepumpt wird.

Was, wenn die Venen Beschwerden machen?

Venenbeschwerden machen sich häufig durch Schwellungen, ein Schweregefühl oder sogar Schmerzen bemerkbar. Die Ursachen können vielfältig sein, meist liegen ihnen jedoch eine Venenschwäche oder eine chronische Venenerkrankung zugrunde. Zu den Risikofaktoren zählen langes Sitzen oder Stehen, Bewegungsmangel, Übergewicht, eine angeborene Schwäche der Venenwände, Schwangerschaft, Bluthochdruck oder hormonelle Einflüsse. Auch eine Bindegewebsschwäche kann Venenprobleme begünstigen. Besonders bekannt im Zusammenhang mit Venen sind die Krampfadern. Sie entstehen, wenn durch die genannten Risikofaktoren der Druck auf die Venenwände steigt. Die Venen weiten sich, und die Venenklappen können nicht mehr richtig schließen. Infolgedessen staut sich das Blut zurück, anstatt wie vorgesehen zum Herzen zu fließen. Der Rückstau führt zur Bildung von Krampfadern, die meist an den Beinen sichtbar werden. In diesem Fall kann die betroffene Vene ihre Aufgabe nicht mehr zuverlässig erfüllen und sollte ärztlich untersucht werden. Besenreiser sind ebenfalls erweiterte Venen, die jedoch weiterhin ihre Funktion erfüllen. Ihre Entfernung erfolgt meist aus kosmetischen Gründen. Trotzdem sollten auch sie beobachtet und bei Unsicherheiten ärztlich abgeklärt werden.

Eine weitere bekannte Venenerkrankung ist die Venenthrombose. Dabei verstopft ein kleines Blutgerinnsel eine Vene. Das Gerinnsel kann in oberflächlichen oder tiefen Venen entstehen und führt häufig

zu einer einseitigen Schwellung des Beins sowie zu einem Spannungsgefühl. Wird eine Venenthrombose nicht rechtzeitig behandelt, kann das Gerinnsel in die Lunge wandern und dort eine gefährliche Lungenembolie auslösen.

Was den Venen hilft

Wie wichtig unsere Gelenkbeweglichkeit und Muskulatur für gesunde Venen sind, zeigt sich besonders, wenn wir uns den Bluttransport noch einmal ins Gedächtnis rufen: Damit das Blut gegen die Schwerkraft zurück zum Herzen fließen kann, braucht es Unterstützung – unter anderem durch aktive Muskeln und bewegliche Gelenke. Deshalb ist es wichtig, diese Strukturen gezielt zu fördern. Bereits regelmäßige Spaziergänge und einfache Gymnastikübungen können den Blutfluss spürbar unterstützen. Eine besonders effektive Übung ist die sogenannte Fuß-Wippe: Dabei stellen Sie sich aufrecht hin und wechseln dann ab zwischen dem Stand auf den Zehenspitzen (Fußballen) und dem Stand auf den Fersen (Zehenspitzen angehoben). Diese Bewegung regt die Wadenmuskulatur an, die wiederum die Venen beim Bluttransport unterstützt. Falls Sie bei dieser Übung unsicher stehen, halten Sie sich bitte zur Sicherheit an einer Wand oder einem stabilen Stuhl fest – oder führen Sie die Übung im Sitzen durch. Wenn Sie bereits geübt sind, können Sie zusätzlich ein paar Schritte in beiden Positionen vorwärts und rückwärts gehen.

Quellen:

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) (2023) – Wie funktioniert der Kreislauf? Zugriff am 15.04.2025. Verfügbar unter <https://www.gesundheitsinformation.de/wie-funktioniert-der-kreislauf.html>

Gesundheit.GV.AT (2024) – Venen: Aufbau und Funktion. Zugriff am 15.04.2025. Verfügbar unter <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/herz-kreislauf/venen/venen-aufbau-funktion.html>

Gesundheit.GV.AT (2024) – Erkrankungen der Venen. Zugriff am 15.04.2025. Verfügbar unter <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/herz-kreislauf/venen.html>

Venenklinik Bellevue (2025) – Venen – Beschwerden Zugriff am 15.04.2025 Verfügbar unter <https://venenklinik.ch/die-venen/krankheitsbilder/>

Venenklinik Bellevue (2025) – Krampfadern Zugriff am 15.04.2025 Verfügbar unter https://venenklinik.ch/wp-content/uploads/2024/01/venenk_krampfadern_web_11.23.pdf

Venenklinik Bellevue (2025) – Akute Venenthrombose Zugriff am 15.04.2025 Verfügbar unter <https://venenklinik.ch/wp-content/uploads/2022/12/Venenthrombosen-folder-10.22-web.pdf>

Phlebology, Patientinnen und Patienten (2025) – Venengymnastik – 13 Übungen für die Venen Zugriff am 15.04.2025 Verfügbar unter <https://www.phlebology.de/patienten/tipps/venengymnastik/>

Text: DSLG, Fotos: pixabay.com



Weitere Informationen zum saarlandweiten Netzwerk „Das Saarland lebt gesund!“ (DSLG) unter www.pugis.de oder www.das-saarland-lebt-gesund.de.

„Losheim lebt gesund!“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit DSLG und der IKK Südwest.

Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum:

Frau Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement) unter Tel. 06872 609-101