



Kneipp-Anwendungen für Personen mit stehenden Berufen

Stehende Berufe stellen große Anforderungen an das Venensystem des Menschen. Hauptsächlich davon betroffen ist dabei die untere Körperhälfte. Zum besseren Verständnis werden zu Beginn der Gefäßaufbau, die Funktionsweise und mögliche Symptome erläutert.

Gefäßaufbau

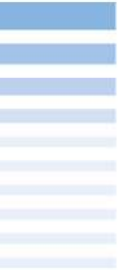
Wie alle Blutgefäße besitzen auch die Venen einen 3-schichtigen Wandaufbau. Die Schichten werden von innen nach außen als Tunica interna, Tunica media und Tunica externa bezeichnet. Die Tunica media ist die Muskelschicht der Gefäßwand. In den Venen der Gliedmaßen und besonders in den tiefen Venen der unteren Körperhälfte befinden sich Venenklappen, die zur Richtungssteuerung des Blutstroms dienen.

Funktionsweise

Venen führen das Blut zurück zum Herz. Wie oben bereits beschrieben, befinden sich in bestimmten Venen Venenklappen, die nicht nur die Flussrichtung des Blutes vorgeben, sondern auch das Blut daran hindern in die entgegengesetzte Richtung zurückzufließen. Speziell in den Beinen ist der Rücktransport besonders schwierig, da gegen die Schwerkraft gearbeitet werden muss. Unterstützend wirkt sich die sog. Muskel-Venen-Pumpe aus. Die Skelettmuskulatur (Muskulatur zum Bewegen von Gelenken) drückt während der Muskelanspannung (z.B. Gehen, Zehenspitzenstand) von außen gegen die Venen und presst somit das Blut zum Herzen. Ein einwandfreier Rücktransport funktioniert aber nur dann, wenn die Venen über genügend Wandspannung verfügen und die Venenklappen perfekt schließen. Mit zunehmendem Alter nimmt die Muskelschicht in der Gefäßwand (Tunica media) ab, wodurch sich die Elastizität und Kontraktilität der Venenwand vermindert. Dies kann ursächlich für eine Klappeninsuffizienz (eingeschränkte Funktionsfähigkeit der Venenklappen) sein.

Symptome

Langes Stehen und damit verbunden eine nur jeweils kurzweilige Aktivierung der Muskel-Venen-Pumpe verlängert den Zeitabschnitt, in dem ein relativ hoher Druck innerhalb der Venen herrscht. Dieser sich aufbauende Druck wird als hydrostatischer Druck bezeichnet.



Er führt zur Ausweitung der Venenwand und zu einer Schlussunfähigkeit der Klappen. Das venöse Blut kann in die entgegengesetzte Richtung zurückfließen und das Blutgefäß zusätzlich ausweiten, welches die Funktion der Venenklappen weiter reduziert. Die erweiterten Venenabschnitte nehmen häufig auch an Länge zu, wodurch eine Schlingelung auftritt. Findet dieser Prozess an oberflächlichen Venen statt, sind diese als Krampfadern zu erkennen. Bei langjähriger Manifestation kann gelegentlich ein Spannungs- oder Schweregefühl in der betroffenen Extremität auftreten. Sind die tiefen Venen betroffen, kann sich eine chronische venöse Insuffizienz (CVI) ausprägen. Bei einer CVI findet ein vermehrter Flüssigkeitsaustritt aus den Blutgefäßen in das Bindegewebe statt, sodass sich eine Schwellung (Ödem) im Bereich des Fußes und/oder des Unterschenkels bilden kann.

Geeignete Kneipp-Anwendungen:

- **Wassertreten:** Im Allgemeinen wird Wassertreten in kaltem Wasser durchgeführt (je kälter, desto intensiver). Kälte bewirkt ein Zusammenziehen der Blutgefäße, d.h. die Gefäßmuskulatur erhöht ihre Spannung, der Gefäßdurchmesser verringert sich und die Fließgeschwindigkeit nimmt zu. Es setzt ein verbesserter Blutrückstrom ein. Gefördert wird dieser Mechanismus durch das wechselweise Herausheben der Beine aus dem Wasser. Die Muskel-Venen-Pumpe wird aktiviert und während des erneuten Eintauchens unterstützt der Wasserdruck die Kompression auf die Venen.
- **Knieguss (kalt):** Diese Anwendung hat den gleichen Effekt wie das Wassertreten. Allerdings entfällt die Unterstützung des Wasserdrucks und der Muskel-Venen-Pumpe während der Anwendung. Hervorzuheben ist jedoch die Alltagstauglichkeit der Anwendung. Am einfachsten wird der Knieguss am Ende der täglichen Dusche durchgeführt. Der Körper ist bereits vorgewärmt und bietet somit die ideale Voraussetzung.
- **Schenkelguss (kalt):** Die Wirkungen des Schenkelgusses sind identisch mit denen des Kniegusses, nur intensiver. Je größer die Fläche, desto größer der Reiz.
- **Kalte Wadenwickel:** Wer die Beine entlasten will, etwas Ruhe sucht und gleichzeitig seinen Venen etwas Gutes tun möchte, kann sich Wadenwickel anlegen. Zur Verlängerung des Kaltreizes kann statt dem kalten feuchten Innentuch auch gekühlter Quark oder Lehm benutzt werden. Es muss jedoch darauf geachtet werden, dass der Wickel abgenommen wird, sobald dieser nicht mehr als kalt empfunden wird!

Im Anschluss an alle Anwendungen muss darauf geachtet werden, dass sich die Füße wieder schnell erwärmen. Am sinnvollsten durch Bewegung.

