

Leben mit Krampfadern

Beruf
Hormone und Schwangerschaft
Sport, Bewegung, Urlaub
Die richtige Körperpflege

Es ist nicht erwiesen, ob bestimmte Verhaltensweisen die Entstehung von Krampfadern verhindern können. Das Fortschreiten bestehender Krampfadern kann dagegen beeinflusst werden.

Krampfadern sind, eventuell nach der Karies und der banalen Erkältung, die häufigste Erkrankung in Mitteleuropa. Sie sind ein chronisches Leiden, das heißt, sie entstehen und entwickeln sich über längere Zeiträume. Dem Laien stehen viele Informationsmöglichkeiten zur Verfügung. Es fällt deshalb auf der Suche nach Maßnahmen für das tägliche Leben schwer, die richtige Auswahl zu treffen, zumal sogar die Aussagen der Ärzte teilweise widersprüchlich sind.

Ein Werk aus vielen Regeln, die den gesamten Tagesablauf beherrschen, wird jeden schnell ermüden. Von manchen Ärzten vorgeschlagene Einschnitte in das Leben, wie das Verzicht auf den Traumberuf oder eine Schwangerschaft, erscheinen bei einer Krankheit, die behandelbar und nicht lebensgefährlich ist, absolut wirklichkeitsfremd.

Es gibt unzählige Ratgeber für Patienten mit Krampfadern. Das zeigt, dass das Interesse seitens der Betroffenen erfreulicherweise entsprechend groß ist. Jeder muss aber für sich das gesunde Mittelmaß zwischen medizinischen Maßnahmen und Lebensfüh-



rung finden, damit das Leben lebenswert bleibt.

Die neuen Erkenntnisse von Dr. Fischer, der seine Patienten 34 Jahre nach korrekt durchgeführter Krampfaderoperation untersuchte, ernüchert auch die stärksten Verfechter der Entfernung der Krampfadern: Wenn sich bei den meisten Patienten neue Krampfadern bilden, sollte man vielleicht Wege finden, schonender zu behandeln, die Interwalle zwischen den Eingriffen länger herauszuziehen.

Das ist auch wichtig für die Einstellung zur Krankheit: Sie müssen wissen, dass wir noch nicht in der Lage sind, sie zu heilen. Daher ist es wichtig, wenn Sie Ihren Beitrag so gut wie möglich leisten: Suchen Sie die Balance zwischen einer frühzeitigen, möglichst schonenden Behandlung, um das Fortschreiten bereits vorliegender Krampfadern zu vermeiden ergänzt durch regelmäßige Verlaufskontrollen bei Ihrem Arzt, inklusive der Kontrolle Ihrer Muskelpumpe, um festzustellen, ob etwaige neue sichtbare Venen einen hohen Krankheitswert haben. Ergreifen sie ergänzende Maßnahmen, wie sie hier beschrieben sind, um dann das Wiederauftreten zu verzögern.

Beruf

Ihr Beruf begleitet Sie das ganze Leben. Sie sollen daran Freude haben und sich darin entfalten.

Unbewegtes Stehen und unbewegtes Sitzen ist unnatürlich. Aber: wie viele Berufe kennen Sie, die liegend oder laufend ausgeübt werden? Briefträger und Zeitungsjunge ist nicht jedermanns Traum. Deshalb ist der Ratschlag, stehende und sitzende Berufe zu vermeiden, nichts wert. Um aus diesem Dilemma herauszukommen, suchen wir nach besseren Ratschlägen.

Lassen Sie sich wegen Ihrer Krampfadern von Ihren beruflichen Traumzielen nicht abbringen, es sei denn, Sie wollen beruflich Gewichte heben!