

Besenreiser und Krampfadern sind natürliche Begleiterscheinungen einer Schwangerschaft – die Symptome lassen sich aber gut lindern

Interview mit Privatdozentin Dr. med. Stefanie Reich-Schupke, Fachärztin für Haut- und Gefäßmedizin in Bochum. Im Interview erklärt sie, wie Frauen während der Schwangerschaft ihre Beingsundheit fördern können.



Privatdozentin Dr. med. Stefanie Reich-Schupke behandelt in der Hautarztpraxis am Stadtpark in Bochum Haut- und Gefäß-erkrankungen (www.haut.nrw).

Sie war Oberärztin im Venenzentrum der Ruhr-Universität Bochum sowie Chefärztin in der Artemed Fachklinik in Bad Oeynhausen und ist seit vielen Jahren auf die Therapie von Venen-leiden sowie Lymph- und Lipödemen spezialisiert.

Frau Dr. Reich-Schupke, eine Schwangerschaft ist eine besondere Herausforderung für den Körper.

Welche Beinbeschwerden können auftreten?

„Aufgrund des hormonellen Wandels verändern sich Haut und Gefäße. Letztere weiten sich, das Blutvolumen nimmt zu, das Gewebe wird insgesamt weicher und neigt zu Flüssigkeits-einlagerungen. Schwellungen an den Beinen, Füßen oder Händen können ebenso auftreten wie ein Unruhegefühl in den Beinen oder Besenreiser. Besonders gegen Ende der Schwanger-schaft steigt das Risiko für Blutgerinnsel (Thrombosen) in den Becken- oder Beinvenen.“

Bei einer oberflächlichen Thrombose ist zumeist ein schmerz-hafter, roter Strang zu sehen, der den Venenverlauf markiert. Bei einer tiefen Bein- oder Beckenvenenthrombose kommt es zu Schmerzen, Spannungsgefühlen, kräftigen Schwellungen und Verfärbungen des betroffenen Beines. In beiden Fällen sind eine rasche Ultraschalluntersuchung und sofortige Therapie-maßnahmen wichtig. Es können sonst gefährliche Situationen durch das Verschleppen eines Gerinnsels (Embolie) in andere Körperabschnitte entstehen.“

Wie können Frauen ihre Haut pflegen und das Venensystem unterstützen?

Hautpflege in der Schwangerschaft

„Die Hautpflege kann wie gewohnt ablaufen und muss nur selten angepasst werden, etwa bei akneähnlichen Symptomen. Die meisten Schwangeren sind sehr glücklich mit Haut und Haaren, die unter den hormonellen Einflüssen wachsen und strahlen. Ob und wie stark eine Frau Schwangerschaftsstreifen entwickelt, hängt von der Veranlagung und der Gewichtszunahme ab – kosmetische Produkte haben darauf kaum

Einfluss. Veränderungen am Venensystem und das Auftreten von Besenreisern oder Krampfadern sind natürliche Begleit-erscheinungen einer Schwangerschaft, die Symptome lassen sich aber gut lindern.“

Dr. med. Stefanie Reich-Schupke empfiehlt diese Tipps:

1. Regelmäßig bewegen: Spazierengehen oder Schwimmen fördert die Arbeit der Muskelpumpe in den Beinen und entlastet so die Venen. Im Wasser wird dieser Effekt noch verstärkt.
2. Beine kalt ab duschen: Unter dem Kältereiz ziehen sich die Gefäße zusammen und weniger Blut versackt in den Beinen.
3. Medizinische Kompressionsstrümpfe tragen: Sie eignen sich für Frauen, die bereits vor der Schwangerschaft Krampfadern hatten, diese während der Schwangerschaft entwickeln oder starke Ödeme (Flüssigkeitseinlagerungen im Gewebe) aufweisen. Kompressionsstrümpfe können das Auftreten von Besenreisern und Krampfadern zwar nicht verhindern, fördern aber den venösen Rückfluss aus den Beinen und reduzieren so Schwellungen, Schmerzen und das Thrombose-Risiko. Ich empfehle die persönliche Beratung durch einen Arzt und auch im Fachhandel erhalten Schwangere nützliche Informationen.

Bis zu welcher Schwangerschaftswoche sind Flugreisen erlaubt?

„Wenn die Mutter gesund ist und für das ungeborene Kind kein besonderes Risiko besteht, können die meisten Flugreisen durchgeführt werden. Bei langen Flugreisen und zunehmendem Bauchumfang steigt aber das Thrombose-Risiko erheblich. Sollten zusätzliche Risiken bestehen, etwa die Gefahr einer Plazenta-Ab-lösung, ist die Reise zu überdenken oder medizi-nisch abzulehnen.“

Die Schwangere sollte sich vorab mit ihrem Gynäkologen abstimmen. In den allgemeinen Geschäftsbedingungen der Fluggesellschaften ist meist festgelegt, bis zu welcher Schwangerschaftswoche und unter welchen Umständen die Schwangere mitreisen darf. Es bestehen auch in einigen Staaten Regeln zur Einreise von Schwangeren.“

Frau Dr. Reich-Schupke, vielen Dank für das Gespräch.