



Patienteninformation

3  
Drei Patienten  
berichten von ihren  
Erfahrungen

# Venengesundheit

Verstehen. Vorbeugen. Handeln.



Liebe Patientin, lieber Patient,

hier geht es um Ihre Venengesundheit. Wir informieren Sie über die Funktion des Venensystems, mögliche Ursachen einer Venenerkrankung und über Behandlungsmöglichkeiten.

Venenleiden zählen in Deutschland zu den großen Volkskrankheiten, etwa jeder vierte Erwachsene ist davon betroffen. Die gute Nachricht: Es gibt eine Reihe von wirkungsvollen Therapiemöglichkeiten. Dazu gehört das Tragen von medizinischen Kompressionsstrümpfen.

Mit dieser Broschüre zeigen wir Ihnen Möglichkeiten auf, ein venengesundes Leben zu führen. Erfahren Sie in drei beispielhaften Patientengeschichten, welche Ausprägungen eine Venenerkrankung haben kann.

**Verstehen, vorbeugen, handeln.**

Für ein aktives, venengesundes Leben!

Ihr BORT AktiVen®-Team

# Inhaltsverzeichnis

<b>Das Venensystem und seine Funktion</b>	Seite 4–5
<hr/>	
<b>Volkskrankheit Venenleiden:</b> Auf Veränderungen achten	Seite 6–7
<hr/>	
<b>Kompressionstherapie:</b> Bewährt und wirksam	Seite 8–9
<hr/>	
<b>Patientengeschichte 1:</b> Judith V., Venenschwäche	Seite 10–11
<hr/>	
<b>Patientengeschichte 2:</b> Thomas E., Postthrombotisches Syndrom	Seite 12–13
<hr/>	
<b>Patientengeschichte 3:</b> Anna T., Schwangerschaftsvarikose	Seite 14–15
<hr/>	
<b>BORT AktiVen®:</b> Für ein aktives, venengesundes Leben	Seite 16–21
<hr/>	
<b>BORT AktiVen® Venengymnastik</b> Übungen zur Vorbeugung	Seite 22–25
<hr/>	
<b>Wichtige Funktionsprüfung</b> Venen-Check im Sanitätshaus	Seite 26–27
<hr/>	

Unser Beinvenensystem wird aus tiefen und oberflächlichen Beinvenen gebildet.

Tiefe  
Beinvenen

Oberflächliche  
Beinvenen



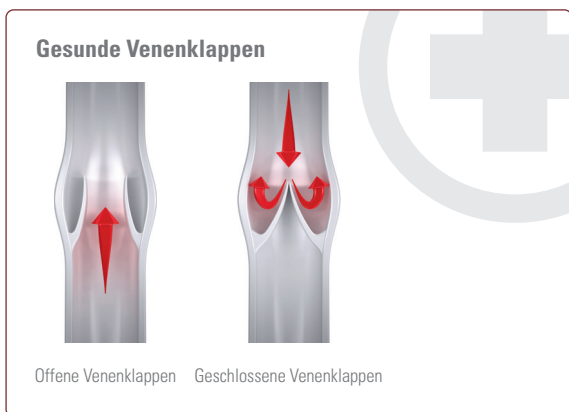
# Das Venensystem und seine Funktion

Unsere Beinvenen vollbringen Höchstleistungen. Tag für Tag transportieren sie venöses Blut zurück zum Herzen, gegen die Schwerkraft. Pro Tag sind das ca. 7000 Liter Blut.

## Muskeln und Klappen als Gehilfen

Wie schaffen unsere Venen das? Sie nutzen dazu die Muskeln in den Beinen. Da die Venen zwischen den Muskeln liegen, werden sie komprimiert, sobald sich die Muskeln anspannen. Dadurch wird das Blut nach oben gepresst. Das ständige An- und Entspannen der Muskeln beim Gehen wirkt wie eine Pumpe; entsprechend heißt sie Muskel-Venen-Pumpe.

Damit das Blut in den Venen kontinuierlich nach oben steigen kann, befinden sich an der Veneninnenwand sogenannte Venenklappen. Sie sind geöffnet, wenn das Blut nach oben in Richtung Herz fließt, und schließen sich, um ein Rückfließen zu vermeiden – vergleichbar mit der Funktion eines Rückschlagventils. Da sich in den Beinvenen die Schwerkraft besonders bemerkbar macht, sind die Klappen dort besonders zahlreich.



# Volkskrankheit Venenleiden: Auf Veränderungen achten

Venenleiden gehören heute zu den großen Volkskrankheiten. Etwa jeder vierte Erwachsene ist betroffen. Sehr häufig ist eine Venenschwäche anlagebedingt. Als weitere Ursachen kommen in Frage: mangelnde Bewegung, Übergewicht und ein schwaches Bindegewebe.



## Die ersten Symptome einer Venenschwäche können sein:

- 1 Müde und schwere Beine
- 2 Jucken oder Spannen der Beine
- 3 Schmerzen nach längerem Gehen und Stehen

Meist sind die Symptome abends stärker als morgens und klingen ab, wenn Sie die Beine hochlegen.

**Nur Ihr Arzt kann nach einer Untersuchung die Diagnose stellen.**



**Müde und schwere Beine**

**Jucken oder Spannen  
der Beine**

**Schmerzen nach längerem  
Gehen und Stehen**

### Wenn die Venen streiken

Mit der Zeit können Venen an Stabilität verlieren und beschädigt werden. Dabei würden auch die Venenklappen in Mitleidenschaft gezogen. Die Folge wären Venenklappen, die nicht mehr richtig schließen, sodass sich das Blut in den Venen staut.

#### Geschädigte Venenklappen



Offene Venenklappen



Venenklappen schließen nicht

# Kompressionstherapie: Bewährt und wirksam

Wie bei vielen Erkrankungen gibt es auch hier nicht die einzig richtige Behandlung. Tatsache ist jedoch: Das Tragen von medizinischen Kompressionsstrümpfen ist die Basistherapie bei Venenerkrankungen.

Medizinische Kompressionsstrümpfe helfen, die natürliche Funktion der Venen dauerhaft zu unterstützen und ein Fortschreiten des Venenleidens zu verhindern. Dies fördert die Leistung der Muskel-Venen-Pumpe und den Blutfluss zum Herzen hin. Der vom Strumpf auf das Bein ausgeübte Druck nimmt dabei von unten nach oben ab.

Medizinische Kompressionsstrümpfe sind in verschiedenen Kompressionsklassen erhältlich. Ihr Arzt entscheidet, welche für Sie am besten geeignet ist. Bei ersten Anzeichen einer Venenschwäche kann das Tragen von medizinischen Kompressionsstrümpfen helfen, eine Verschlechterung zu verhindern. Auch im fortgeschrittenen Stadium der Krankheit unterstützt die Kompressionstherapie wirksam die Funktion der Venen.

## Für ein aktives, venengesundes Leben: BORT AktiVen®

BORT AktiVen® Medizinische Kompressionsstrümpfe sind ein in Deutschland gefertigtes Markenprodukt. Sie unterstützen medizinisch wirksam Ihre Therapie. Die Verwendung hochwertiger Garne und modernste Herstellungstechniken gewährleisten die hohe Qualität.

- Versorgung für ein breites Indikationsspektrum
- Besonders geschmeidige Textiloberfläche für angenehmen Tragekomfort
- Anatomische Passform für leichtes Anziehen







Mit  
Kompressions-  
strumpf

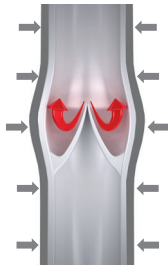
Der Druck des medizinischen Kompressionsstrumpfes nimmt von der Fessel aufwärts definiert kontrolliert ab.

Der Venendurchmesser wird reduziert, die Venenklappen schließen wieder und fördern den Blutfluss.

### Wirkung der Kompressionstherapie



Venenklappen  
schließen nicht



Venenklappe mit  
Kompressionsstrumpf

# Patientengeschichte 1: Judith V.



## **Immer aktiv gewesen**

Schon als Kind sind mir die lila-bläulichen Adern an der Wade meiner Mutter aufgefallen. Dass auch ich so etwas bekommen könnte, daran dachte ich nicht im Traum. Auch nicht, als ich vor etwa zehn Jahren erstmals kleine Verdickungen an meiner rechten Wade entdeckte. Das ist doch normal, wenn man älter wird, dachte ich. Und außerdem bin ich durch meine viele Bewegung geschützt. Als ich jung war, habe ich viel Sport gemacht und bis heute wandere ich für mein Leben gern, als Ausgleich für das viele Sitzen im Büro.

In letzter Zeit merkte ich immer häufiger, dass meine Beine müde und schwer waren. Angeschwollen waren sie meist schon am Vormittag. Geholfen hat mir das Hochlegen der Beine. Das ging natürlich im Büro schlecht. Schließlich bin ich zum Hausarzt gegangen und habe ihm meine Beschwerden geschildert. Er sagte mir, dass ich in guter Gesellschaft sei, denn sehr viele Erwachsene schildern genau diese Beschwerden.

## **Endlich wieder beschwerdefrei**

Die ärztliche Untersuchung ergab, dass ich eine sogenannte primäre Varikose habe, eine anlagebedingte Venenschwäche. Acht von zehn Venenpatienten sind davon betroffen.

**Alter:** 60 Jahre • **Diagnose:** Venenschwäche (primäre Varikose)

*„Heute kann ich trotz Krampfaderen wieder weitestgehend beschwerdefrei mit meinen Enkeln heruntollen.“*

Mein Arzt meinte, dass man dieses Krankheitsbild mit medizinischen Kompressionsstrümpfen gut behandeln kann. So bekam ich ein Rezept und ging ins Sanitätshaus. Dort wurden meine Beine vermessen und dann die passenden Strümpfe bestellt. Gleichzeitig wurde ich über alles Wichtige im Umgang damit informiert. Jetzt, nach wenigen Wochen, ist es für mich völlig normal, gleich nach dem Aufstehen meine medizinischen Kompressionstrümpfe anzuziehen. Das hilft sehr gut, meine Beschwerden sind weg und die Beine sind auch abends noch schön schlank.

## **BORT AktiVen® VITAL**

### **Der komfortable und vielseitige Kompressionsstrumpf**

- Versorgung für ein breites Indikationsspektrum
- Konturierte Form für leichtes Anziehen
- Weiche Haptik durch atmungsaktives Microfasergestrick für höchsten Tragekomfort



## Patientengeschichte 2: Thomas E.



### **Einen guten Rat nicht ernstgenommen**

Ich bin beruflich viel unterwegs, vor allem in der Bahn und mit dem Flugzeug. In den vergangenen zehn Jahren hat meine Reise-tätigkeit noch zugenommen. Ich kann mich noch an den Hinweis meiner Hausärztin erinnern, die mir vor einiger Zeit sagte, dass langes Sitzen im Flugzeug zu Thrombosen führen könne. Ich solle da wachsam sein. Das habe ich damals mit einer beschwichtigenden Geste abgetan. Ich sagte ihr, ich sei ja kein Bewegungsmuffel und fahre in meiner Freizeit viel Rad.

Was mir letztlich das Leben gerettet hat, war ein starker Schmerz in der rechten Wade. Passiert war das am Abend nach einer längeren Reise. Zusätzlich war die Wade sichtbar geschwollen. Am nächsten Morgen waren die Schmerzen immer noch da und ich ging zum Arzt.

### **Glück im Unglück**


Meine Hausärztin überwies mich umgehend ins Krankenhaus. Dort stellten die Ärzte eine tiefe Beinvenenthrombose fest. Ich erfuhr, dass eine solche Thrombose zu einer lebensgefährlichen Lungenembolie führen könne und dass Geschäftsreisende

**Alter:** 57 Jahre • **Diagnose:** Postthrombotisches Syndrom

*„Wenn ich an die Schmerzen früher denke, trage ich heute den Strumpf sehr gerne.“*

wegen des langen Sitzens besonders gefährdet seien. Ich hatte Glück im Unglück. Nach der ärztlichen Behandlung wurden mir als weitere Therapie medizinische Kompressionsstrümpfe verordnet. Zunächst war ich nicht begeistert, Tag für Tag solche Strümpfe tragen zu müssen. Aber ehrlich gesagt: Nach einer kurzen Eingewöhnungsphase habe ich mich sehr schnell daran gewöhnt.

## **BORT AktiVen® EXTRA** **Der kraftvolle Kompressionsstrumpf**

- Besonders kraftvolle Kompressionswirkung
- Konturierte Form für leichtes Anziehen
- Weiche Haptik für höchsten Tragekomfort, mit modernster Funktionsfaser  für ein frisches Tragegefühl



## Patientengeschichte 3: Anna T.



### **Schwangerschaft – wenn die Venen Höchstleistungen vollbringen**

„Herzlichen Glückwunsch, Anna!“. Meine Freude war groß, als meine Frauenärztin sagte, dass ich schwanger bin. Gleich am Anfang hatte sie mich dann über die körperlichen Veränderungen im Laufe der Schwangerschaft informiert. Dass dabei die Venen eine Höchstleistung vollbringen müssen, war mir neu – und auch, dass medizinische Kompressionsstrümpfe helfen können, die erhöhte Blutmenge in den Griff zu bekommen.

### **Schwere müde Beine**

In der zwölften Schwangerschaftswoche war es dann so weit. Meine Beine waren schon am Morgen müde und schwer und sind angeschwollen. Beim nächsten Kontrolltermin habe ich meine Frauenärztin darauf angesprochen und bekam von ihr ein Rezept für eine modische Strumpfhose mit medizinischer Kompressionswirkung.

Zunächst dachte ich, so eine dicke unattraktive Strumpfhose und dann sicher in Hautfarben, das sieht doch schlimm aus. Völlig überrascht war ich dann, als ich die trendige Strumpfhose mit

**Alter:** 34 Jahre • **Diagnose:** Schwangerschaftsvarikose

*„Die Strumpfhose entpuppte sich während meiner Schwangerschaft als wahre Wohltat. Sie ist angenehm zu tragen und sieht dazu noch schick aus.“*

Schwangerschaftsleibteil und medizinischer Kompression bekam. Und das Beste war: Ich konnte mir die Farbe selbst aussuchen.

Die Strumpfhose entpuppte sich als Wohltat für meine Beine. Sie ist angenehm zu tragen, sieht toll aus und ich kann mich damit überall sehen lassen, im Theater oder auf einer Geburtstagsfeier.

## **BORT AktiVen® TREND**

### **Der modisch-elegante Kompressionsstrumpf**

- Für die modebewusste Frau mit leichten bis mittelschweren Venenleiden
- Attraktive Optik mit Kompressionswirkung
- Perfekter Auftritt in transparenter, feiner Qualität
- Angenehm auf der Haut



# BORT AktiVen®: Für ein aktives, venengesundes Leben

**BORT AktiVen® Medizinische Kompressionsstrümpfe überzeugen durch ihre hohe medizinische Wirksamkeit.**

Sie wurden entwickelt, um Ihnen bei einem Venenleiden so viel Wohlbefinden und Lebensqualität wie möglich zurückzugeben und bewirken spürbare Erleichterung. Ein chronisches Fortschreiten der Erkrankung kann verlangsamt oder sogar verhindert werden.

Die Fertigung in Deutschland unter Verwendung hochwertiger Garne und mit modernsten Herstellungstechniken gewährleisten die gleichbleibend hohe Qualität. Deshalb tragen alle BORT AktiVen® Strümpfe das RAL-Gütezeichen der Gütezeichengemeinschaft Medizinische Kompressionsstrümpfe e. V.



## BORT AktiVen® **VITAL**

Der Komfortable und Vielseitige für jeden Tag



## BORT AktiVen® **EXTRA**

Der Kräftige und Strapazierfähige für höchste Ansprüche an Wirksamkeit und Robustheit





# BORT INDIVIDUAL

Für Sie nach  
Maß gefertigt



Medizinische Kompressionsstrümpfe von BORT sind in vier verschiedenen Produktlinien erhältlich. Alle Modelle überzeugen mit zuverlässiger Kompressionswirkung. Die Kompressionsklasse und die Form des Strumpfes hängen von der Diagnose des Arztes ab. Sie haben die Wahl zwischen verschiedenen Strumpffarben.



Beige



Karamell



Marine



Anthrazit



Schwarz



Natur

## Individuelle Fertigung

BORT AktiVen® Kompressionsstrümpfe der Qualitäten VITAL, EXTRA und 100 können bei Bedarf auch individuell gefertigt werden, das heißt jeder Strumpf wird auf Ihr individuelles Beinmaß angepasst. Dies gewährleistet eine optimale Passform und damit höchsten Tragekomfort.



## BORT AktiVen® TREND

Der Modisch-Elegante für höchste Ansprüche an Optik und Tragekomfort



## BORT AktiVen® 100

Der Kompressionsstrumpf für die medizinisch notwendige Grundversorgung



# Kompressionsstrümpfe tragen: Wir machen es Ihnen einfach

Mit fachkundiger Hilfe im Sanitätshaus hat das Anziehen Ihrer medizinischen Kompressionsstrümpfe noch problemlos geklappt. Sie haben jedoch zu Hause festgestellt, dass Ihnen das Anziehen Schwierigkeiten bereitet? Insbesondere bei eingeschränkter Kraft und reduzierter Beweglichkeit haben wir eine Lösung: die BORT AktiVen® Anziehhilfe. Sie erleichtert den Anziehvorgang erheblich und ist einfach in der Handhabung.

Die innovative Klappmechanik und die Fixierung der Anziehhilfe an ein Stuhlbein verhindern sicher ein Verrutschen während des Strumpfanlegens. So können Sie Ihre Strümpfe täglich tragen und der Therapieerfolg wird deutlich sichtbar.



**BORT AktiVen® Anziehhilfe**  
Video-Anleitung  
Video Tutorial

## Beachten Sie auch unser weiteres Original-Zubehör:

- BORT AktiVen® Spezial-Handschuhe erleichtern zusätzlich das tägliche An- und Ausziehen der Kompressionsstrümpfe
- Für eine sichere Befestigung der Kompressionsstrümpfe am Bein empfehlen wir den BORT Spezial-Hautkleber



## Saubere Sache: Tägliche Strumpfwäsche für eine funktionelle Kompressionswirkung

Ihre Kompressionsstrümpfe sind ein hochwertiges Medizinprodukt. Für den Erhalt der Kompressionswirkung und zur Vermeidung von unangenehmen Gerüchen wird unbedingt eine tägliche Reinigung empfohlen.

Das BORT Spezial-Waschmittel ist speziell für die Handwäsche von medizinischen Kompressionsstrümpfen geeignet. Es löst Verschmutzungen und verhindert sicher ein Wiederanschmutzen des Gewebes – für ein sauberes und angenehmes Tragegefühl.

Löst  
Hautfette bereits  
bei niedrigen  
Temperaturen

Biologisch  
abbaubar



pH-neutral

### Tipp

#### Kompressionsstrümpfe richtig waschen:



1. 5 ml in 2–3 l lauwarmes Wasser geben



2. 5–10 Minuten einwirken lassen



3. Gründlich ausspülen



4. In einem Handtuch vorsichtig ausdrücken



5. Aufhängen und trocknen lassen



## Beruhigt und entspannt: Hautpflege in der Venentherapie

Das Tragen von Kompressionsstrümpfen kann Hautveränderungen verursachen. Durch Druck und Reibung des Strumpfmaterials entsteht ein Peelingeffekt, der die Haut stark beansprucht. Zudem verliert sie mit zunehmendem Lebensalter vermehrt an Feuchtigkeit.

### **Die Folgen:**

- Trockenheit
- Juckreiz
- Schuppenbildung

Mit einer regelmäßigen und reichhaltigen Pflege kann diesen Hautveränderungen entgegengewirkt werden.



Angenehmer  
Sanddornduft

Pflegt &  
beruhigt

Spendet  
Feuchtigkeit

BORT AktiVen® Hautpflege mit angenehmem Sanddornduft ist speziell für die Anwendung beim Tragen von Kompressionsstrümpfen geeignet. Sie pflegt und beruhigt die Haut und spendet Feuchtigkeit.

Morgens vor dem Anlegen der Strümpfe belebt sie Ihre Haut und spendet Frische für den Tag. Abends wird trockene Haut nachhaltig gepflegt und die Regeneration über Nacht gefördert.

Von der Anziehhilfe bis zur Hautpflege – wir möchten Ihnen das Tragen von medizinischen Kompressionsstrümpfen so angenehm und komfortabel wie möglich machen: Fragen Sie in Ihrem Sanitätshaus nach BORT AktiVen® Original-Zubehör. Dort berät man Sie gerne.

# BORT AktiVen®

## Venengymnastik



**" Mit diesen Übungen tun Sie Ihren Venen etwas Gutes und beugen Krampfadern und anderen Venenerkrankungen vor."**

## Übungen im Liegen

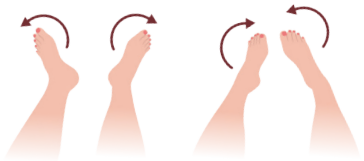
- ⊕ Legen Sie sich flach hin und lagern Sie die Beine auf einem Kissen oder einer Rolle. Ziehen Sie parallel beide Fußspitzen zum Körper. Wiederholen Sie die Übung 10x.



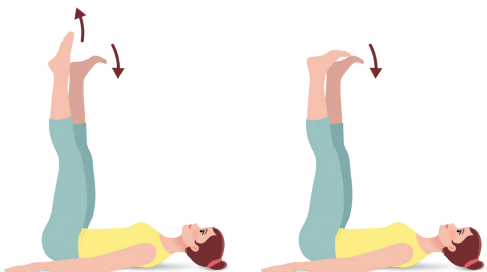
- ⊕ Ziehen Sie nun die Fußspitzen abwechselnd zum Körper, auch 10x wiederholen.



- ⊕ Lassen Sie die Füße auf dem Kissen liegen und drehen Sie sie vom Gelenk aus abwechselnd nach innen und nach außen. Wiederholen Sie diese Übung 10x.



- ⊕ Als Nächstes heben Sie die Beine senkrecht in die Höhe. Nun ziehen Sie wieder die Fußspitzen 10x parallel zum Körper und 10x wechseln Sie zwischen rechts und links ab.



## Übungen im Sitzen

- ⊕ Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie beide Beine gleichzeitig auf die Zehenspitzen und zügig wieder auf die Fußsohlen. 10x wiederholen.



- ⊕ Stellen Sie nun die Füße auf den Fersen auf. Heben Sie nun abwechselnd je 10x die rechte und die linke Fußspitze.

- ⊕ Halten Sie sich mit den Händen hinter dem Rücken am Stuhl fest. Stoßen Sie die Beine mit den Zehen vom Boden ab, halten Sie sie einen Moment in der Luft und setzen sie langsam wieder auf. 10x wiederholen.



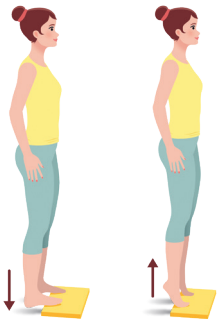
- ⊕ Spreizen Sie die Beine auseinander und lassen Sie die Füße kreisen – erst nach innen, dann nach außen. Je 10x wiederholen.





## Übungen im Stehen

- ⊕ Gehen Sie mit geschlossenen Beinen 20x in den Zehenstand und senken langsam wieder ab.



- ⊕ Stellen Sie sich mit den Zehen auf ein dickes Buch und strecken sich nach oben. Berühren Sie mit den Fersen 20x langsam den Boden.

- ⊕ Stellen Sie sich aufrecht hin, drücken Sie die Fersen nach oben und gehen einige Schritte auf den Zehenspitzen. Nach einer kurzen Pause wiederholen.



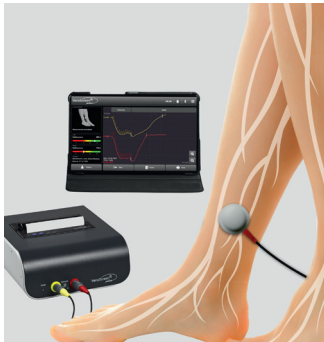
- ⊕ Gehen Sie nun einige Schritte auf den Fersen. Auch hier Wiederholung nach einer kurzen Pause.

# Wichtige Funktionsprüfung: Venen-Check im Sanitätshaus

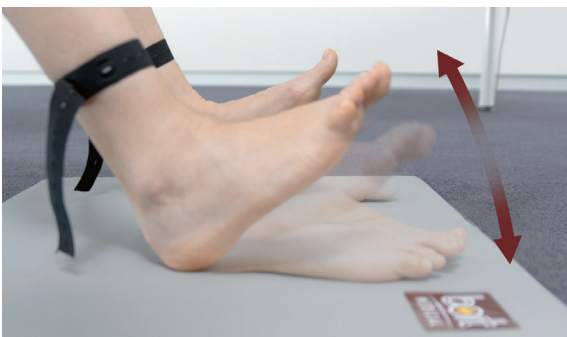
Durch eine professionelle Überprüfung der Venenfunktion in Ihrem Sanitätshaus können eventuell bereits vorliegende Venenleiden frühzeitig erkannt werden.

## So funktioniert die Messung

In der Gefäßdiagnostik werden mit Hilfe der so genannten Licht-Reflexions-Rheografie (LRR) die Wiederauffüllzeit der Venen und das venöse Auspumpvolumen gemessen. Dies geschieht durch photooptische Sensoren, die an den Beinen angebracht werden.



Durch die Übung „Heben und Senken der Füße“ wird die Wadenmuskulatur aktiviert und die Venen werden entleert. Nach dem Ende der Übung füllen sich die Venen wieder und die Auffüllzeit wird vom Venenmessgerät ermittelt.



**Jetzt Termin vereinbaren!**

Die Auffüllung geschieht normalerweise langsam, da die Venenklappen das zuvor ausgepumpte Blut zurückhalten. Bei einer Insuffizienz der Venenklappen – einer Venenschwäche – kann ein Teil des Blutes sofort wieder zurückfließen. Dadurch wird die Auffüllzeit verkürzt.



Je schlechter die Venenklappen schließen, desto mehr Blut fließt schnell zurück. Deshalb kann die Auffüllzeit der Venen Hinweise auf die Funktion der Venenklappen geben.

### Die Messergebnisse

Venenzustand	Auffüllzeit
Gesunde Venen	über 25 Sekunden
Leichte Veneninsuffizienz	zwischen 20-25 Sekunden
Mittelschwere Veneninsuffizienz	zwischen 10-19 Sekunden
Schwere Veneninsuffizienz	unter 10 Sekunden

**Hinweis:** Der Venen-Check liefert Anhaltspunkte zur Funktionsfähigkeit der Venen und hilft so bei der Früherkennung einer Insuffizienz. Eine individuelle Diagnose kann aber nur Ihr behandelnder Arzt stellen.

Sie können Ihre Testergebnisse auf der Rückseite dieser Broschüre einkleben und bei Ihrem nächsten Arztgespräch zum Thema Venengesundheit mitnehmen bzw. vorlegen.

## Das Messergebnis Ihres Venen-Checks

Kleben Sie hier Ihre Testergebnisse ein  
legen Sie sie bei Ihrem nächsten Arztge-  
spräch zum Thema Venengesundheit vor.

Mit besten Empfehlungen

MP20012023-101007 DE | Rev. 01



4 0058 62 13159 2

**BORT GmbH**

Am Schweizerbach 1 | D-71384 Weinstadt | [www.bort.com](http://www.bort.com)