

# Jäger Caroline

Fachärztin für • Innere Medizin  
• Phlebologie  
• Lymphologie

## Bin ich thrombosegefährdet?

Glücklicherweise treten Thromboseerkrankungen (Verschluß von Blutgefäßen durch einen Blutpfropf) nur sehr selten auf. Die gefürchtetste mögliche Folge einer Thrombose der tiefen Beinvenen, eine Lungenembolie (Verlegung der Lungenblutbahn durch einen Blutpfropf) ist sogar extrem selten, so daß nur sehr wenige Frauen tatsächlich gefährdet sind.

Man hat festgestellt, daß erbliche und auch z.B. durch Lebererkrankungen erworbene Veränderungen der Blutgerinnung, die Entwicklung einer Beinvenenthrombose begünstigen können. Besondere Aufmerksamkeit ist vor allem nach größeren Operationen geboten, da bei längerer Bettlägerigkeit durch den langsameren Blutfluß in den Venen ein erhöhtes Risiko besteht. Durch eine sorgfältige medikamentöse und krankengymnastische Betreuung nach einer größeren Operation ist es heute aber möglich, die Gefahr für die Entstehung einer Thrombose entscheidend zu vermindern. Rauchen wird ebenfalls mit einem erhöhten Thromboserisiko in Verbindung gebracht. Durch eine gesunde Lebensweise und den Verzicht auf Zigaretten können Sie selbst das Thromboserisiko vermindern!

Wenn Sie bereits eine Beinvenenthrombose hatten, die nicht operationsbedingt aufgetreten ist, sollten Sie besonders auf erste Anzeichen (Spannen, Schmerzen und Druckgefühl in den Beinen) achten und Ihren Arzt aufsuchen.

In letzter Zeit wurden in der Öffentlichkeit Nachrichten zum Thema Beinvenenthrombose und Lungenembolie verbreitet, die bei Ihnen möglicherweise Fragen aufgeworfen haben. Zögern Sie bitte nicht und stellen Sie Ihrer Ärztin Ihre Fragen zu diesem Thema! Angst ist meist kein guter Ratgeber. Informieren Sie sich besser in Ihrer Arztpraxis darüber, ob Sie überhaupt zu einem gefährdeten Personenkreis gehören. Im allgemeinen werden Sie dann die beruhigende Auskunft bekommen, daß keinerlei Anhalt für ein erhöhtes Thromboserisiko vorliegt.

## Welche Bedeutung haben Erbanlagen?

Wenn bei den Eltern oder gar mehreren Verwandten ersten Grades gehäuft Thrombosen oder Embolien aufgetreten sind, kann dies ein Hinweis auf erblich bedingte Störungen des Blutgerinnungssystems sein. Eine Abklärung der eine Risikoerhöhung anzeigenden Bestandteile des Blutes kann dann vorgenommen werden.

## Erhöht eine Hormonbehandlung das Thromboserisiko?

Unter der Einnahme von hormonalen Verhütungsmitteln, der sogenannten "Pille" kann es bei gefährdeten Patientinnen in seltenen Fällen zu einer sehr geringen Erhöhung des Thromboserisikos kommen. Allerdings ist die mit der Pilleneinnahme einhergehende Risikoerhöhung erheblich geringer als zum Beispiel die Gefahr einer Thromboseentwicklung während einer Schwangerschaft. Auch Frauen, die rauchen sind wesentlich stärker thrombosegefährdet als Nichtraucherinnen, welche die "Pille" einnehmen.

In jüngster Zeit sind einige Berichte erschienen, die Hinweise darauf geben, daß auch die Einnahme von Hormonersatzpräparaten in den Wechseljahren das Thromboserisiko erhöht. Diesen Berichten stehen andere umfangreiche Untersuchungen entgegen, die kein erhöhtes oder sogar ein vermindertes Thromboserisiko zeigen.

In den Hormonersatzpräparaten zur Behandlung von Wechseljahrsbeschwerden sind im Gegensatz zur "Pille", die besser verträglichen und nebenwirkungsärmeren natürlichen Östrogene enthalten. Diese Präparate werden im Vergleich zur "Pille" in niedrigeren Dosierungen verabreicht, so daß im Blut deutlich niedrigere Konzentrationen dieser natürlichen Östrogene vorliegen, als diejenigen, die vor den Wechseljahren durch die Bildung von Östrogen in den Eierstöcken erreicht werden. In diesem Zusammenhang darf nicht übersehen werden, daß durch die Anwendung von natürlichen Östrogenen arteriellen Gefäßerkrankungen wie der Atherosklerose wirkungsvoll vorgebeugt und diese günstig beeinflusst werden können. Das Risiko an einem Herzinfarkt zu versterben, kann durch die Einnahme von natürlichen Östrogenen um bis zu 50% gesenkt werden.

Sie sollten sich jedenfalls durch anderslautende, unkritische Presseberichte auf keinen Fall verunsichern lassen und eine von Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt verordnete Hormonbehandlung nicht voreilig beenden. Die zahlreichen gesundheitlichen Vorteile, die sich aus dieser Behandlung für Sie ergeben, würden Ihnen verlorengehen.

Erhöht eine Hormonbehandlung das Lungenembolierisiko?  
Im Anschluß an Thrombosen der tiefen Beinvenen können gelegentlich Lungenembolien auftreten, die in seltenen Fällen töd-

# Jäger Caroline

Fachärztin für •Innere Medizin  
•Phlebologie  
•Lymphologie

lich verlaufen. Derartige tödliche Lungenembolien nach Einnahme von natürlichen Östrogenen sind extrem selten, so daß sie sich einer Berechnung entziehen.

## Was kann ich zur Vermeidung von Venenthrombosen beitragen?

Um das Risiko einer möglichen Thrombose zu vermindern, sollten Sie möglichst auf das Rauchen verzichten. Bitte achten Sie auch auf Ihr Körpergewicht, denn Übergewicht kann das Thromboserisiko verstärken. Es ist außerdem sinnvoll, sich viel zu bewegen und sportlich zu betätigen. Geeignet sind vor allem Laufsportarten bzw. schnelles Gehen, da bei ihnen die sogenannte Muskelpumpe aktiviert wird, welche zu einer Beschleunigung des Blutstroms in den Venen beiträgt. Der Gefahr einer Gerinnselbildung bzw. eines Blutpfropfs kann auf diese Weise gut vorgebeugt werden. Besonders empfehlenswert ist auch das Schwimmen, da durch das tragende Wasser die Schwerkraft aufgehoben wird und somit die Entleerung des Blutes aus den Beinvenen gefördert wird. Bei jeder sportlichen Betätigung ist natürlich auf eine hohe Flüssigkeitszufuhr zu achten, um eine "Eindickung" des Blutes zu vermeiden. Leider neigen zahlreiche Frauen dazu, viel zu geringe tägliche Trinkmengen zu sich zu nehmen. Für Patientinnen mit Venenerkrankungen (Varizen) ist das Tragen von medizinischen Stützstrumpfhosen und das Hochlagern der Beine günstig.

Sowohl beim Liegen wie auch beim Sitzen sollte darauf geachtet werden, daß keine Kanten zu einer Einschnürung von Venen führen, die den Abfluß des Blutes aus den Beinen sicherstellen.

Vor längeren Flug-, Bahn- bzw. Autoreisen sollten Sie ferner Ihre Ärztin konsultieren, da es durch fehlende Bewegung der Muskeln in den Beinen bei längerem Sitzen zu einer Verlangsamung des Blutstroms kommen kann, was ein erhöhtes Thromboserisiko bedingt. Nach Möglichkeit sollten Sie daher auch längere Reisen immer wieder durch gymnastische Übungen unterbrechen und insbesondere die Beine betätigen. Ungünstig für Patientinnen mit Venenerkrankungen sind ferner Thermalbäder, da durch das sehr warme Wasser die Venen erweitert werden, was wiederum den Blutstrom verlangsamt. Günstig bei Venenerkrankungen sind dagegen Kaltwasseranwendungen.

Sprechen Sie offen mit Ihrer Ärztin über Ihre Sorgen, dies hilft Ihnen, unnötige Ängste zu überwinden. Die fachärztliche Untersuchung und Beratung in Ihrer Arztpraxis verschafft Ihnen Sicherheit. Nutzen Sie die Ihnen angebotenen Möglichkeiten und beachten Sie die ärztlichen Ratschläge. Lassen Sie sich durch abweichende Meinungen von Nichtfachleuten nicht verunsichern.

Im Konsens getragen mit Prof.Dr.Dr. Beller, München,  
Prof.Dr. Lauritzen, Ulm/Donau  
und dem Berufsverband der Frauenärzte