**Krampfadern**

**Dieser Text informiert in Einfacher Sprache zum Thema: Krampfadern.**

**09.03.2020**

* [**WAS SIND KRAMPFADERN?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/krampfadern-723287.html#was-sind-krampfadern)
* [**WAS SIND DIE URSACHEN VON KRAMPFADERN?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/krampfadern-723287.html#was-sind-die-ursachen-von-krampfadern)
* [**WORAN KÖNNEN SIE KRAMPFADERN ERKENNEN?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/krampfadern-723287.html#woran-knnen-sie-krampfadern-erkennen)
* [**WIE KÖNNEN SIE KRAMPFADERN VERMEIDEN?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/krampfadern-723287.html#wie-knnen-sie-krampfadern-vermeiden)
* [**WAS KÖNNEN SIE GEGEN KRAMPFADERN TUN?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/krampfadern-723287.html#was-knnen-sie-gegen-krampfadern-tun)
* [**WO BEKOMMEN SIE NOCH MEHR INFORMATIONEN?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/krampfadern-723287.html#wo-bekommen-sie-noch-mehr-informationen)

**Was sind Krampfadern?**

Krampfadern sind Blutgefäße. Sie transportieren das sauerstoffarme Blut zum Herzen. Krampfadern sind also Venen. Aber diese Venen sind dauerhaft geweitet.

**Krampfadern sind Venen. Das Bild zeigt links: eine gesunde Vene. Das Bild zeigt rechts: eine Krampfader. Sie ist geweitet.**

*© Mauritius/Alamy/Panthermedia*

Krampfadern verlaufen unter der Haut. Trotzdem kann man Krampfadern oft sehen: Sie treten nämlich unter der Haut hervor und sehen aus wie ein Knoten oder wie ein dicker Strang. Durch die Haut schimmern Krampfadern bläulich. Sie kommen vor allem an den Beinen vor. Aber es gibt sie auch am Becken. Der Arzt sagt zu Krampfadern: **Varikose**.  
Oft leiden schon Jugendliche oder junge Erwachsene unter Krampfadern.

**Was sind die Ursachen von Krampfadern?**

Krampfadern können verschiedene Ursachen haben. Ärzte unterscheiden zwischen **primärer Varikose** und **sekundärer Varikose**.  
  
Bei einer **primären Varikose** werden Krampfadern durch verschiedene **Ursachen** ausgelöst wie zum Beispiel:

* **Veranlagung**. Eine Veranlagung ist eine angeborene Eigenschaft. Haben andere Menschen in Ihrer Familie Krampfadern? Dann können auch Sie leichter Krampfadern bekommen.
* **Geschlecht**. Frauen bekommen häufiger Krampfadern als Männer.
* **Schwangerschaft**. In der Schwangerschaft werden Hormone ausgeschüttet. Diese Hormone erhöhen das Risiko für Krampfadern.
* **die berufliche Tätigkeit**. Sie arbeiten überwiegend im Stehen und bei warmen Temperaturen? Dann können Sie leichter Krampfadern bekommen.
* **wenig Bewegung**
* **Übergewicht**

Bei einer **sekundären Varikose** löst eine andere Krankheit die Krampfadern aus. Zu diesen Krankheiten gehören zum Beispiel eine Thrombose oder eine Herzschwäche.

[**Thrombose**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/thrombose-749541.html)**:** Bei einer Thrombose bildet sich ein feiner Klumpen aus Blut in einem Blutgefäß. Dadurch kann das Blutgefäß verstopfen.

**Herzschwäche:** Durch eine Herzschwäche kann der Druck in den Blutgefäßen der Beine steigen. Dann schwellen die Beine an. Die Blutgefäße der Beine können sich erweitern und Krampfadern können sich bilden.

**Woran können Sie Krampfadern erkennen?**

Es gibt verschiedene Anzeichen für Krampfadern **in den Beinen** wie zum Beispiel:

* unangenehmes Spannen
* Schweregefühl
* Kribbeln oder Brennen
* Wärmegefühl
* Schwellungen
* Unruhegefühl am Abend oder in der Nacht

Die Beschwerden können vor allem am Abend zunehmen. Auch warme Temperaturen verstärken die Beschwerden. Bei Frauen können die Anzeichen kurz vor der Monatsblutung stärker sein.

**Achtung**: Sie haben Schmerzen oder Schwellungen im Bein? Dann haben Sie vielleicht eine Thrombose im Bein. Rufen Sie einen Arzt oder den ärztlichen Bereitschaftsdienst. Die Nummer ist 116 117.

Sie haben Atemnot oder Brustschmerzen? Dann haben Sie vielleicht eine [Lungenembolie](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/lungenembolie-722649.html). Rufen Sie sofort den Notarzt. Die Nummer ist 112.

**Wie können Sie Krampfadern vermeiden?**

Sie möchten das Risiko für Krampfadern verringern? Dann können Sie einige Dinge tun:

* Vermeiden Sie Übergewicht.
* Bewegen Sie sich viel und nehmen Sie zum Beispiel öfter die Treppe.
* Machen Sie Venen-Gymnastik. Das sind besondere Übungen für die Beine und Unterschenkel.
* Machen Sie kalte Unterschenkel-Güsse. Duschen Sie dafür die Unterschenkel kurz mit kaltem Wasser ab.

**Achtung!** Besprechen Sie diese Anwendungen vorher mit Ihrem Arzt.

**Was können Sie gegen Krampfadern tun?**

Sie glauben: Ich habe vielleicht Krampfadern? Dann gehen Sie zum Arzt. Der Arzt untersucht Sie und gibt Ihnen Informationen über mögliche Behandlungen. Zu den möglichen Behandlungen gehören:

* **Lymphdrainage**. Die Lymphdrainage ist eine besondere Massage. Dabei wird die Durchblutung der Beine angeregt.
* **Venenmittel**. Venenmittel gibt es als Spray, Salbe oder Kapsel. Venenmittel wirken abschwellend. Sie helfen gegen angeschwollene Beine. Aber Venenmittel ersetzen eine Kompressionstherapie **nicht**.
* **Kompressionstherapie**. Bei der Kompressionstherapie werden die Venen zusammengedrückt. So kann das Blut besser zum Herzen fließen. Für diese Behandlung gibt es besondere Verbände und Strümpfe.
* **Sklerosierung**. Dabei gibt der Arzt ein Mittel in die Blutgefäße der Krampfadern. Dieses Mittel verklebt die Wände der Blutgefäße. Deshalb werden sie nicht mehr durchblutet. Mit der Zeit vernarben diese Gefäße. Nach wenigen Wochen kann man sie dann nicht mehr sehen. Im Anschluss an die Sklerosierung macht der Arzt eine **Kompressionstherapie**. Eine Behandlung reicht oft nicht aus. Der Arzt muss das Verfahren meist nach einem Jahr wiederholen.
* **Thermische Verfahren**. Bei thermischen Verfahren werden die Wände der Blutgefäße mit Hitze behandelt. Die behandelten Wände der Blutgefäße verkleben. Mit der Zeit bilden sich die behandelten Krampfadern zurück.
* **Operative Entfernung der Krampfadern**. Bei der Operation macht der Arzt nur wenige und kleine Schnitte. Dann entfernt der Arzt die Krampfadern.

**Wo bekommen Sie noch mehr Informationen?**

Sie wollen noch mehr über Krampfadern lesen? Mehr Informationen über Krampfadern finden Sie [hier](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/herz-kreislauf-erkrankungen/was-kann-man-gegen-krampfadern-tun-734539.html). Achtung: Dieser Link führt aus unserem Einfache-Sprache-Angebot heraus. Die Informationen sind dann nicht mehr in Einfacher Sprache.

Achtung: In diesem Text finden Sie nur allgemeine Informationen. Der Text ersetzt den Besuch beim Arzt nicht. Nur ein Arzt kann Ihnen genaue Informationen geben. Sie fühlen sich krank? Oder Sie haben Fragen zu einer Krankheit? Dann sollten Sie immer zum Arzt gehen.