

Venengesundheit im Büroalltag: Wie Sie Beschwerden erkennen, vorbeugen und lindern

Inhalt

Warum Bewegung für gesunde Venen so wichtig ist	2
Risikofaktoren frühzeitig erkennen und handeln	2
Was geschieht in den Venen bei chronischer Überlastung?	2
Typische Beschwerden: Nicht immer ein Zeichen von Krankheit	2
Frühzeitig gegensteuern	3
Welche Beschwerden bei Venenleiden auftreten können	3
Wie sich harmlose Schwellungen von krankhaften Anzeichen unterscheiden lassen	4
Homeoffice und Thrombose – eine stille Gefahr?	4
Verlangsamter Blutfluss – erhöhter Druck auf das Venensystem	4
Regelmäßige Bewegungspausen – ein einfacher, wirksamer Schutz	5
Medizinischer Hintergrund: Entstehung einer Thrombose	5
Ursachen: Warum langes Sitzen die Beine anschwellen lässt	5
Die Rolle der Muskel-Venen-Pumpe	5
Was beim Sitzen passiert	6
Welche Folgen der Blutstau hat	6
Weitere Risikofaktoren im Büroalltag	6
Temperatur, Hormone und weitere Einflussfaktoren	6
Wie beuge ich Bewegungsmangel und geschwollenen Beinen im Büro vor?	7
Pflanzliche Hilfe aus der Apotheke	7
Bewährte Pflanzenextrakte	7
Was sagt die medizinische Leitlinie?	7
Die Kraft der Rosskastanie – was Aescin bewirken kann	8
Die besten Tipps zur Vorbeugung im Büroalltag	8
Fazit: Leichte Beine – auch nach einem langen Bürotag	10
Häufige Fragen zur Venengesundheit – verständlich beantwortet	10

Ein typischer Arbeitstag im Büro ist häufig von langem Sitzen und konzentriertem Arbeiten in fast unbewegter Haltung geprägt. Selbst kurze Pausen führen meist nur zu begrenzter körperlicher Aktivität.

Gegen Tagesende treten häufig erste Anzeichen auf: Die Beine fühlen sich schwer, müde oder angespannt an, die Knöchel sind angeschwollen und zeigen sichtbare Druckstellen durch Kleidung oder Schmuck. Diese Symptome können auf eine vorübergehende venöse Stauung hindeuten und zeigen, dass der Blutfluss durch Bewegungsmangel beeinträchtigt sein kann.

Warum Bewegung für gesunde Venen so wichtig ist

Die beschriebenen Beschwerden entstehen, wenn das venöse Blut aus den Beinen nicht ausreichend zum Herzen zurückfließen kann. Meist liegt das an mangelnder Bewegung: Ohne die Aktivierung der Wadenmuskulatur bleibt die sogenannte Muskel-Venen-Pumpe weitgehend inaktiv.

Diese physiologische Funktion ist essenziell, um Blut gegen die Schwerkraft nach oben zu transportieren. Regelmäßige Muskelbewegung, etwa durch Gehen, Treppensteigen oder gezielte

Venengymnastik, unterstützt diesen Rückstrom wirksam.¹

Risikofaktoren frühzeitig erkennen und handeln

Nicht nur langes Sitzen, auch stehende Tätigkeiten oder gleichförmige Gehbewegungen über viele Stunden (z. B. in Pflegeberufen oder im Handel) können die Funktion der Muskel-Venen-Pumpe beeinträchtigen. Diese einseitige Belastung führt dazu, dass sich das Blut in den unteren Extremitäten staut, was auf Dauer zu einer Überlastung des Venensystems führen kann. Auch auf langen Reisen, etwa im Flugzeug, Zug oder Auto, treten solche Stauungserscheinungen häufig auf. Daher wird empfohlen, regelmäßig aufzustehen, kurze Strecken zu gehen oder Reisestrümpfe zu tragen. (2)

Verschiedene Faktoren können die Funktion der Venen zusätzlich beeinträchtigen: Übergewicht erhöht den Druck auf das Venensystem, eine genetische Veranlagung oder hormonelle Veränderungen (z. B. Schwangerschaft) können die Elastizität der Gefäße vermindern. Wird die Muskelpumpe dauerhaft nicht ausreichend aktiviert, kann dies langfristig zu einer chronischen Venenschwäche führen. Dabei kommt es zur Erweiterung der Venen, wodurch die Venenklappen nicht mehr zuverlässig schließen. Der Rückfluss des Blutes ist gestört, wodurch sich der venöse Druck weiter erhöht. (3)

Was geschieht in den Venen bei chronischer Überlastung?

Die Folge: Der Innendurchmesser der Venen nimmt zu, und die Venenklappen, die normalerweise den Rückstrom des Blutes verhindern, können sich nicht mehr vollständig schließen. Dies begünstigt eine Rückflussbewegung, wodurch das Blut „versackt“. Zusätzlich wird durch den steigenden Druck in den Gefäßen die Gefäßwand durchlässiger, was das Austreten von Flüssigkeit in das um liegende Gewebe fördert. Es entstehen Ödeme, also sichtbare Schwellungen der Beine.

Typische Beschwerden: Nicht immer ein Zeichen von Krankheit

Schwere, geschwollene Beine nach einem langen Arbeitstag sind häufig und insbesondere bei Frauen weit verbreitet. Auch während der Schwangerschaft gelten solche Symptome oft als physiologisch. In einer repräsentativen Untersuchung gaben über 60 % der Frauen im Alter von 18 bis 79 Jahren an, regelmäßig abends unter schweren Beinen zu leiden. (4) Dabei bedeutet eine temporäre Schwellung nicht zwangsläufig, dass bereits eine Venenerkrankung vorliegt. Insbesondere wenn keine weiteren Symptome wie Krampfadern, Hautveränderungen, dauerhafte Ödeme oder nächtliche Wadenkrämpfe auftreten, handelt es sich oft um funktionelle Beschwerden.

Frühzeitig gegensteuern

Schwellungen, die durch langes Sitzen oder Hitze entstehen, sind in vielen Fällen umkehrbar. Entscheidend ist, ob sich die Beschwerden durch einfache Maßnahmen wie Hochlagern der Beine, Bewegung oder eine erholsame Nacht zügig bessern. Tritt diese Erholung ein, liegt meist keine behandlungsbedürftige chronische Erkrankung vor. Bleiben die Beschwerden jedoch bestehen oder treten häufiger auf, sollte eine fachärztliche Abklärung erfolgen. (4)

Welche Beschwerden bei Venenleiden auftreten können

Venöse Beschwerden entwickeln sich meist schleichend und nehmen im Tagesverlauf zu. Viele Betroffene berichten von einem Schweregefühl in den Beinen, als wären sie „aus Blei“ oder „wie Beton“. Besonders am Abend fühlen sich die Beine häufig geschwollen, gespannt oder müde an – auch dann, wenn äußerlich keine Krampfadern sichtbar sind. Häufig treten die Symptome vor allem an Werktagen auf, während sie am Wochenende oder im Urlaub kaum spürbar sind. Das Spannungsgefühl in den Unterschenkeln und Füßen entwickelt sich meist im Verlauf des Tages.

Typische Symptome können sein:

- Engegefühl in den Schuhen zum Abend hin.
- Sichtbare Druckspuren durch Socken, Uhren oder Kleidung.
- Spannungsgefühl in den Unterschenkeln oder Knöcheln.
- Rötliche Abdrücke an den Fesseln.
- Nächtliche Wadenkrämpfe oder unruhige Beine.

Viele Betroffene beschreiben ihre Beschwerden sehr eindrücklich. So berichten insbesondere Frauen:

„Im Sommer ist es besonders schlimm. Es fühlt sich an, als wären die Beine aus Beton. Die Schwellung geht selbst über Nacht kaum zurück.“

Wie sich harmlose Schwellungen von krankhaften Anzeichen unterscheiden lassen

Ein einfacher Selbsttest kann erste Hinweise geben:

Schwillt die betroffene Region, beispielsweise die Knöchel, nach kurzer Hochlagerung der Beine (etwa in 20 Grad Winkel, auf einem Kissen oder Sofa) rasch wieder ab, handelt es sich meist um eine funktionelle Reaktion auf Bewegungsmangel oder Wärme.

Auch kühlende Maßnahmen wie Wechselduschen oder das Auflegen eines kalten Umschlags führen in solchen Fällen oft zu rascher Besserung.

Bleibt diese Reaktion jedoch aus oder treten begleitende Beschwerden wie Besenreiser, Krampfadern, nächtliche Wadenkrämpfe oder Hautveränderungen (z. B. Verfärbungen) hinzu, kann dies auf eine Venenschwäche hinweisen. (1)

Weitere Hinweise auf eine mögliche Venenerkrankung:

- Schwellungen treten bereits am Morgen auf.
- Beschwerden bessern sich trotz Bewegung nicht.
- Es kommt auch bei kühleren Temperaturen zu Ödemen an Fesseln oder Handgelenken.
- Symptome persistieren über Nacht oder nehmen im Tagesverlauf deutlich zu.

In diesen Fällen ist eine ärztliche Abklärung durch eine phlebologische Untersuchung ratsam.

Homeoffice und Thrombose – eine stille Gefahr?

Seit der COVID-19-Pandemie hat sich das Arbeiten im Homeoffice in vielen Bereichen etabliert.

Neben praktischen Vorteilen birgt diese Form des Arbeitens auch gesundheitliche Risiken, insbesondere für das Venensystem.

Studien zeigen, dass sich die durchschnittliche körperliche Aktivität im Homeoffice deutlich verringert. Wege innerhalb des Gebäudes, wie zum Drucker oder zur Teeküche, entfallen.

Selbst

Pausen werden meist im Sitzen verbracht.

Untersuchungen belegen, dass sich die tägliche Schrittzahl im Homeoffice um bis zu 40 % reduzieren

kann.¹ Ein Rückgang, der sich ungünstig auf die venöse Zirkulation auswirken kann.

Verlangsamter Blutfluss – erhöhter Druck auf das Venensystem

Wird über mehrere Stunden hinweg nahezu unbewegt gesessen, verlangsamt sich der venöse Rückstrom aus den Beinen. Die Muskel-Venen-Pumpe, vorrangig die Wadenmuskulatur, wird nur unzureichend aktiviert. In Kombination mit zusätzlichen Risikofaktoren wie hormoneller Kontrazeption, Nikotinkonsum, Adipositas oder genetischer Veranlagung kann sich dadurch das Risiko für eine tiefe Beinvenenthrombose (TVT) erhöhen. (2)

Zwar ist das absolute Risiko einer TVT bei gesunden Menschen im Homeoffice weiterhin gering. Dennoch kann die gleichzeitige Anwesenheit mehrerer Risikofaktoren die Wahrscheinlichkeit deutlich steigern. (3)

Regelmäßige Bewegungspausen – ein einfacher, wirksamer Schutz

Zur Prävention empfiehlt die aktuelle Leitlinie regelmäßige Unterbrechungen sitzender Tätigkeiten, im Idealfall alle 30 bis 60 Minuten. Bereits das kurzzeitige Aktivieren der Wadenmuskulatur, z. B. durch Fußwippen, Zehenstand oder kurzes Aufstehen, kann den venösen Rückfluss deutlich fördern und einer Stauung vorbeugen.

Auch einfache Venengymnastikübungen lassen sich direkt am Arbeitsplatz und sogar im Sitzen durchführen. Integriert in den Arbeitsalltag, können sie eine effektive Maßnahme darstellen, um venösen Beschwerden vorzubeugen.

Medizinischer Hintergrund: Entstehung einer Thrombose

Wenn das Blut über längere Zeit in den Beinvenen stagniert, steigt das Risiko, dass sich an den Venenwänden Gerinnsel (Thromben) bilden. Im Falle einer tiefen Beinvenenthrombose kann dies zu einem teilweisen oder vollständigen Verschluss führen. Wandert ein solches Gerinnsel weiter in die Lunge, besteht akute Lebensgefahr durch eine Lungenembolie. Um venösen Beschwerden vorzubeugen, sind Bewegung, Kompression und bei bestimmten Risikofaktoren auch medikamentöse Maßnahmen sinnvoll. (4)

Ursachen: Warum langes Sitzen die Beine anschwellen lässt

Langes Sitzen wirkt zunächst bequem, für das Venensystem stellt es jedoch eine erhebliche Herausforderung dar. Der Rücktransport des Blutes aus den Beinen zum Herzen erfolgt entgegen der Schwerkraft und erfordert eine funktionierende Unterstützung durch Muskelkraft und Venenklappen.

Die Rolle der Muskel-Venen-Pumpe

Normalerweise unterstützt die sogenannte Muskel-Venen-Pumpe diesen Rückstrom: Bei körperlicher Aktivität, insbesondere beim Gehen oder Treppensteigen, wird die

Wadenmuskulatur rhythmisch angespannt. Dabei pressen die Muskeln die tiefen Venen zusammen, wodurch das Blut effektiv nach oben transportiert wird. In den Venen verhindern feine Klappen den Rückfluss. Dieses System funktioniert zuverlässig, solange ausreichende Bewegung gewährleistet ist. (1)

Was beim Sitzen passiert

Im Sitzen bleibt die natürliche Unterstützung durch Muskelaktivität weitgehend aus. Zwar fördern auch Herzschlag und Atmung den venösen Rückfluss leicht, doch reicht dies über längere Zeit nicht aus, um das Blut effektiv zum Herzen zu transportieren.

Hinzu kommt, dass beim Sitzen häufig die Knie gebeugt bleiben. Dadurch werden die Venen in der Kniekehle eingeengt, was den Blutfluss zusätzlich behindern kann. In der Folge staut sich das Blut besonders in den Unterschenkeln.

Welche Folgen der Blutstau hat

In gestauten Venen können mehrere pathophysiologische Prozesse ablaufen:

1. Der venöse Druck steigt, die Gefäßwände werden durchlässiger.
2. Flüssigkeit tritt in das umliegende Gewebe über, so können Schwellungen (Ödeme), insbesondere im Bereich der Knöchel, entstehen.
3. Diese zeigen sich beispielsweise durch Abdrücke von Socken oder Schuhen.
4. Die verlangsamte Blutzirkulation fördert die Bildung von Blutgerinnseln (Thromben).
5. Betroffene spüren oft kalte, schwere oder gespannte Beine.

Weitere Risikofaktoren im Büroalltag

Neben Bewegungsmangel können zusätzliche Faktoren die Venengesundheit negativ beeinflussen:

Übergewicht kann den Druck auf die Beinvenen erhöhen.

Rauchen kann die Gefäßwände schädigen und die Durchblutung verschlechtern.

Eine unzureichende Flüssigkeitszufuhr kann das Blut eindicken und den venösen Rückfluss verlangsamen.(2)

Ein verbreiteter Irrglaube ist, bei geschwollenen Beinen weniger trinken zu sollen.

Tatsächlich ist das Gegenteil der Fall: Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr hält das Blut dünnflüssiger und unterstützt den Kreislauf. Empfehlenswert sind insbesondere Wasser und ungesüßte Kräutertees.

Temperatur, Hormone und weitere Einflussfaktoren

Auch äußere Faktoren wie hohe Temperaturen können den venösen Rückfluss erschweren. Bei Hitze erweitern sich die Blutgefäße, was zu einem stärkeren Blutstau in den Beinen führt. Beschwerden wie Schwellungen oder ein Spannungsgefühl treten daher im Sommer

häufiger auf. Hormonelle Veränderungen, etwa in den Wechseljahren, beeinflussen ebenfalls die Venengesundheit. Viele Frauen berichten in dieser Lebensphase über vermehrte Schwellungen oder ein dumpfes Druckgefühl in den Beinen. Auch nächtliche Wadenkrämpfe oder Kribbeln in den Füßen sind mögliche Anzeichen, selbst ohne sichtbare Krampfadern. (3)

Solche Hinweise können frühe Signale einer beginnenden Venenschwäche sein.

Wie beuge ich Bewegungsmangel und geschwollenen Beinen im Büro vor?

Mit einfachen Maßnahmen lassen sich Venen im Büroalltag gezielt entlasten. Schon kurze Bewegungseinheiten, eine angepasste Sitzhaltung und regelmäßige Pausen können helfen, den venösen Rückfluss zu verbessern.

Kontinuierliche Aktivität der Wadenmuskulatur ist essenziell für den venösen Rückstrom.

Bereits ein kurzer Spaziergang in der Mittagspause aktiviert die Muskel-Venen-Pumpe und verbessert die Zirkulation. Die S1-Leitlinie empfiehlt, sitzende Tätigkeiten regelmäßig zu unterbrechen, idealerweise alle 30 bis 60 Minuten. (1)

Pflanzliche Hilfe aus der Apotheke

Viele Menschen spüren am Abend schwere Beine, Spannungsgefühle oder leichte Schwellungen, besonders nach langem Sitzen oder Stehen. Neben Bewegung, Kompression und einem venenfreundlichen Lebensstil kann auch die Pflanzenheilkunde eine hilfreiche Unterstützung sein, vor allem bei frühen oder leichteren Beschwerden.

Bewährte Pflanzenextrakte

Zwei pflanzliche Wirkstoffe haben sich bei Venenerkrankungen besonders bewährt:

Roskastaniensamenextrakt (*Aesculus hippocastanum*)

Rotes Weinlaubextrakt (*Vitis vinifera*)

Beide werden in apothekenpflichtigen Arzneimitteln eingesetzt und können dabei helfen, typische Beschwerden einer länger bestehenden Venenschwäche zu lindern.

Was sagt die medizinische Leitlinie?

Die medizinische Leitlinie empfiehlt den Einsatz standardisierter

Roskastaniensamenextrakte, wenn Beschwerden wie Schwellungen, Spannungsgefühl, Schwere in den Beinen oder Schmerzen auftreten. Auch roter Weinlaubextrakt wird als unterstützende Maßnahme erwähnt, vor allem aufgrund seiner antioxidativen Wirkung und der möglichen Stärkung der Gefäßwände.¹

Die Kraft der Rosskastanie – was Aescin bewirken kann

Aescin ist ein pflanzlicher Wirkstoff, der aus Rosskastaniensamen gewonnen wird. Ihm werden gefäßstabilisierende und abschwellende Eigenschaften zugeschrieben.

In wissenschaftlichen Studien wurde beobachtet, dass Aescin bei regelmäßiger Einnahme über mehrere Wochen Schwellungen in den Beinen lindern kann. Einzelne Untersuchungen deuten darauf hin, dass die Wirkung in bestimmten Bereichen vergleichbar mit einer leichten Kompression sein kann.

In Befragungen gaben Anwender an, dass sich ihre Beine abends weniger müde oder schwer anfühlten, besonders nach langem Sitzen oder Stehen. (3)

Fazit:

Pflanzliche Arzneimittel können eine sinnvolle Ergänzung zur täglichen Venenpflege sein, besonders bei beginnenden Beschwerden. In Kombination mit Bewegung, Kompression und einem gesunden Lebensstil können sie dazu beitragen, das Wohlbefinden der Beine zu verbessern.

Die besten Tipps zur Vorbeugung im Büroalltag

So bleiben Ihre Venen auch am Schreibtisch in Bewegung

Langes Sitzen, wenig Bewegung und warme Büroluft – all das kann die Beinvenen im Alltag belasten. Doch mit einfachen Maßnahmen lassen sich Beschwerden wie schwere Beine oder Schwellungen effektiv vorbeugen.

Hier finden Sie praktische Tipps, die sich leicht in den Büroalltag integrieren lassen, unauffällig, aber wirkungsvoll:

1. Bewegung gezielt einbauen

Vermeiden Sie längere Phasen ununterbrochenen Sitzens. Stehen Sie regelmäßig auf, beispielsweise während Telefonaten, oder gehen Sie bewusst einige Schritte, etwa zum Kollegen statt zur E-Mail zu greifen. Bereits wenige Minuten Bewegung pro Stunde fördern den venösen Rückstrom. Auch nach Feierabend ist Bewegung sinnvoll: Spaziergehen, Schwimmen, Radfahren oder Walking aktivieren die Wadenmuskulatur nachhaltig.

2. Venengymnastik am Arbeitsplatz

Auch im Sitzen lässt sich die Venenpumpe trainieren:

Heben Sie im Sitzen mehrmals die Fersen vom Boden ab, während die Zehenspitzen stehen bleiben.

Wechseln Sie anschließend: Heben Sie die Zehen an und lassen Sie die Fersen auf dem Boden.

Rollen Sie Ihre Füße im Wechsel von Ferse zu Zehenspitze – diese „Wippbewegung“ simuliert Gehen und fördert den Rückfluss.

Kreisen Sie die Füße, ziehen Sie die Zehen kraftvoll an und strecken Sie sie wieder.

Führen Sie diese Übungen idealerweise alle 1–2 Stunden durch, sie sind unauffällig und effektiv.

3. Beine regelmäßig hochlagern

Wann immer möglich, gönnen Sie Ihren Beinen eine Pause in erhöhter Position, idealerweise über Herzhöhe. Dies reduziert den venösen Druck und erleichtert den Rückfluss gestauter Flüssigkeit.

Bereits 5–10 Minuten können spürbare Entlastung bringen. Auch zu Hause empfiehlt es sich, am Abend die Beine hochzulegen.

Wichtig: Das Hochlegen der Beine kann helfen, den Blutfluss in den Venen zu verbessern. Menschen mit Herzschwäche (Herzinsuffizienz) sollten damit jedoch vorsichtig sein, da das zusätzliche Blut aus den Beinen das Herz belasten kann. Im Zweifel bitte ärztlich abklären!

4. Engstellen vermeiden

Vermeiden Sie beengende Kleidung oder das längere Übereinanderschlagen der Beine, beides kann den venösen Abfluss behindern. Sitzen Sie mit beiden Füßen auf dem Boden und wechseln Sie regelmäßig die Sitzposition. Flache, bequeme Schuhe unterstützen den natürlichen Abrollvorgang. Hohe Absätze sollten möglichst vermieden werden.

5. Kühle Reize nutzen

Venen profitieren von kühlen Temperaturen:

Stoßlüften Sie regelmäßig.

Kalte Güsse oder Wechselduschen (beginnend an den Füßen, aufsteigend bis zum Oberschenkel) stärken die Gefäßspannung und regen die Durchblutung an.

Kühlende Sprays oder Gele mit Menthol oder Rosskastanie können als lokale Maßnahme eine angenehme Frische vermitteln.(2)

6. Ausreichend trinken

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von etwa 1,5 bis 2 Litern pro Tag hilft, das Blut fließfähig zu halten und die Venen zu entlasten. Bei Hitze oder trockener Büroluft darf es auch etwas mehr sein.

Menschen mit Nierenproblemen oder Herzschwäche sollten vorab mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt besprechen, wie viel sie trinken dürfen.

Verzichten Sie möglichst auf stark salzhaltige Lebensmittel, da sie die Einlagerung von Wasser im Gewebe fördern können. Eine ausgewogene, ballaststoffreiche

Ernährung kann das Venensystem zusätzlich unterstützen. (3)

7. Kompression – eine bewährte Unterstützung

Medizinische Kompressionsstrümpfe entlasten das Venensystem und beugen Schwellungen vor. Sie sind besonders geeignet für Menschen mit stehenden oder sitzenden Berufen, auf Reisen oder bei Venenleiden in der Familie. Lassen Sie sich hierzu von Arzt oder Apotheker individuell beraten. Auch Stützstrümpfe aus der Drogerie können erste Linderung verschaffen. (1)

Fazit: Leichte Beine – auch nach einem langen Bürotag

Schwere Beine und geschwollene Knöchel müssen keineswegs als unvermeidliche Begleiterscheinung des Büroalltags hingenommen werden. Vielmehr handelt es sich oft um ein frühes Signal des Körpers, dass das Venensystem Unterstützung benötigt. Wer erste Warnzeichen wie Spannungsgefühl, Schwellungen oder nächtliche Wadenkrämpfe ernst nimmt und frühzeitig gegensteuert, kann das Fortschreiten venöser Funktionsstörungen wirksam bremsen und das persönliche Wohlbefinden im Alltag deutlich verbessern.

Zur Vorbeugung empfiehlt es sich, regelmäßige Bewegungspausen in den Tag zu integrieren und gezielte venengerechte Übungen durchzuführen, selbst im Sitzen. Auch das Hochlagern der Beine, eine aufrechte Sitzhaltung, das Tragen bequemer Kleidung und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr leisten einen wichtigen Beitrag zur Entlastung der Venen. Ergänzend kann der Einsatz medizinischer Kompressionsstrümpfe sinnvoll sein, insbesondere bei bereits bestehenden Beschwerden oder Risikofaktoren.

Zur Unterstützung stehen außerdem pflanzliche Arzneimittel zur Verfügung, etwa mit Rosskastaniensamenextrakt. Dieser wird in verschiedenen Darreichungsformen angeboten, sowohl zum Einnehmen als auch zum Auftragen. Typische Beschwerden wie Spannungsgefühl, Schwere oder Schwellungen können gezielt gelindert werden. Auch kühlende Venensprays oder Gels können im Alltag, etwa an warmen Tagen oder bei längeren Sitzphasen, eine angenehme Erleichterung verschaffen.

Wichtig ist: Beschwerden wie müde, schwere Beine sind kein Zeichen von Alter oder Erkrankung – sondern eine Chance, frühzeitig aktiv zu werden und die Venengesundheit langfristig zu unterstützen. Dies gilt sowohl im Büro als auch im Homeoffice, wo die alltägliche Bewegung oftmals noch stärker eingeschränkt ist. Mit kleinen Maßnahmen im Alltag lässt sich viel für gesunde Venen tun, auch bei sitzender Tätigkeit.

Häufige Fragen zur Venengesundheit – verständlich beantwortet

Alltagsbeschwerden richtig einordnen

Viele Menschen beobachten am Abend geschwollene Knöchel, schwere Beine oder Druckstellen

durch Kleidung. Das wirft verständliche Fragen auf: Ist das normal? Muss ich mir Sorgen machen?

Und kann ich selbst etwas tun, um meine Venen zu entlasten?

Nachfolgend finden Sie häufige Fragen – klar beantwortet, medizinisch fundiert und verständlich erklärt.

Ist es normal, dass meine Knöchel nach dem Sitzen anschwellen?

Leichte, beidseitige Schwellungen der Knöchel, insbesondere nach längerem Sitzen und gegen Tagesende, sind häufig und in der Regel unbedenklich. Sie bessern sich meist durch Bewegung, Hochlagern der Beine oder im Liegen über Nacht. Ursache ist oft eine sogenannte funktionelle Venenschwäche: Die Venen sind anatomisch gesund, aber durch Bewegungsmangel vorübergehend überlastet.

Kritisch sind Schwellungen, die plötzlich auftreten, nur ein Bein betreffen oder mit Schmerzen, Rötung oder Überwärmung einhergehen. Dann besteht der Verdacht auf eine tiefe Beinvenenthrombose, die umgehend ärztlich abgeklärt werden sollte. (1)

Vorsicht: Treten zusätzlich Atemnot oder Brustschmerzen auf, kann eine Lungenembolie vorliegen. (1)

Das ist ein medizinischer Notfall, der sofort behandelt werden muss.

Kann ich eine Venenerkrankung haben, auch wenn ich keine Krampfadern sehe?

Ja. Eine chronisch-venöse Insuffizienz (CVI) kann bereits bestehen, auch wenn keine Krampfadern sichtbar sind. Die Erkrankung entwickelt sich meist schleichend und äußert sich zunächst in unspezifischen Beschwerden wie Spannungsgefühl, Müdigkeit in den Beinen, abendlichen Schwellungen oder nächtlichen Wadenkrämpfen.

Laut Bonner Venenstudie zeigen etwa 20 Prozent der erwachsenen Frauen typische Symptome einer Venenerkrankung, obwohl keine sichtbaren Venenveränderungen vorliegen.² Die Ursache liegt häufig in funktionellen Störungen oder tiefer gelegenen Venen. Frühwarnzeichen sollten ernst genommen und durch eine Fachärztin oder einem Facharzt abgeklärt werden.

Staut sich Flüssigkeit in den Beinen, weil ich zu viel trinke?

Nein. Im Gegenteil: Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (etwa 1,5 bis 2 Liter pro Tag) ist wichtig, um das Blut fließfähig zu halten. Wer zu wenig trinkt, riskiert eine Eindickung des Blutes, was den Rücktransport zum Herzen erschweren kann. Beinschwellungen entstehen nicht durch zu viel trinken, sondern durch den Austritt von Flüssigkeit aus überdehnten Venen ins umliegende Gewebe, etwa infolge von Bewegungsmangel oder venösem Rückstau. Nur bei bestimmten Erkrankungen wie Herz- oder Nierenschwäche kann eine ärztlich angepasste Trinkmenge erforderlich sein.³

In solchen Fällen sollte die Flüssigkeitszufuhr stets ärztlich abgestimmt werden.

Helfen Kompressionsstrümpfe oder machen sie die Venen träge?

Medizinische Kompressionsstrümpfe gelten als Basistherapie bei Venenerkrankungen. Sie üben gleichmäßigen Druck auf das Gewebe aus, verbessern den venösen Rückfluss, entlasten die Venenklappen und reduzieren Wasseransammlungen.

Die Sorge, Kompression mache die Venen träge, ist unbegründet. Im Gegenteil: Der kontrollierte Druck verhindert eine Überdehnung der Gefäße und kann vor Folgeschäden schützen. Kompressionsstrümpfe sollten morgens angezogen werden, solange die Beine noch nicht geschwollen sind, und regelmäßig getragen werden. Moderne Materialien bieten heute hohen Tragekomfort, auch bei wärmerem Wetter. Wer bei Hitze empfindlich reagiert, kann zusätzlich auf kühlende Gels oder Sprays zurückgreifen. Sichtbare Äderchen unter Kompression sind kein Zeichen einer Verschlechterung, sondern ein Hinweis auf erfolgreich entlastetes Gewebe.

Unser Tipp: In vielen Apotheken können Sie Ihre Venenfunktion kostenlos prüfen lassen – eine gute erste Orientierung. Wenn die Beschwerden zunehmen, häufiger auftreten oder nicht mehr auf einfache Maßnahmen ansprechen, sollte eine ärztliche Abklärung erfolgen.

Literaturverzeichnis

1. Deutsche Gesellschaft für Phlebologie. (2021). S1-Leitlinie: Diagnostik und Therapie der chronischen venösen Insuffizienz (CVI) (AWMF-Register Nr. 037/005).

<https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/037-005>

2. Healy, B. C., et al. (2023). Working from home and step count: A longitudinal study. *Frontiers*

in Psychology, 14, Article 1145893. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1145893>

3. Diehm, C., Trampisch, H. J., Lange, S., & Haberl, R. L. (1996). Therapie der CVI: Kompressionsstrumpf vs. Roskastaniensamenextrakt. *The Lancet*, 347(8997), 292–294.

[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(96\)90405-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(96)90405-2)

4. Rabe, E., & Pannier, F. (2003). Bonner Venenstudie I: Prävalenz und Risikofaktoren chronischer Venenkrankheiten. *Phlebologie*, 32(1), 1–14.