

## Sommerhitze belastet Venen: Gefahr von Thrombosen steigt

**BERLIN** – Endlich Sommer, endlich Wärme! Was bei vielen Menschen Glücksgefühle auslöst, sorgt bei rund 22 Millionen Deutschen für gemischte Gefühle. Der Grund: Sie leiden unter Venenproblemen. Höhere Temperaturen oder langes Sitzen auf dem Weg in den Urlaub sorgen für schmerzende Beine und führen im ungünstigsten Fall zu einer Thrombose – nicht nur bei älteren Menschen. Das IPF rät: Ursachen und individuelles Risiko sind vielfältig und lassen sich mit Hilfe verschiedener Bluttests bestimmen.

### In der Wärme dehnen sich die Venen aus

Durch die Wärme nimmt die Elastizität der Blutgefäße ab, die Venen werden durchlässiger. Außerdem weiten sich die Gefäße, um die eigene Körperwärme besser abgeben zu können. Die Folge: Venenflüssigkeit tritt aus und fließt ins umliegende Gewebe. Das sorgt für geschwollene Beine. Bei geringem Luftdruck und mangelnder Luftfeuchtigkeit etwa im Flugzeug dehnen sich die Venen aus. Das Blut fließt langsamer, das Risiko eines Gefäßverschlusses droht. Eingeschränkte Bewegungsfreiheit auf langen Zug- und Autofahrten kann zu Blutstauungen führen. Dadurch steigt auch für Menschen ohne Venenschwäche die [Thrombose-Gefahr](#). Venen können sich zudem entzünden, etwa, weil das Bindegewebe schwach ist oder man zu Krampfadern neigt. Für Menschen mit diesen Veranlagungen gilt: Beine nicht in die Sonne halten und regelmäßig im Wasser abkühlen. Das aktiviert die Venenpumpe und beugt Gefäßverschlüssen vor.

### Bluttests klären individuelles Risiko

Thrombosen entstehen durch Blutgerinnsel, die die Adern immer weiter zusetzen. Sie sind häufig Folge einer [Thrombophilie](#), also einer angeborenen Neigung zu Gefäßverschlüssen. Ursache dafür sind ein Mangel an gerinnungshemmenden Stoffen oder Gerinnsel abbauenden Enzymen. Mit verschiedenen Bluttests können derartige Fehlfunktionen nachgewiesen werden. Wer seine Thrombose-Neigung kennt, kann vorbeugen.

Weitere Informationen enthalten der Beitrag „[Im Fokus: Thrombose](#)“ auf [www.vorsorge-online.de](http://www.vorsorge-online.de) sowie das IPF-Faltblatt „[Thrombose und Thrombophilie](#)“. Es kann online kostenlos heruntergeladen oder bestellt werden. Weitere Bestellmöglichkeit: IPF-Versandservice, Postfach 12 44, 63552 Gelnhausen. Dabei unbedingt Titel, Namen und vollständige Adresse angeben.

*Das Infozentrum für Prävention und Früherkennung (IPF) informiert die Öffentlichkeit über bestehende Möglichkeiten der Krankheitsvorsorge durch Laboruntersuchungen. Seit über 15 Jahren veröffentlicht das IPF in Zusammenarbeit mit anerkannten Experten Broschüren und Faltblätter zu einzelnen Krankheiten und deren Früherkennung. Diese Veröffentlichungen können kostenlos angefordert werden. Das IPF wird vom Verband der Diagnostica-Industrie (VDGH) unterstützt. Seine Neutralität wird durch einen wissenschaftlichen Beirat gewährleistet, dem erfahrene Ärzte angehören. Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.vorsorge-online.de](http://www.vorsorge-online.de)*

AUSGABEDATUM

20.07.2020

RÜCKFRAGEN AN

Susanne Gerhards

Redaktionsleiterin

T 030-200 599 48

[presse@vorsorge-online.de](mailto:presse@vorsorge-online.de)

[www.vorsorge-online.de](http://www.vorsorge-online.de)

[twitter.com/vorsorgeonline](https://twitter.com/vorsorgeonline)