VENEN-FIT

Teil 7

Kinder und Jugendliche

Venenprobleme früh erkennen

und durch venenbewusste Lebensführung vorbeugen

Kranke Venen sind weit verbreitet und sind weder ein reines Frauenproblem noch eine reine Alterserscheinung. Bei Ultraschall-Doppler-Untersuchungen wurde festgestellt, dass viele der zwölf- bis vierzehnjährigen Kinder eine beginnende Venenschwäche aufweisen. Bei den sechzehn- bis achtzehnjährigen Jugendlichen ist die Zahl der betroffenen sogar noch höher. Durch mangelnde Bewegung, oder auch durch Vererbung, erschlafft das Bindegewebe in den Beinen. Übergewicht, Rauchen und hormonelle Änderungen (wie die Pille) begünstigen die Entstehung von Venenproblemen wie Krampfadern. Zudem sind die Jugendlichen heute früher ausgereift und damit körperlich erwachsen – mit allen Begleiterscheinungen.

Viele Jugendliche kennen das Risiko nicht und ergreifen dann noch Berufe, die mit langem Stehen oder Sitzen verbunden sind, was noch einmal Gift für die Venen ist. Ziel muss es sein, schon jüngere Menschen auf die Gefahren von Venenleiden hinzuweisen, zumal die Möglichkeit einer Erkrankung durch die heutige Lebensgewohnheiten zunimmt.

Venentest
für Teens und Twens
auch im Internet unter
www.venenliga.de

VENEN-FIT

Venentest für Teens und Twens

Haben Deine / Ihre Eltern oder Geschwister Krampfadern?	❍ Ja	❍ Nein
Sitzt Du / sitzen Sie überwiegend länger als vier Stunden täglich?	❍ Ja	❍ Nein
Treibst Du / treiben Sie unregelmäßig, wenig oder keinen Sport?	❍ Ja	❍ Nein
Fühlen sich Deine / Ihre Beine manchmal müde und schwer an?	❍ Ja	❍ Nein
Sind Deine / Ihre Füße manchmal geschwollen?	❍ Ja	❍ Nein
Hast Du / Haben Sie Besenreiser (rote bzw. blaue Mini-Äderchen) an den Beinen?	❍ Ja	❍ Nein
Hast Du / Haben Sie (auch nur leichtes) Übergewicht?	❍ Ja	❍ Nein
Ernährst Du Dich / ernähren Sie sich häufig von Fast Food?	❍ Ja	❍ Nein

Auswertung

Weniger wie 3 Fragen mit „Ja" beantwortet?
Du gehörst / Sie gehören nicht zu einer besonderen Risikogruppe für Venenpatienten. Sollten dennoch Beschwerden vorliegen, empfiehlt die Deutsche Venen-Liga e.V., frühzeitig einen Venenspezialisten (Phlebologen) aufzusuchen.

3 Fragen oder mehr mit „Ja" beantwortet?
Du solltest / Sie sollten bei Beschwerden einen Venenspezialisten (Phlebologen) aufsuchen. Die Spezialisten haben heute moderne und sehr schonende Therapieangebote für junge Menschen. Je früher behandelt wird, desto einfacher ist die Therapie.

Vorbeugen statt Nachsorgen

Das Verhalten von Kindern und Jugendlichen hat sich mit der Zeit grundlegend geändert. Während Sie früher nicht zum still Sitzen zu bekommen waren, sitzen viele heute meist vor dem Fernseher oder Computer. Teilweise werden diese Medien auch als „Erziehungsersatz" missbraucht, die Eltern unternehmen zu wenig mit den Kindern. Ebenfalls tragen ungesunde Ernährung, wie Fast Food, Fertiggerichte oder zu fettes Essen, und damit Übergewicht zu den Problemen im Erwachsenenalter bei.
Auch eine venengünstige Berufswahl spielt bei der Vorbeugung eine große Rolle. Im jugendlichen Alter ist diese noch zu treffen. Beachtet man diese Punkte schon in jungen Jahren, können Venenprobleme abgeschwächt oder sogar verhindert werden.
Auf den folgenden Seiten finden Sie auf häufige Fragen eine Antwort und eine Zusammenfassung venengünstiger Maßnahmen.

Weitere Informationen erteilt Ihnen die Deutsche Venen-Liga e.V. gerne.
Gebührenfreie Venen-Hotline: 0800 - 444 333 5

Geschäftsstellen der Deutschen Venen-Liga e.V., www.venenliga.de

Hauptgeschäftsstelle
56864 Bad Bertrich • Sonnenstraße 6
Tel: 0 26 74 / 14 48

Geschäftsstelle West
40721 Hilden • Hagelkreuzstraße 37
Tel: 0 21 03 / 24 26 91

Geschäftsstelle Mitte
63739 Aschaffenburg • Hofgartenstraße 6
Tel: 0 60 21 / 30 31 90

Kinder und Jugendliche

Was sind die häufigsten Fehler bei der Ernährung?

Gesunde Lebensmittel wie Obst und Gemüse schmecken Kindern und Jugendlichen meist weniger gut wie fettige, süße Lebensmittel wie z.B. Schokolade, Hamburger und Pizza. Dazu kommt noch, das viele Eltern keine Zeit haben sich um die ausgewogene Ernährung Ihres Kindes zu kümmern. So wird der Grundstein für schlechte Ernährung bereits in der Familie gelegt, Fertiggerichte ersetzen frische Kost. Hierbei wirkt sich natürlich die Häufigkeit stark auf das Gewicht des Kindes aus. Süßigkeiten sollten dennoch nicht ganz verboten werden, das erhöht ihren Reiz noch, sondern als Besonderheit gesehen werden.

Welcher Sport ist gut für die Venen?

Alle Sportarten, bei denen das Verletzungsrisiko und die Überanstrengungsgefahr gering sind, werden empfohlen.
Jegliche Form des Gehens, vom Wandern über Walking bis hin zum Joggen, ist zur Vorbeugung von Venenleiden geeignet. Besonders profitieren die Beine durch Ausdauersportarten wie z.B. Rad fahren. Hierbei ist auch die Gewichtsbelastung sehr gering.
Sportarten, die die Beine zu stark belasten sind dagegen nicht empfehlenswert. Verkrampfungen und Blutstau können die Folgen sein, z.B. beim Squash oder Fußball.

Woran kann ich eine eine Venenschwäche frühzeitig erkennen?

Verschiedene Anzeichen können schon bei Jugendlichen auftreten: Besenreiser (feine Erweiterungen der Haargefäße in der Haut). Besenreiser sehen unschön aus und können auf ein späteres Krampfaderleiden hindeuten, das sich in späteren Jahren entwickeln kann. Müde, geschwollene und schwere Beine am Abend, Spannungsgefühl, sowie Jucken, Kribbeln, Ziehen oder stechende Schmerzen in den Unterschenkeln, Wadenkrämpfe. Alle diese Symptome können auf eine Venenveränderung hindeuten. Typisch für diese Beschwerden ist, dass sie gelindert werden durch das hochlagern der Beine.
Langes Sitzen, Stehen oder Wärme (z.B. Sauna, Solarium) bewirken eine Verschlechterung der Symptome.

Was sollte ich bei meiner Berufswahl beachten?

Tätigkeiten, bei denen man nicht nur sitzt oder steht, sind ideal für Jugendliche bei denen es Hinweise auf ein späteres Venenleiden gibt. Heute findet man solche Berufe leider nur noch selten. Abwechslung und Bewegung in der Freizeit oder auch während der Arbeit (siehe auch Nr. 4 Venen-Fit im Beruf) bringen Entlastung für die Beinvenen.

Geschäftsstelle Südwest
78404 Konstanz • Postfach 10 04 10
Tel: 0 75 31 / 45 50 25

Geschäftsstelle Süd
83410 Laufen • Abtsee 33
Tel: 0 86 82 / 75 31

Geschäftsstelle Nord
23564 Lübeck • St.-Jürgen-Ring 66
Tel: 04 51 / 5 02 72 15

Sie wollen Ihre Venen-Fit Sammlung vervollständigen?

Im Internet unter www.venenliga.de können Sie sich alle fehlenden Ausgaben als PDF-Datei herunterladen.

Wann sollte ich zum Arzt gehen?

Krampfadern werden verursacht durch eine Bindegewebsschwäche, die teilweise auch erblich ist. Jugendliche mit Bindegewebsschwäche müssen also damit rechnen, dass ihr Venenleiden im Laufe der Zeit zunimmt. Daher ist frühzeitige Diagnostik, Beratung und möglicherweise auch Behandlung enorm wichtig. Die Untersuchungs- und Behandlungsmethoden bei Jugendlichen sollten jedoch folgende Besonderheiten berücksichtigen.

Welche Untersuchungen führt der Arzt durch?

Im Frühstadium ist es wichtig, die Situation eines erkrankten Venensystems festzustellen. Dazu werden nicht schmerzende und völlig risikolose Methoden eingesetzt.
Das sind Ultraschalluntersuchungen in Form der Doppler- bzw. Farbduplextechnik, die Lichtreflexionsrheographie (eine optoelektronische Methode) und gegebenenfalls auch die Venenverschlussplethysmographie (Blutvolumenmessung in den Beinen).

Wie wird behandelt?

Müssen Krampfadern bei Jugendlichen behandelt werden, versucht man auch hier ungefährliche und möglichst risikoarme Techniken zu verwenden, wie z.B. die minichirurgische Phlebektomie, isolierte Crossektomie ohne Stripping oder Verödung durch Laser.
Dabei ist natürlich auch die Auswahl eines routinierten und erfahrenen Phlebologen bzw. phlebologisch orientierten Chirurgen ein wichtiger Punkt!

Was kann ich für meine Venen tun?

- Viel Bewegung, insbesondere Ausdauersportarten wie Power Walking, Joggen, Fahrrad fahren, Heimtrainer, Stepper, Schwimmen, Skilanglauf, und vieles mehr.
  Tipp: Mit dem Fahrrad zur Schule!

- Schlecht sind Sitzen und Stehen, lieber Laufen und Liegen. Überflüssiges, langes Sitzen und Stehen sollte vermieden werden.
  Tipp: Die kurzen und langen Schulpausen für etwas Bewegung nutzen, nicht rumsitzen.

- Kneipp'sche Anwendungen in Form von kalten Duschen.
- Frühzeitige Gewichtskontrolle mit Vermeidung von Gewichtszunahme, besonders an den Beinen.
- Regelmäßiger, weicher Stuhlgang mit Vermeiden von Pressen.
- Kontinuierliche Maßnahmen zur Straffung des Bindegewebes durch entsprechende Bewegungs- und Fitness-Übungen, evtl. auch im Fitness-Studio.
- Bei Beinbeschwerden in Form von Schwellungen, Spannungsgefühl, Schmerzen ggf. Einsatz von Kompressionsstrümpfen. In der Regel sind Strümpfe vom Vorfuß bis zum Knie (A-D Strümpfe) Kompressionsklasse II ausreichend. Diese Strümpfe brauchen nicht den ganzen Tag, sondern nur stundenweise getragen zu werden bei Phasen des langen Sitzens (in der Schule) oder bei langem Stehen.
  Tipp: Moderne Kompressionsstrümpfe gibt es in vielen verschiedenen Modellen die nicht mehr von normalen Feinstrumpfhosen zu unterscheiden sind.

Schauen Sie sich die Beine Ihrer Kinder regelmäßig an. Beim Auftreten von Symptomen warten Sie nicht, sondern suchen Sie einen Venenfacharzt (Phlebologen) auf. Adressen von Spezialisten und ausführliches Info-Material gibt es bei der Deutschen Venen-Liga e. V.

Texte, Fotos und Gestaltung:
www.comcept.tv