

Kontakt:

Pressesprecher
Stauferklinikum Schwäbisch Gmünd
Andreas Franzmann
Tel.: 07171 701 1008
Email: andreas.franzmann@kliniken-ostalb.de

Mutlangen, 24.04.2026

„Möglichst auch mal die Füße hochlegen“

Kein Stuhl blieb leer, als der Chefarzt der Gefäß- und Thoraxchirurgie der Kliniken Ostalb Dr. Matthias Thiere am Donnerstag in der Mutlanger Pflegeschule über Krampfadern referierte. An dem Abend stand mehrfach die Schwerkraft im Mittelpunkt und es wurde mit einigen Mythen rund um Krampfadern aufgeräumt.

Dies begann direkt beim Namen. „Krampfadern krampfen nicht. Der Begriff leitet sich aus dem Altdeutschen Wort krimpfan ab, was so viel bedeutet wie krümmen. Damit sind Krampfadern eigentlich Krummadern, was auch ihrer Form entspricht“, stellte der Chefarzt zu Beginn dar.

Die meisten Menschen würden unter sogenannten primären Varikosen, also Erkrankungen der oberflächlichen Beinvenen leiden. Im Gegensatz dazu steht die sekundäre Varikosis, eine Abflussstörung im tiefen Venensystem.

Das Publikum, das während des Vortrags sehr agil mitwirkte, wusste im gemeinsamen Zusammenspiel auch die richtige Antwort auf die Frage, was bei einer Krampfaderblutung zu tun sei. „Richtig: Füße hoch und der Blutung mit Druck begegnen, in diesem Fall mit einem Druckverband“, bestätigte Dr. Thiere, dem in der täglichen Praxis leider oft andere Ansätze bis hin zum „Schnell die Füße in die Badewanne stellen“ begegnen. „Das Problem ist die Schwerkraft. Deshalb entsteht ein Geschwür auch fast nie am Oberschenkel, sondern im unten Bereich des Beines. Wir können uns die Schwerkraft aber auch zunutze machen, vor allem zur Vorbeugung.“ Deshalb sei es für Betroffene wichtig, wenn möglich auch öfters einmal die Füße hochzulegen.

Der Chefarzt beschrieb die verschiedenen Phasen der Erkrankung: Alle Probleme bei Venen entstehen durch einen Stau. Was in der ersten Phase herausgedrückt, wird ist Wasser. Das sei als „Wasser in den Beinen“ allseits bekannt. „Letztlich sind dies Ödeme und die gute Nachricht ist, dass dies in diesem Stadium reversibel ist“, sagte der Gefäßexperte

In der zweiten Instanz können dann die typischen Verfärbungen, meist gelblich oder ockerfarben, auftreten. Hier wird der Stau und damit der Druck größer, es werden Blutkörperchen herausgedrückt, die dann auch verbleiben. „Das ist dann nicht mehr reversibel“, stellt Thiere klar. In der letzten Phase kann es dann zu Vernarbungen oder den vielfach bekannten „offenen Füßen“ kommen, medizinisch ein „Ulkus“, im Volksmund ein Unterschenkelgeschwür.

Was schafft Abhilfe?

„Beim allergrößten Teil der Patienten hilft eine Kompressionstherapie, also das Tragen von Kompressionsstrümpfen. Auch hier komme wieder die Schwerkraft zum Tragen: Während man sich nachts in der Horizontalen befindet, müssen die Strümpfe in aller Regel nicht getragen werden. Während des Tages, vor allem bei langem Stehen und Sitzen, sei dies in jedem Fall empfohlen. „Überhaupt möchte ich heute ein Plädoyer für die Kompressionstherapie halten, sie funktioniert in diesen Fällen einfach am besten“, sagt der Chefarzt und gibt einen Tipp mit: „Es empfiehlt sich, in die kleine Mulde unterhalb des Innenknöchels ein kleines Tuch unter Kompressions-Strümpfe

Kliniken Ostalb
Marketing / Unternehmenskommunikation

Leitung:

Manuela Giesel
Tel: 07361 55-3006

Manuela.giesel@kliniken-ostalb.de

Ralf Mergenthaler
Tel: 07361 55-3008

ralf.mergenthaler@kliniken-ostalb.de

Andreas Franzmann
Tel: 07171 701-1008

andreas.franzmann@kliniken-ostalb.de

zu stecken. Damit wird der Druck genau dort ausgeübt, wo die größte Schwachstelle ist und wir Gefäßchirurgen auch am häufigsten operieren müssen. Gleichzeitig wird der Druck von den Knöcheln genommen, wo er schmerzhaft sein kann und oft zu lästigen Druckstellen führt.“

Was weiterhin helfe, sei Bewegung. „Das kommt jetzt wenig überraschend, wenn ein Arzt regelmäßige Bewegung empfiehlt, aber insbesondere bei Krampfadern ist dies berechtigt“, sagt der Gefäßmediziner. Dies sei vor allem bei Flügen oder langem Sitzen wichtig. Hier hilft es, kurz aufzustehen, ein paar Schritte zu gehen und regelmäßig mit den Füßen zu wippen. Und zuletzt gebe es bei Medikamenten ein großes Angebot. Ärzte würden dies jedoch nicht unbedingt empfehlen, schon allein weil die Wirkung nicht nachweisbar ist. Und: „Krampfadern gehen auch nicht wieder weg, wenn man Kapseln einnimmt“.

Dr. Thiere beschrieb zuletzt operative und interventionelle Möglichkeiten. Behandlungsmethoden gingen vom Veröden mit Lasern oder mit Radiowellen bis zum allseits bekannten „Stripping“, also dem Herausziehen der Varizen.

Der Chefarzt nahm sich im Anschluss an den Vortrag ausreichend Zeit für Publikumsfragen. Saunabesuche seien in Maßen kein Problem, beantwortete Dr. Thiere eine Frage. Aber unter Hitze stau sich der Blutfluss wieder, weshalb Wechselbäder oder insbesondere Schwimmen empfehlenswert seien. Auch hier spiele das Thema Kompression wieder eine Rolle, denn auch beim Schwimmen, wirke sich der Wasserdruck positiv aus. Der Abend endete im Applaus.

Die nächsten Vorträge in der Reihe „Medizin am Donnerstag“:

Donnerstag, 7. Mai 2026 (18:00 Uhr)

Roboter-unterstützte Knieendoprothetik - Hoffnung für das schmerzgeplagte Knie

Referent: Dr. med. Roland Rißel, Chefarzt Klinik für Orthopädie, Unfall- und Wirbelsäulenchirurgie Kliniken Ostalb

Ort: Casino (1. UG) St. Anna-Virngrund-Klinik, Dalkinger Str. 8-12, 73479 Ellwangen

Donnerstag, 11. Juni 2026 (18:00 Uhr)

Herzinfarkt, was kann ich dagegen tun?

Referent: Prof. Dr. med. Peter Seizer, Chefarzt Kardiologie Kliniken Ostalb

Ort: Mutlanger Forum, Hornbergstraße 17, 73557 Mutlangen

Bildunterschrift:

Dr. med. Matthias Thiere ist Chefarzt für Gefäß- und Thoraxchirurgie an den Kliniken Ostalb im Stauferklinikum. Beim Vortrag über Krampfadern in der Mutlanger Pflegeschule räumte er mit Behandlungsmethoden auf und gab Tipps zum Umgang mit der Venenkrankheit.

