

# Krampfadern

## Einleitung

Für viele Menschen sind Krampfadern hauptsächlich ein kosmetisches Problem. Die bläulichen Venen direkt unter der Haut können aber auch zu Beschwerden wie schweren Beinen oder Wadenkrämpfen führen.

Am häufigsten finden sich Krampfadern an den Waden oder Innenseiten der Beine. Sie entstehen, wenn sich das Blut in den oberflächlichen Beinvenen staut. Typischerweise schwellen die Venen an, treten nach außen hervor und schimmern violett oder bläulich durch die Haut.

Eine weniger ausgeprägte Form von Krampfadern sind die Besenreiser: feine, rötliche oder bläuliche Verästelungen unter der Haut, die an dünne Zweige (Reisig) erinnern. Besenreiser entstehen ebenfalls oft an den Beinen, manchmal auch im Gesicht. Sie sind verbreitet, aber harmlos.



links: Krampfadern, rechts: Besenreiser

## Symptome

Krampfadern können dazu führen, dass sich die Beine schwer anfühlen und anschwellen, vor allem an den Knöcheln. Zudem kann die Haut spannen oder jucken. Die Beschwerden nehmen meist gegen Ende des Tages zu – vor allem nach längerem Sitzen oder Stehen. Manchmal lösen Krampfadern auch nächtliche Wadenkrämpfe oder Schmerzen aus. Bei warmem Wetter sind die Beschwerden oft ausgeprägter.

Das Aussehen der Krampfadern sagt nicht immer etwas über die Stärke der Beschwerden aus: So können wenig auffällige Krampfadern starke Beschwerden verursachen und große, knotig verdickte Adern gar keine.

Krampfadern können auch das Wohlbefinden beeinträchtigen. Manche Menschen stören die Krampfadern so sehr, dass sie ihre Beine nicht in der Öffentlichkeit zeigen wollen. Sie tragen nur noch lange Hosen und gehen zum Beispiel nicht mehr ins Schwimmbad. Wenn das Aussehen der Beine sehr belastet, kann auch ohne starke Beschwerden eine Behandlung sinnvoll sein.

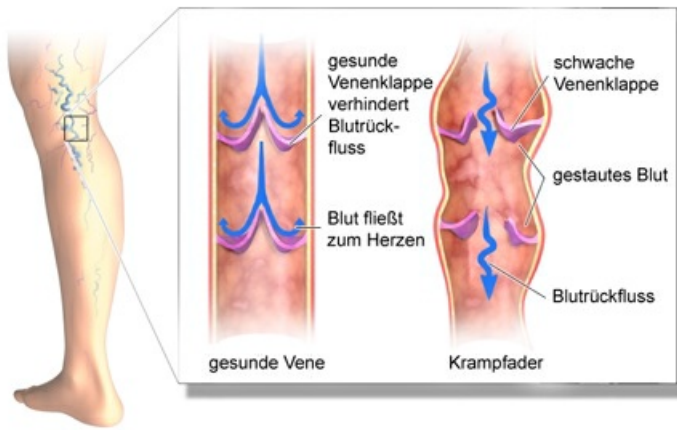
## Ursachen

In den Beinen befinden sich tief und oberflächlich gelegene Venen:

Die **tiefen Beinvenen** befördern sauerstoffarmes Blut zum Herzen. Dabei werden sie durch die Beinmuskulatur unterstützt: Beim Gehen pressen die Muskeln die tiefen Venen zusammen und drücken das Blut wie eine Art Pumpe in Richtung Herz.

Die **oberflächlichen Beinvenen** transportieren das Blut aus der Haut, dem Fettgewebe und der Muskulatur in die tieferen Venen.

Damit das Blut nicht zurückfließt, sind alle Venen mit Klappen ausgestattet, die wie Ventile wirken.



Blutrückfluss bei Krampfadern am Bein

Wenn sich das Blut in den oberflächlichen Venen zurückstaut, können sich Krampfadern entwickeln. Die Hauptursache hierfür sind schwache Venenwände und -klappen. Es kann auch sein, dass nicht genug Druck auf die Venen ausgeübt wird – zum Beispiel weil man häufig und lange auf einer Stelle steht, ohne die Beinmuskeln (die „Muskelpumpe“) zu aktivieren.

## Risikofaktoren

Zu den Faktoren, die die Entstehung von Krampfadern begünstigen, gehören:

- zunehmendes Alter
- familiäre Veranlagung
- starkes Übergewicht
- Berufe, in denen man lange stehen muss
- Gefäßerkrankungen wie eine tiefe Beinvenenthrombose

Bei Frauen treten Krampfadern häufig in der Schwangerschaft zum ersten Mal auf. Die hormonell bedingten Veränderungen des Körpergewebes und das zusätzliche Gewicht führen dazu, dass das Blut aus den Beinvenen schlechter abfließen kann. Oft bilden sich die Krampfadern aber in den Monaten nach der Entbindung zurück.

## Häufigkeit

Etwa 20 % der Erwachsenen bekommen irgendwann Krampfadern. Dabei nimmt die Häufigkeit mit dem Alter zu. Frauen haben öfter mit Krampfadern zu tun als Männer.

## Folgen

Die häufigste Komplikation von Krampfadern ist ein Beingeschwür („offenes Bein“). Wenn Krampfadern unbehandelt bleiben, entwickelt sich bei etwa 3 bis 6 % der Menschen eine offene Wundstelle. Andere mögliche Komplikationen wie Venenentzündungen, Thrombosen oder Blutungen sind selten.

Folgende Anzeichen können auf eine Komplikation hinweisen und sollten rasch ärztlich abgeklärt werden:

- Geschwüre oder offene Wunden im Bereich des Fußknöchels, die nicht durch eine Verletzung entstanden sind oder nach zwei Wochen nicht verheilt sind
- eine starke Beinschwellung
- gerötete Venen, die sich warm anfühlen und schmerzen
- Blutungen aus oder in der Nähe der Krampfadern
- Ein Hautausschlag im Bereich der Krampfadern

Blutungen treten bei Krampfadern zwar selten auf, können jedoch gefährlich sein und erfordern deshalb sofortige medizinische Hilfe. Als Erste-Hilfe-Maßnahme ist es dann wichtig, das Bein hochzulegen und Druck auf die blutende Stelle auszuüben.

## Diagnose

Krampfadern sind durch ihr typisches Aussehen gut erkennbar. Ein Duplex-Ultraschall (auch „Doppler“ genannt) gibt Aufschluss über den Blutfluss in den Venen und über nicht dicht schließende Venenklappen. Er hilft auch, die Venen im Vorfeld einer Operation zu beurteilen.

## Behandlung

Um Krampfader-Beschwerden zu lindern, wird oft empfohlen,

langes Stehen und Sitzen zu vermeiden,  
sich im Alltag so oft wie möglich zu bewegen,  
die Beine beim Sitzen hochzulegen,  
die Beine beim Sitzen nicht zu überkreuzen und  
bei Übergewicht etwas abzunehmen.

Stützstrümpfe (Kompressionsstrümpfe) üben Druck auf die Venen aus und sollen dadurch den Blutfluss unterstützen. Ob und wie gut sie bei Krampfader-Beschwerden helfen, ist allerdings kaum untersucht. Dies gilt auch für eine Gewichtsabnahme.

Nicht belegt ist zudem die Wirkung von Cremes, Salben, Tabletten und Nahrungsergänzungsmitteln, die zur Behandlung von Venenproblemen beworben werden. Solche Mittel enthalten zum Beispiel Extrakte aus Rosskastanie oder rotem Weinlaub.

Wenn die Krampfadern zu starken Beschwerden führen oder vor allem wegen ihres Aussehens sehr belasten, kann ein Eingriff helfen. Krampfadern können operativ entfernt, durch Hitze verschlossen oder chemisch verödet werden.

Die häufigsten Operationsmethoden sind:

**Venenstripping:** Am Bein werden zwei Schnitte gesetzt und die Vene über einen Schnitt in der Leiste komplett herausgezogen.

**Phlebektomie:** Entlang der betroffenen Vene werden verschiedene, wenige Millimeter kleine Schnitte gesetzt und die Vene in mehreren Teilen entfernt. Dieses Verfahren wird vor allem bei kleineren Venen eingesetzt.

Heute werden Krampfadern oft durch Hitze verschlossen, da dies komplikationsärmer ist als eine Operation. Dazu gibt es zwei Möglichkeiten:

**Radiofrequenzablation:** Hierbei wird durch einen kleinen Hautschnitt ein dünner Schlauch (Katheter) in die Vene geschoben. Anschließend wird eine Sonde in den Katheter eingeführt, die elektromagnetische Wellen (Radiowellen) aussendet. Diese erzeugen Wärme und versiegeln dadurch die Vene.

**endovenöse Lasertherapie:** Hierbei wird die Vene ebenfalls von innen durch Wärme versiegelt, allerdings werden statt Radiowellen Laserstrahlen verwendet.

Eine weitere Alternative ist die sogenannte **Sklerotherapie**. Dabei wird eine Flüssigkeit oder ein Schaum in die betroffene Vene gespritzt. Der darin enthaltene Wirkstoff schädigt die Vene so stark, dass sie in Bindegewebe umgewandelt und dadurch verschlossen wird. Eine mögliche Nebenwirkung dieser Behandlung sind bräunliche Hautverfärbungen an den Einstichstellen, die meist innerhalb von einigen Wochen oder Monaten wieder verschwinden.

Weil nicht alle Krankenkassen jede Behandlung bezahlen, ist es sinnvoll, sich vorher darüber zu informieren, für welche Verfahren die Kosten übernommen werden.

## Weitere Informationen

Die Hausarztpraxis ist meist die erste Anlaufstelle, wenn man krank ist oder bei einem Gesundheitsproblem ärztlichen Rat braucht. Wir informieren darüber, wie man die richtige Praxis findet, wie man sich am besten auf den Arztbesuch vorbereitet und was dabei wichtig ist.

## Quellen

Jones WS, Vemulapalli S, Parikh KS, Coeytaux RR, Crowley MJ, Raitz G et al. [Treatment Strategies for Patients with Lower Extremity Chronic Venous Disease \(LECVI\)](#). 06.04.2017. (AHRQ Technology Assessments).

National Institute for Health and Care Excellence (NICE). [Varicose veins: diagnosis and management](#). 24.07.2013. (NICE Clinical guidelines; Band 168).

Nesbitt C, Bedenis R, Bhattacharya V, Stansby G. [Endovenous ablation \(radiofrequency and laser\) and foam sclerotherapy versus open surgery for great saphenous vein varices](#). Cochrane Database Syst Rev 2014; (7): CD005624.

Paravastu SC, Horne M, Dodd PD. [Endovenous ablation therapy \(laser or radiofrequency\) or foam sclerotherapy versus conventional surgical repair for short saphenous varicose veins](#). Cochrane Database Syst Rev 2016; (11): CD010878.

Robert Koch-Institut (RKI), Statistisches Bundesamt (Destatis). [Venenerkrankungen der Beine](#) (Gesundheitsberichterstattung des Bundes; Band 44). Berlin: RKI; 2009.

Vemulapalli S, Parikh K, Coeytaux R, Hasselblad V, McBroom A, Johnston A et al. [Systematic review and meta-analysis of endovascular and surgical revascularization for patients with chronic lower extremity venous insufficiency and varicose veins](#). Am Heart J 2018; 196: 131-143.

[IQWiG-Gesundheitsinformationen](#) sollen helfen, Vor- und Nachteile wichtiger Behandlungsmöglichkeiten und Angebote der Gesundheitsversorgung zu verstehen.

Ob eine der von uns beschriebenen Möglichkeiten im Einzelfall tatsächlich sinnvoll ist, kann im Gespräch mit einer Ärztin oder einem Arzt geklärt werden. Wir bieten keine individuelle Beratung.

Unsere Informationen beruhen auf den Ergebnissen hochwertiger Studien. Sie sind von einem Team aus Medizin, Wissenschaft und Redaktion erstellt und von Expertinnen und Experten außerhalb des [IQWiG](#) begutachtet. Wie wir unsere Texte erarbeiten und aktuell halten, beschreiben wir ausführlich in unseren Methoden.