

# Schwere Beine: Venenprobleme?

Wer lange und vor allem starr sitzt, tut seinen Beinvenen keinen Gefallen. Denn das bewegungslose Sitzen sorgt für einen Rückstau beim Bluttransport aus den Beinen zurück zum Herzen – und der kann bei entsprechender Veranlagung über die Zeit zu Venenschwellungen führen, erklärt Prof. Tobias Görgе, Experte für Venenheilkunde am Universitätsklinikum Münster (UKM) im UKM-Newsletter.

Weiten sich die Venen dabei zu stark, können die Venenklappen den schwerkraftbedingten Rückstrom des Blutes nicht mehr aufhalten. Die Folge: Die Venen überfüllen sich, schlängeln sich und treten schließlich sichtbar unter der Haut hervor – als Krampfadern.

## Auf welche Warnsignale Sie achten sollten

Noch bevor es so weit kommt, machen sich häufig erste Warnsignale bemerkbar: ein Schweregefühl in den Beinen, Schwellungen vor allem am Abend oder Besenreiser rund um die Knöchel.

Wer solche Beschwerden kennt und weiß, dass Krampfadern in der Familie vorkommen, sollte laut Görgе eine Venenuntersuchung in Betracht ziehen – beim Hautarzt oder in der Gefäßchirurgie beziehungsweise Angiologie.

Wer hingegen eine plötzliche Überwärmung oder akute Schwellung am Bein bemerkt, sollte umgehend ärztliche Hilfe suchen. Das können Anzeichen einer Thrombose sein. Außerhalb der Sprechzeiten ist die Notaufnahme die richtige Anlaufstelle.

Krampfadern lässt sich aber grundsätzlich durch Bewegung vorbeugen – zum Beispiel am Schreibtisch: Füße abwechselnd heben und senken, die Wadenmuskulatur anspannen oder einfach kurze Gehpausen einlegen.

Das hilft, den Blutfluss in Schwung zu halten. Reichen diese Maßnahmen nicht aus, kann dem Arzt zufolge ein Kompressionsstrumpf der Klasse I zusätzliche Unterstützung bieten. (dpa)

# Nasse Keller? Feuchte Wände? Undichter Balkon?

- 28 Jahre Erfahrung
- 10 Jahre Gewährleistung
- TÜV-zertifiziert
- qualifiziertes Fachpersonal
- Festpreis- & Sauberkeitsgarantie



**innotech** GmbH  
Sanierungsfachbetrieb für feuchte Bauwerke



Ehlbeek 17 · 30938 Burgwedel  
www.innotech-team.de

Tel. 05139/27 82 60



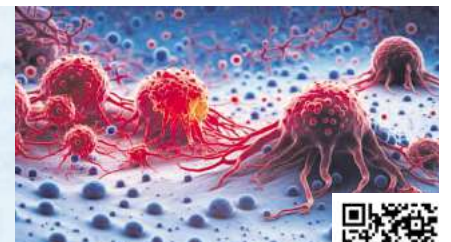
## Hans Beger Stiftung

Kampf dem Bauchspeicheldrüsenkrebs

- ✓ Beratung
- ✓ Hilfe
- ✓ Forschung
- ✓ Wissen
- ✓ Heilung

Ihre Spende kommt an!

Mehr erfahren Sie unter: [www.pankreasstiftung.de](http://www.pankreasstiftung.de) oder unserem QR-Code  
Spendenkonto: IBAN: DE73 6005 0101 7439 5026 91 BW Bank Ulm



ANZEIGE

# Expertenrat: Thema Cholesterinsenker Müdigkeit & Muskelprobleme



Mag. Dr. Johannes-Paul Fladerer-Grollitsch, MSc  
Experte

erscheinungen kommt – und was Sie dagegen tun können.

Fast acht Millionen Deutsche nehmen aufgrund eines zu hohen Cholesterinspiegels Statine (cholesterinsenkende Medikamente) ein. Diese reduzieren das Risiko zahlreicher Herzkreislauf-Erkrankungen und sind daher essenziell in der Therapie. Wie bei

den meisten Arzneimitteln kann es auch bei einer Statin-Therapie zu unerwünschten Begleiterscheinungen kommen. Ein Leser fragt nach ...

### Heinrich Zeller:

*Ich nehme seit einiger Zeit ein cholesterinsenkendes Medikament. Mein Arzt ist zufrieden mit den Werten – aber ich fühle mich oft*

*müde und antriebslos. Außerdem bemerke ich beim Spazierengehen oder bei der Gartenarbeit ein unangenehmes Ziehen in den Muskeln. Könnte das mit dem Medikament zusammenhängen?"*

### Dr. Fladerer-Grollitsch:

Das kann tatsächlich sein. Statine reduzieren nicht nur die Bildung von Cholesterin, sondern auch die körpereigene Produktion von Coenzym Q10. Im Gegensatz zum überschüssigen Cholesterin ist dieser Stoff lebenswichtig für unseren Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – so auch von Herz und Muskulatur. Ist zu wenig davon vorhanden, kann es zu den genannten Begleiterscheinungen kommen. Kardiologen empfehlen daher, neben den Cholesterinsenkern zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen. Um dem Körper genügend des essenziellen Nährstoffes zuzuführen, ist das österreichische Qualitätsprodukt Dr. Böhm® Coenzym Q10 nun auch in deutschen Apotheken erhältlich. Nur eine Kapsel liefert die empfohlene Tagesdosis von 100 mg.

### Wichtig zu wissen:

Bei den Kapseln von Dr. Böhm® wurde der Wirkstoff in hochwertigem Olivenöl gelöst. Das ist entscheidend, denn Coenzym Q10 ist fettlöslich und kann nur so optimal über den Darm aufgenommen werden.

APOTHEKEN-EMPFEHLUNG

**NEU**

Dr. Böhm®  
**Coenzym Q10**  
100 mg Kapseln – nur 1 x täglich

• Verringerung von Müdigkeit (Vitamin B12)  
• Für eine normale Herzfunktion (Coenzym Q10)

30 Kapseln / Nahrungsergänzungsmittel

- ✓ Nur 1x täglich  
– 100 mg Ubichinon
- ✓ Verringert Müdigkeit (Vitamin B12)
- ✓ Sehr gute Bioverfügbarkeit  
– in Öl gelöst

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Coenzym Q10 für Sie unter:  
**PZN: 20398051 (30 Stk.)**