

# GESUNDE BEINE FÜR EIN «BEWEGTES» LEBEN

**Der aufrechte Gang des Menschen setzt voraus, dass unsere Beine eine kräftige Muskulatur aufweisen und optimal mit Blut versorgt und durch Nerven gesteuert werden. Störungen dieses komplexen Wunderwerks führen zu Venenleiden, Verengung der Arterien oder Polyneuropathien. Wie entstehen diese häufigen Beinprobleme und was kann man dagegen unternehmen?**

Text: Dr. med. Cesar Winnicki



**Dr. med. Cesar Winnicki** Gründer und  
Leiter der Aeskulap Praxis  
Facharzt für Allgemeine Innere  
Medizin FMH

## PREIS DES AUFRECHTEN GANGES

Der Mensch – neben einigen wenigen Tieren – hat im Laufe der Evolution die Fähigkeit erlangt, aufrecht zu stehen und auf zwei Beinen zu gehen. Dies verschaffte ihm viele Vorteile. Der Feind oder Freund wurde schneller in der Ferne erspäht. Die vorderen Pfoten wurden zu Armen, die in vielfältiger Art für Verteidigung, Arbeit oder gar in künstlerischer Absicht gebraucht werden. Die menschliche Hand wurde in der Folge zu einem der intelligentesten Werkzeuge.

Die aufrechte Körperhaltung des Homo sapiens hat jedoch ihren Preis. Um das Gleichgewicht zu halten, braucht es vor allem im Bereich der Oberschenkel starke Muskeln und

eine präzise Steuerung der Haltung. Dieser Vorgang wird sowohl durch das zentrale Nervensystem im Gehirn (Gleichgewichtsorgan) als auch durch die Nerven gewährleistet. Nerven liefern ständig Unmengen von Informationen bezüglich der dreidimensionalen Lage des Körpers, sei es durch die optische Wahrnehmung der Augen, sei es durch die Schallverhältnisse aus den Ohren oder einfach Information über die Druckverhältnisse in unseren Fusssohlen. Im Stehen ist diese Aufgabe verhältnismässig einfach, hingegen ist beim Gehen oder Laufen die fortlaufende Koordination aller dieser Wahrnehmungs- und Ausführungsfunktionen äusserst aufwendig und komplex. Man muss dabei nur an den ersten selbstständigen Schritt eines Kindes denken. Im Grunde genommen befinden wir uns beim Laufen ständig in einem Zustand des Vorwärtsfallens, nur die rasche und gezielte Intervention unseres Gehirns und die Arbeit unserer Beinmuskeln verhindert den drohenden Sturz.

## LOGISTISCHE GLANZLEISTUNG DER GEFÄSSE

Knochen, Gelenke, aber v.a. die Beinmuskulatur, die für die Fortbewegung des Menschen zuständig sind, müssen reichlich mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden. Die Abbauprodukte wie Milchsäure und Kohlendioxid müssen hingegen abtransportiert werden. Diese Aufgaben übernimmt

der Kreislauf bestehend aus Arterien (Schlagadern) und Venen. Die einen bringen das Blut in die Peripherie, die anderen transportieren es gegen die Schwerkraft zurück zum Herz! Nur dank des speziellen Aufbaus der Venen mit den Venenklappen, die wie ein Rückschlagventil wirken, und der s.g. Muskelpumpe der Beinmuskulatur ist dieser Rückwärtstransport von Blut möglich. Und täglich sind es erstaunliche 3'000 bis 10'000 Liter Blut! Kein Wunder, dass bereits die kleinste Störung der Venenfunktion mit Schwellung und Schwere der Beine einhergeht.

## VOLKSLEIDEN: KRAMPFADERN

Krampfadern, auch Varizen (lat. varix – Knoten) genannt, sind knotenförmig erweiterte, oft geschlängelte Venen. Die Erkrankung der Venen kann von harmlosen oberflächlichen Besenreisern über störende und nicht funktionsfähige Krampfadern bis hin zu lokalen Entzündungen oder Thrombosen reichen. Unter Thrombose verstehen wir ein Blutgerinnsel, das sich in der Vene bildet. Die grösste Gefahr dabei entsteht, wenn ein Gerinnsel sich löst und mit dem Blut in die Lunge gelangt. Die Lungenembolie stellt oft einen lebensbedrohlichen Zustand dar. Venenprobleme sind häufig in der modernen Gesellschaft, man schätzt, dass ca. 30% aller Frauen und 10% der Männer darunter leiden.

**WIE ENTSTEHEN DIE KRAMPFADERN?**

Neben den genetischen Faktoren (familiäre Veranlagung) spielen bei der Entwicklung von Varizen Faktoren wie Übergewicht, Bewegungsmangel, Rauchen oder Anti-Baby-Pille eine Rolle. Diese Erkrankung ist bei Frauen fast doppelt so häufig wie bei Männern – dies wird auf das lockere Bindegewebe der Frauen zurückgeführt. Schwangerschaften begünstigen die Entstehung von Krampfadern. Eine Thrombose kann ebenfalls in gesunden Venen durch eine lange Immobilisation (Operation, Gipsverband, strenge Bettruhe) entstehen. Bemerkbar macht sich eine Thrombose in der Regel durch Schmerzen und blasse Schwellung des Beines. Eine spezielle Ultraschalluntersuchung (Doppler-Sonographie) kann nicht nur den Verdacht bestätigen, sondern den gesamten Zustand der Venen und die Lokalisation des Gerinnsels darstellen.

**VON SCHAUFENSTER ZU SCHAU-FENSTER**

Die Arteriosklerose (Gefässverkal-kung) gehört zu den typischen Zivilisationserkrankungen, die durch den veränderten Lebensstil des modernen

Menschen entstehen. Ungesunde Ernährung (zu fetthaltig, zu kalorienreich), Übergewicht, Bewegungsmangel und besonders Rauchen sind die entscheidenden Faktoren, die zur Verkalkung und/oder Einengung der Arterien (Schlagader) führen. Ein entsprechender Befall der Beinarterien äussert sich durch mangelnde Durchblutung

«Neben den genetischen Faktoren spielen bei der Entwicklung von Varizen Faktoren wie Übergewicht, Bewegungsmangel, Rauchen oder die Anti-Baby-Pille eine Rolle.»

und Einschränkung der Muskelkraft vor allem bei körperlicher Aktivität. Die entstehenden Schmerzen behindern das Weitergehen, so dass man stehen bleiben muss. Am liebsten vor einem Schaufenster, bis sich die Durchblutung erholt und der Schmerz vergeht.

Dieses Phänomen hat der Verschlusskrankheit der Beinarterien den Namen Schaufensterkrankheit gegeben.

**WENN DIE FÜSSE TAUB WERDEN**

Ohne nervliche Steuerung und Koordination geht in unserem «Fahrwerk» nichts mehr. Sowohl die Empfindung auf der Haut, die feine Wechselwirkung der Gefässe, als auch die Kraftentfaltung der Muskeln hängen von unseren Nerven ab. Das wesentliche Problem der Nerven im Gegensatz zu anderen Körpergeweben wie z.B. der Haut ist, dass die Nerven kaum nachwachsen und schlecht regenerieren. Aus diesem Grund v.a. im fortgeschrittenen Alter neigen die Nerven zu chronischen Störungen, die wir Polyneuropathien nennen. «Poly» steht für viele, «neuro» für Nerv und «pathie» für Erkrankung. Polyneuropathien äussern sich in erster Linie durch gemindertes Gefühl im Sinne von Taubheit oder Kribbeln. Eine besondere Form der Polyneuropathie bildet das Syndrom der unruhigen Beine (RLS – Restless Legs Syndrom). Die Betroffenen werden vor allem nachts durch ein Unbehagen in den Füßen oder Beinen aus dem Schlaf geweckt und müssen die Beine bewegen oder gar ein paar Schritte gehen, bis sie wieder einschlafen können.

Ursachen für Neuropathien sind sehr vielfältig und z. T. schwierig eruiert. Die häufigsten Auslöser für diese Problematik sind Mangelzustände von z.B. Vitamin B<sub>12</sub> oder Eisen, Zuckerkrankheit, diverse Medikamente (z.B. Krebsmedikamente), Infektionen (z.B. Borreliose) oder Alkohol. Die Behandlung hängt natürlich von der zugrunde liegenden Ursache ab.

**SERVICE FÜR UNSER CHASSIS**

Die meisten Beinprobleme sind gut therapierbar. Daher ist es so →



wichtig, dass man bei Beschwerden an unserem «Fahrgestell» den Arzt aufsucht. Schwere der Beine, sichtbare Erweiterung der Venen, Schwellungen, Schmerzen beim Gehen oder Taubheitsgefühl sind die wichtigsten Symptome der Beinarterkrankungen. Je nach dem, um welche Problematik es sich in Ihrem Fall handelt, wird der Arzt nach einer körperlichen Untersuchung entsprechende Labortests oder Untersuchungen, z.B. eine Ultraschalluntersuchung veranlassen. Bei Krampfadern helfen Kompressionsstrümpfe oder in fortgeschrittenem Zustand auch eine Operation, bei arterieller Durchblutungsstörung braucht es Medikamente oder eine Operation, bei Polyneuropathie eine Substitution von fehlenden Mikronährstoffen. Es gibt auch wirksame Ansätze aus dem Bereich der Naturheilkunde wie z.B. Extrakte aus Rosskastanie oder rotem Weinlaub für die schwache Venenwand oder das tibetische Medikament PADMA 28 für die Durchblutungsstörung in den Beinen.

## LIEBER LAUFEN UND LIEGEN STATT SITZEN UND STEHEN

Allgemein tut unseren «Pforten» regelmässige Bewegung, Vermeiden von Übergewicht und leichte Vollwertkost gut. Bereits Pfarrer Kneipp hat für die müden Beine Wechselgüsse und Tautreten empfohlen. Darüber hinaus sollten wir langes Sitzen und Stehen vermeiden sowie Schuhe mit flachen Absätzen vorziehen. Das banale Hochlagern der Beine kann ebenfalls die Schwellung und das Schweregefühl reduzieren. Auf diese Weise werden Ihre Beine ihr «bewegtes» Leben meistern und Ihnen wie bereits unseren Vorfahren erlauben, den Feind oder Freund sicher zu erspähen!



### Zusatzversicherung PRIMEO

## Rundumpaket für ambulante Eingriffe

**Moderne Medizin macht viele Spitalübernachtungen überflüssig. PRIMEO richtet sich an Kunden, die auch bei ambulanten Eingriffen freie Arztwahl wünschen.**

Frau Fischer ist 24 Jahre alt und augenscheinlich kerngesund, doch sie leidet seit ihrer Kindheit an chronischer Angina. Deshalb hat sie sich entschieden, ihre Mandeln entfernen zu lassen. Solche Operationen lassen sich heute im Voraus planen und ambulant vornehmen. Eine Spitalübernachtung ist meist nicht nötig.

Die Vorteile der ambulanten Medizin liegen auf der Hand: Patienten sind schneller wieder arbeitsfähig, teure Pflegekosten im Spital entfallen. KLuG unterstützt diese Form von medizinischen Behandlungen: Eine Studie bestätigt das grosse Interesse bei Patienten für ambulante Lösungen, sofern medizinisch nichts dagegen spricht. Sie wollen aber auch die freie Arztwahl. «Die Zusatzversicherung PRIMEO haben wir eigens für die ambulante Krankenpflege ge-

schaffen», sagt Ronny Bächtold\*. «PRIMEO-Versicherte wie Frau Fischer können auch bei ambulanten Behandlungen auf den Arzt ihrer Wahl zählen, was ohne Zusatzversicherung nicht gewährleistet wäre.»

Ausserdem bietet die ambulante Zusatzversicherung zahlreiche Komfortleistungen wie zum Beispiel den raschen Zugang zum Arzt ohne Wartezeiten in von KLuG anerkannten Partnerkliniken.

→ Sie erhalten PRIMEO noch bis zum 31. Dezember 2015 ohne Gesundheitsprüfung, wenn Sie bereits eine KLuG-Spitalzusatzversicherung haben.

Quelle SENSO

\*Ronny Bächtold ist Leiter Versicherungstechnik und Underwriting bei Helsana.

KLuG arbeitet im Bereich der Zusatzversicherungen mit Helsana-Partnerversicherungen zusammen. Eine Liste über die Partnerkliniken finden Sie auf [www.klug.ch](http://www.klug.ch).



FREIE WAHL:  
SICHER UND KOMFORTABEL

**HÖRT  
HÖRT!**

Ambulant operieren:  
Zuhause in vertrauter  
Umgebung können sich  
Patienten individuell ein  
ideales Umfeld schaffen,  
um schnell zu genesen.

KLuG  
KRANKENVERSICHERUNG INDIVIDUELL BESITZTEN