



NICHTS HÄLT DICH AUF



**PATIENTENRATGEBER**  
Venenleiden

# Inhaltsverzeichnis

Intro	04
<b>Medizinische Grundlagen</b>	<b>07</b>
- Der Blutkreislauf	07
- Die Venen und Venenklappen	08
- Erscheinungsformen von Venenleiden	09
- Ursachen und Risikofaktoren von Venenleiden	10
- Schwangerschaft: doppelte Belastung für die Venen	11
<b>Therapie</b>	<b>12</b>
- Das Mittel der Wahl: Kompression	12
- Der Kompressionsstrumpf	13
- Weitere Therapieformen	15
<b>Lebensqualität</b>	<b>16</b>
- Venenleiden: Tipps für jeden Tag	16
- Dein persönliches Gymnastik-Programm	16
- Der Venen-Test der Deutschen Venen-Liga	17
- Glossar: Was war das noch mal?	18



## Nichts hält dich auf!

Bei JOBST setzen wir alles daran, dass venöse Erkrankungen, Lip- und Lymphödeme dich nicht von deinen Träumen und Zielen abhalten. Wir bieten Kompressionstherapielösungen, die es dir möglich machen, dich von deiner Erkrankung nicht unterkriegen zu lassen.

### Aufklären & positiv beeinflussen

Viele Menschen leiden an einer Venenerkrankung. Das Risiko dafür steigt mit dem Alter. Die Auswirkungen dieser Erkrankungen können sehr unterschiedlich sein, es ist jedoch besonders wichtig, eine frühzeitige Diagnose und entsprechende Therapien zu erhalten. Wir arbeiten seit Jahrzehnten mit medizinischen Fachpersonen zusammen und möchten dir in dieser Broschüre neben dem medizinischen Hintergrund auch hilfreiche Tipps & Tricks zum Umgang mit der Erkrankung und zur Prävention geben.

### Kompression statt Kompromisse

Du verdienst Komfort und Sicherheit - und das jeden Tag! Deine Bedürfnisse sind unsere Motivation, unsere Produkte und Services laufend weiterzuentwickeln.

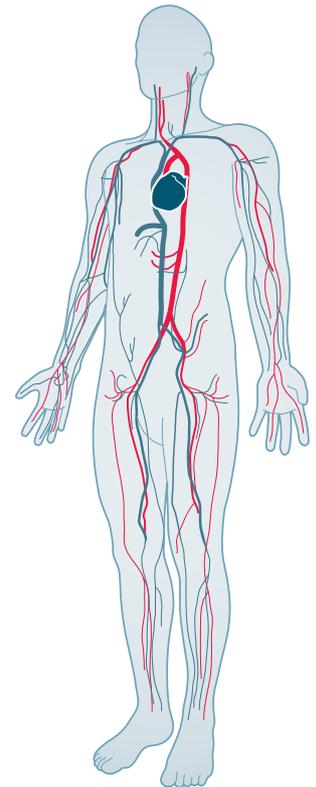
Unsere medizinischen Kompressionsversorgungen lindern nicht nur deine Symptome, sondern unterstützen dich auch bei der Bewegung im Alltag, beim Sport oder nach einer OP. JOBST Kompressionsversorgungen schränken nicht ein, sondern sind dein wertvoller Begleiter.

Hinter all unseren Produkten steckt viel Wissen, Erfahrung und die tägliche Sorgfalt eines Unternehmens, das sich den Bedürfnissen der Patienten/-innen und höchster Produktqualität verschrieben hat. Als einer der führenden Hersteller in der Kompressionstherapie setzen wir nicht nur qualitative, sondern auch modische und innovative Statements und ermöglichen es dir, trotz deiner venösen Erkrankung, ein selbstbestimmtes Leben zu führen - ohne Kompromisse.

## Der Blutkreislauf

Der Blutkreislauf besteht – einfach ausgedrückt – aus drei Abschnitten: Herz, Arterien und Venen. Vom Herzen aus wird sauerstoff- und nährstoffreiches Blut über ein weit verzweigtes Netz von größeren und kleineren Arterien (in der Grafik in rot dargestellt) in das Gewebe gepumpt. Über die Endverzweigungen des Gefäßsystems, den sogenannten Kapillaren, gelangen Sauerstoff und Nährstoffe in die Zellen. Stoffwechselabbauprodukte und Kohlenstoffdioxid ( $\text{CO}_2$ ) werden aufgenommen und über die Venen (in der Grafik in blau dargestellt) zurück zum Herzen transportiert. Von dort wird es zur Lunge gepumpt,  $\text{CO}_2$  wird abgegeben und ausgeatmet, das Blut wird mit frischem Sauerstoff angereichert. Anschließend fließt es zurück zum Herzen. Damit ist der Kreislauf geschlossen.

Das Herz übernimmt im Blutkreislauf die Aufgabe einer Druck-Saug-Pumpe. Um das Blut jedoch entgegen der Schwerkraft aus den Beinen über die Venen zurück zum Herzen zu transportieren, bedarf es neben weiterer Mechanismen unter anderem auch die Hilfe der Muskulatur. Durch das Anspannen beispielsweise der Wadenmuskulatur zieht sich diese zusammen und übt Druck auf die Venen aus, wodurch das Blut in Richtung des Herzens gedrückt wird. Dies nennt man Muskelpumpe.

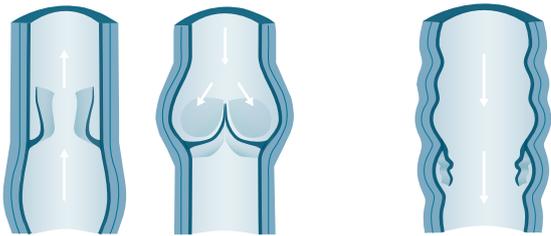


Schematische Darstellung des Blutkreislaufs

## Die Venen und Venenklappen

Neben der Muskelpumpe sind auch die Venenklappen für den Rücktransport des Blutes zum Herzen wichtig. Sie sind Teile der Innenauskleidung der Venen und öffnen sich nur in eine Richtung: Das Blut kann nur zum Herzen fließen. In den Saug- und Druckpausen schließen sich die Venenklappen. Das verhindert, dass das in den Venen stehende Blut durch die Schwerkraft zurück in die Beine fließt.

In einem gesunden Gefäßsystem sind die Venenwände glatt und elastisch. Sie können sich den Druckveränderungen innerhalb der Vene gut anpassen. Die Kontraktion der Beinmuskulatur verschiebt die Blutmenge und so öffnen sich die Venenklappen, was für den venösen Rückfluss in Richtung Herz sorgt.



Funktionierende Venenklappen

Beschädigte Venenklappen

Sind die Venenwände bei einem Krampfaderleiden oder nach einer tiefen Venenthrombose beschädigt, können sich die Venen erweitern und die Venenklappen schließen nicht mehr. Das Venenblut kann sich dann im Bein stauen. Dies führt zu Schweregefühl und Müdigkeit in den Beinen nach längerem Stehen und Sitzen. Später können Wasseransammlungen im Gewebe auftreten, zuletzt auch Ernährungsstörungen der Haut bis hin zum sogenannten „offenen Bein“.

## Erscheinungsformen von Venenkrankheiten

### Besenreiser:

Erweiterungen der feinen Haargefäße unter der Hautoberfläche

### Krampfadern (Varizen):

Bildung erweiterter, oberflächlicher Venen mit defekten Klappen (Krampfadern). Krampfadern werden Varizen genannt

### Oberflächliche Venenentzündung:

Entzündung und Bildung von Gerinnseln in einer oberflächlichen Vene, insbesondere in einer Krampfader

### Chronische venöse Insuffizienz (CVI):

Durch die eingeschränkte Funktionalität des venösen Rücktransports kommt es zu Stauungen im Unterschenkel mit der Folge von Schwellung, Hautverfärbung und Verhärtung bis hin zu Unterschenkelgeschwüren (siehe Ulcus cruris venosum).

### Ulcus cruris venosum:

Schwerste Verlaufsform der chronisch venösen Insuffizienz, bei der das Gewebe auf Dauer unzureichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt wird. Dies führt letztendlich zum Absterben des Gewebes – ein Unterschenkelgeschwür entsteht.

### Tiefe Beinvenenthrombose:

Verschluss tiefer Venen durch ein Blutgerinnsel (Gefahr der Lungenembolie)

### Lungenembolie:

Verschleppung von Blutgerinnseln in die Lunge

### Postthrombotisches Syndrom:

Durch Verschluss tiefer Beinvenen (Blutgerinnsel) kommt es zur Schädigung des umliegenden Gewebes. Möglicherweise entsteht eine chronische Wunde.

## WUSSTEST DU SCHON ?

**Es gibt sehr unterschiedliche Ausprägungen der Venenerkrankungen. Daher solltest du zur Einordnung und Behandlung deiner Beschwerden in jedem Fall ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen.**

# Ursachen und Risikofaktoren von Venenleiden

## Vererbung

Venenschwäche wird oftmals durch vererbliche Faktoren beeinflusst, so spielt oftmals schwaches Bindegewebe eine Rolle. Das Bindegewebe von Frauen ist aufgrund des hormonellen Einflusses und vermehrten Flüssigkeitseinlagerungen oftmals anfälliger für eine Venenschwäche. Doch auch Männer können - unabhängig vom Bindegewebe - erblich bedingt an Venenerkrankungen leiden.

## Bewegungsmangel

Bei langem Stehen oder Sitzen sind die Muskelpumpen inaktiv. In der Folge staut sich das Blut in den Beinen, die Venen weiten sich. Nicht nur dauerhaftes Sitzen am Schreibtisch oder vor dem Fernseher belastet die Venen stark, sondern auch lange Auto-, Bahn- oder Flugreisen.

## Alter

Die Elastizität der Venenwände nimmt mit zunehmendem Alter ab. Damit steigt das Risiko, eine Venenerkrankung zu bekommen.

### Weitere Ursachen und Risikofaktoren

- Beengende, einschnürende Kleidung
- Hohe Schuhabsätze
- Übergewicht
- Alkoholkonsum und/oder Rauchen



## Schwangerschaft: Doppelte Belastung für die Venen

Das Venensystem ist in der Schwangerschaft einer zweifachen Belastung ausgesetzt. Zum einen müssen die Venen ein vermehrtes Blutvolumen bewältigen, zum anderen lockert der erhöhte Progesteronspiegel das Bindegewebe auf und damit die Venenfunktion: Dieses Hormon bewirkt eine Erschlaffung des Bindegewebes zur Vorbereitung auf die Geburt. Auch das Bindegewebe in den Beinen wird dadurch aufgelockert. Gleichzeitig behindert die vergrößerte Gebärmutter im Beckenbereich den venösen Rücklauf des Blutes. Häufig treten erste Besenreiser oder Krampfadern auf.

Vorbeugende Maßnahmen in der Schwangerschaft sind besonders wichtig, denn sie können Venenbeschwerden in späteren Jahren entgegenwirken. Deshalb bietet dir JOBST mit Maternity Opaque eine innovative und sehr bequeme Versorgungsmöglichkeit während der Schwangerschaft.

## Kompression: Das Mittel der Wahl

Kompression ist die Basis jeder Therapie einer Venenkrankung. Durch medizinische Kompressionsstrümpfe wird das Gewebe von außen zusammengedrückt und so die Funktion der Muskelpumpe unterstützt. Der Blutfluss normalisiert sich, die Venenklappen können wieder besser schließen und typische Beschwerden, wie beispielsweise schwere und schmerzende Beine, klingen ab. Voraussetzung ist, dass du die vom Arzt verordneten Kompressionsstrümpfe konsequent trägst. Denn diese verhindern, dass sich das Blut in den Venen stauen kann.

### Vorbeugende Maßnahmen

Die Kompressionsbehandlung eignet sich auch als vorbeugende Maßnahme bei schweren, geschwollenen und müden Füßen, Knöcheln und Beinen. Ebenso wird sie nach einer Verödung oder operativen Entfernung von Krampfadern eingesetzt.

Medizinische Kompressionsstrümpfe unterstützen die Venen genau dort, wo sie am meisten Hilfe benötigen: von der Fessel an aufwärts. Das verbessert die Blutzirkulation im Bein spürbar. Je nach Ausprägung deines Venenleidens stehen dir unterschiedliche Rundstrick-Ausführungen in verschiedenen Kompressionsklassen (1 bis 3) zur Verfügung. Dein Arzt gibt dir gern detaillierte Auskunft über die Anwendungsmöglichkeiten von Kompressionsstrümpfen. Er verordnet dir auch die richtige Kompressionsklasse für eine wirkungsvolle Behandlung deines Venenleidens.

## Der Kompressionsstrumpf: Deine individuelle Behandlung

JOBST bietet eine umfassende Auswahl an Kompressionsstrümpfen in verschiedenen Größen, Ausführungen und Farben, sodass du keine Kompromisse hinsichtlich Tragekomfort und modischer Eleganz eingehen musst.



### JOBST® UltraSheer

JOBST UltraSheer ist die perfekte Kombination aus Eleganz, Transparenz und der hervorragenden Passform garantieren stilvolle und glänzende Auftritte. Das modische Farbkonzept in brillanter Optik ist einfach nur schön.

JOBST UltraSheer ist als Standard- und Maßversorgung in den Kompressionsklassen 1 und 2 verfügbar.



### JOBST® Opaque

Dieser komfortable Kompressionsstrumpf für jeden Tag kombiniert außergewöhnliche Funktionalität mit einem besonders weichen, sehr angenehmen Tragegefühl. Das feine, undurchsichtige Garn versteckt diskret Schönheitsfehler und sorgt für ein effektives Feuchtigkeitsmanagement.

JOBST Opaque ist als Standard- und Maßversorgung in den Kompressionsklassen 1 und 2 verfügbar.



### **JOBST® Maternity Opaque**

JOBST Maternity Opaque wurde mit besonderem Augenmerk auf das Wohlbefinden von Schwangeren entwickelt. Die speziell für die Schwangerschaft entwickelte SoftFlex-Zone im Hosenteil passt sich dem wachsenden Bauch an.

JOBST Maternity Opaque ist als Standard- und Maßversorgung in den Kompressionsklassen 1 und 2 verfügbar. Auch erhältlich: JOBST Maternity Support Belt zur Unterstützung des wachsenden Bauchs während der Schwangerschaft.



### **JOBST® for Men**

Speziell für die Wünsche von Männern entwickelt: JOBST for Men bietet fortschrittliches Feuchtigkeitsmanagement und verhindert aktiv Geruchsbildung. Dabei bietet JOBST for Men Ambition modische Eleganz und JOBST for Men Explore legeres Design.

JOBST for Men ist als Standard- und Maßversorgung in den Kompressionsklassen 1 und 2 verfügbar.



### **JOBST® Bellavar**

JOBST Bellavar ist der robuste Kompressionsstrumpf - ideal bei starken Venenerkrankungen, Phlebödem und bei frühem Lymphödem. Die hohe Belastbarkeit des Materials sorgt für einen besonders haltbaren und strapazierfähigen Kompressionsstrumpf.

JOBST Bellavar ist als Maßversorgung in den Kompressionsklassen 2 und 3 erhältlich; die Standardversorgung in KKL 2.



### **JOBST® Classic**

Ein widerstandsfähiges Gestrick und speziell verstärkte Belastungszonen erhöhen die Strapazierfähigkeit beim Anziehen und Tragen. Das Gestrick mit Microtherm-Effekt ist atmungsaktiv und sorgt für einen raschen Feuchtigkeitstransport.

JOBST Classic ist als Standard- und Maßversorgung in den Kompressionsklassen 2 und 3 verfügbar.

- ✓ **REDUZIERT DAS UNANGENEHME GEFÜHL VON SCHWEREN UND MÜDEN BEINEN**
- ✓ **REDUZIERT SCHMERZEN UND SCHWELLUNGEN AN FÜSSEN UND BEINEN**

#### **Weitere Therapieformen**

**Neben der Behandlung mit medizinischen Kompressionsstrümpfen können Venenerkrankungen zusätzlich mit weiteren Therapieformen behandelt werden:**

- physikalische Therapie mit Anwendung von Wasser als Hilfs- und Heilmittel
- Bewegungstherapie
- Medikamente zur Therapieunterstützung
- Veröden (Sklerosierung) kleinerer Krampfaden
- chirurgisches Entfernen erkrankter Venen (Venenstripping)

## Bleib gesund! Tipps für jeden Tag!

Deine Venen bringen Tag für Tag Höchstleistung. Hilf ihnen dabei: Regelmäßiges Schwimmen, Wandern, Laufen oder Radfahren unterstützt die Venen, Bewegung tut den Beinen und dem gesamten Körper gut.

Einige goldene Regeln für ein venengesundes Leben:

- ✓ So oft wie möglich in Bewegung bleiben
- ✓ Langes Stehen und Sitzen vermeiden
- ✓ Lockerungsübungen mit den Beinen machen
- ✓ Beine so oft wie möglich hochlegen
- ✓ Extreme Hitze durch Sonne, Sauna oder Solarium vermeiden
- ✓ Selten enge oder hohe Schuhe tragen
- ✓ Auf einengende Kleidung verzichten
- ✓ Die Beine wenn möglich einmal täglich mit angenehm kühlem Wasser abwaschen
- ✓ Auf ballaststoffreiche Ernährung achten und ausreichend trinken
- ✓ Überflüssige Pfunde abbauen

### Fit-auf-den-Beinen-Poster

Eine spezielle, einfach durchzuführende Gymnastik erhältst du kostenlos als Poster bei JOBST. Sende uns eine E-Mail an [servicejobst@essity.com](mailto:servicejobst@essity.com) mit dem Stichwort „Fit-auf-den-Beinen-Poster“ oder frage deine Fachhändler\*in.



## Venen-Test der Deutschen Venen-Liga e.V.

Wie gesund sind deine Venen? Mit dem Fragebogen der Deutschen Venen-Liga kannst du herausfinden, ob Anlass für den Verdacht auf eine Venenerkrankung besteht. Beantworte einfach diese Fragen:

1. Bist du älter als 50 Jahre?  ja  nein
2. Sind bei deinen Eltern oder Geschwistern Krampfadern bekannt?  ja  nein
3. Hastest du eine oder mehrere Schwangerschaften?  ja  nein
4. Hast du eine stehende Tätigkeit?  ja  nein
5. Hast du eine sitzende Tätigkeit?  ja  nein
6. Treibst du wenig Sport?  ja  nein
7. Hast du abends müde, schwere Beine?  ja  nein
8. Hast du manchmal geschwollene Füße/Beine?  ja  nein
9. Hast du Besenreiser?  ja  nein

Hast du mehr als drei Fragen mit „ja“ beantwortet, solltest du bei Beschwerden Kontakt mit deiner Hausärzt\*in, Dermatolog\*in oder Angiolog\*in aufnehmen.

Behandelnde Ärzte findest du unter:  
<https://www.phlebology.de/>

Weitere Infos erhältst du unter:  
<https://venenliga.de/ratgeber/venen-fibel>



## Glossar

# IMMER DIESE FREMDWÖRTER - WAS WAR DAS NOCH MAL?

### Arterie

Ein Blutgefäß, das Blut vom Herzen in alle Bereiche des Körpers transportiert.

### Besenreiser

Feinverzweigte, oberflächliche Venenerweiterungen am Bein, die vom Aussehen her einem Reisigbesen ähneln.

### Drainage

Hauptfunktion des venösen Gefäßsystems. Rückführung des sauerstoffarmen Blutes über das Herz zur Lunge; Abtransport von Gewebewasser.

### Kompression

Das A und O in der Behandlung von Venenerkrankungen: Durch den Druck auf das Gewebe werden erweiterte Venen wieder zusammengepresst. Die Venenklappen schließen dann besser, der Blutrücktransport beschleunigt und verbessert sich. Das Einsickern von Flüssigkeit durch die Venenwände ins Gewebe (Ödeme) wird verhindert.

### Kompressionsstrümpfe

Medizinisch wirksamer Strumpf, erhältlich in verschiedenen Ausführungen und Kompressionsklassen. Durch die spezielle Herstellung übt der Strumpf einen Kompressionsdruck auf das Bein aus - mit abnehmendem Druckverlauf, von der Fessel bis zur Leiste.

### Ödem

Vermehrte Flüssigkeitsansammlung (Schwellung) im Körpergewebe, beispielsweise in den Beinen

### Phlebitis

Venenentzündung

### Phlebologie

Lehre von den Venen

### Sklerosierung

Verödung von oberflächlichen Besenreisern

### Stripping

Operative Entfernung kranker Venen aus den Beinen

### Stützstrümpfe

**Stützstrümpfe und Kompressionsstrümpfe sind zwei verschiedene Produkte, die sich ganz klar voneinander unterscheiden.** Stützstrümpfe gelten nicht als Medizinprodukt, da ihnen keine medizinische Wirkung zugeschrieben wird. Deshalb sind sie nur für venengesunde Anwender und zur Vorbeugung von schweren Beinen geeignet, beispielsweise bei langem Sitzen und Stehen.

### Thrombose

Bildung eines Blutgerinnsels in den Blutgefäßen

### Ulcus cruris venosum

Unterschenkelgeschwür, offenes Bein

### Varikose

Ausgedehnte Krampfaderbildung

### Varizen

Krampfadern, knotenförmige Ausweitungen und Schlingelungen von Venen

### Vene

Blutgefäß, welches das Blut zum Herzen zurückleitet

### Venenklappen

In den Venen gelegene Klappen, die als Rücklaufventile funktionieren, sich nur bei einem zum Herzen gerichteten Blutfluss öffnen und so einen Rücklauf des Blutes vom Herzen weg verhindern.

### Veröden

Verschluss einer erweiterten Vene durch Sklerosierung

Überreicht durch:

Der **JOBST®** Patienten-Support hilft gerne  
telefonisch unter **+49 (0)2822 / 693 90 09** oder  
per E-Mail an **servicejobst@essity.com** weiter.

**KOMPRESSION  
FÜR EIN  
LEICHTERES  
GEFÜHL  
WÄHREND  
DER  
SCHWANGER-  
SCHAFT**



## **JOBST® Maternity Opaque**

KOMPRESSIONSSTRÜMPFE UND UNTERSTÜTZENDE  
PRODUKTE FÜR IHRE SCHWANGERSCHAFT

BSN-JOBST GmbH  
Beiersdorfstraße 1  
46446 Emmerich am Rhein  
Deutschland  
[www.jobst.de](http://www.jobst.de)  
Tel. +49(0) 2822 607-100  
Fax +49(0) 2822 607-199



**essity**

JOBST®,  
an Essity brand

