

Wie fit sind Ihre Beine?

3-Minuten-Test für gesunde Beine

Lesen Sie sich folgende Angaben durch und kreuzen Sie entweder ja oder nein an. Die Auswertung erfolgt im Anschluss. Bitte legen Sie diesen Anamnesebogen Ihrem Arzt vor.

1. Haben Sie abends oder nach längerem Stehen schwere oder müde Beine, Spannungsgefühl oder nächtliche Wadenkrämpfe? ja ☐ nein ☐
2. Kommen in Ihrer Familie gehäuft Venenerkrankungen vor (z. B. Krampfadern)? ja ☐ nein ☐
3. Sind Sie weiblich und haben eine Veranlagung zu Bindegewebsschwäche? (Cellulitis) ja ☐ nein ☐
4. Sind Sie übergewichtig und älter als 40 Jahre? ja ☐ nein ☐
5. Müssen Sie beruflich viel sitzen oder lange stehen? ja ☐ nein ☐
6. Sind Sie eher der gemütliche Typ, der sich wenig bewegt und gerne ausgiebig schlemmt? ja ☐ nein ☐
7. Haben Sie Besenreiser oder Krampfadern? ja ☐ nein ☐
8. Nehmen Sie Hormonpräparate (Pille, Menopausetherapie) ein oder sind Sie schwanger? ja ☐ nein ☐
9. Tragen Sie oft hochhackige Schuhe oder einengende Kleidung? ja ☐ nein ☐
10. Sind Ihre Beine, vor allem abends, manchmal geschwollen? ja ☐ nein ☐
11. Hatten Sie schon mal eine Venenentzündung am Bein? ja ☐ nein ☐
12. Haben Sie zur Zeit eine Entzündung oder schmerzhaft gerötete Stellen an den Beinen? ja ☐ nein ☐
13. Haben Sie beim Auftreten Schmerzen im Fuß oder in den Waden? ja ☐ nein ☐
14. Haben Ihre Beine einen unterschiedlichen Umfang? ja ☐ nein ☐
15. Hatten Sie bereits einmal ein offenes Bein oder eine Thrombose (verstopftes Gefäß)? ja ☐ nein ☐
16. Hatten Sie eine Lungenembolie (verstopftes Gefäß in der Lunge)? ja ☐ nein ☐
17. Hat sich Ihre Haut am Knöchel oder Unterschenkel verändert, ist sie trocken oder schuppig geworden? ja ☐ nein ☐

Auswertung

Punkteverteilung für alle ja-Antworten

Frage 1	5 Punkte	Frage 7	5 Punkte	Frage 13	10 Punkte
Frage 2	1 Punkt	Frage 8	10 Punkte	Frage 14	10 Punkte
Frage 3	1 Punkt	Frage 9	1 Punkt	Frage 15	10 Punkte
Frage 4	1 Punkt	Frage 10	5 Punkte	Frage 16	10 Punkte
Frage 5	1 Punkt	Frage 11	5 Punkte	Frage 17	5 Punkte
Frage 6	1 Punkt	Frage 12	5 Punkte		
				Summe	

Anzahl der Punkte: 0 – 1

Glückwunsch! Ihre Beine sind genauso fit wie Sie. Mit Ihrer gesunden Lebensführung und unbelasteten Erbanlage brauchen Sie sich momentan keine Sorgen um Ihre Venen zu machen, es sei denn, Sie stellen unerwartete Veränderungen fest oder Ihre Beine schmerzen plötzlich.

Anzahl der Punkte: 2 – 3

Es könnte bei Ihnen ein gering erhöhtes Risiko vorliegen. Achten Sie auf Ihre Lebensführung und auf alle Faktoren, die Sie beeinflussen können. Veränderungen im körpereigenen Hormonhaushalt, wie sie z. B. bei Einnahme der Anti-Baby-Pille oder bei einer Schwangerschaft vorliegen, können auch Auswirkungen auf die Fließeigenschaften und Gerinnungsfähigkeit des Blutes haben. Momentan liegt kein akutes Risiko vor, dennoch sollten Sie Venenleiden vorbeugen und zur Sicherheit vor einem Langstreckenflug Vorsichtsmaßnahmen nicht vergessen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

Anzahl der Punkte: 4 – 7

Unterstützen Sie Ihre Beingesundheit mit einer vitalen Lebensführung und ausreichend Bewegung, denn es könnte bei Ihnen ein gering erhöhtes Risiko für Venenleiden vorliegen. Eine Venenentzündung am Bein geht immer mit einer oberflächlichen Thrombose einher. Haben Sie zusätzlich auch noch Besenreiser oder sogar Krampfadern, so ist dies ein Hinweis auf eine gestörte venöse Durchblutung. Wenn Sie jetzt etwas dagegen tun, können Sie einer Verschlimmerung entgegenwirken. Bevor Sie sich auf längere Reisen begeben, sollten Sie mit Ihrem Arzt wegen Vorsichtsmaßnahmen sprechen.

Anzahl der Punkte: 8 – 9

Tun Sie etwas für Ihre Venen, denn Ihre Beine sind gefährdet. Sie können auf verschiedenste Weise und mit Ihrem eigenen Verhalten Ihre Beine unterstützen und die Entwicklung eines ausgeprägten Venenleidens aufhalten. Schon mehr Bewegung, andere Kleidung und gegebenenfalls Kompressionsstrümpfe machen Ihren Beinen das Leben leichter. Jede zweite Thrombose verläuft so, dass der Betroffene sie nicht bemerkt. Doch besonders bei längeren Reisen kann dies sehr risikoreich sein. Sprechen Sie unbedingt mit ihrem Arzt, bevor Sie sich ins Flugzeug setzen.

Anzahl der Punkte: 10 und mehr

Sie sollten Ihre Beschwerden ernst nehmen und etwas für Ihre Venengesundheit tun. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre Symptome. Er weiß, wie Sie Ihre Beine am besten schützen. Manchmal reichen schon prophylaktische Maßnahmen wie mehr Bewegung, gesunde Ernährung und/oder Kompressionsstrümpfe, um eine Verschlimmerung zu vermeiden. Sorgen Sie jetzt vor, dann können Ihre Beine Sie auch morgen noch meilenweit tragen! Nehmen Sie diesen Bogen mit zu Ihrem Gespräch mit Ihrem Arzt.

Ein Selbsttest kann ein Arztgespräch bzw. eine Venenuntersuchung nicht ersetzen. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt und vereinbaren Sie entsprechende Tests, wenn Ihre Venengesundheit nicht einwandfrei ist.

Dieser Anamnesebogen wurde unter Mitarbeit von Dr. Klaus Schrader erstellt. Dr. Schrader ist Facharzt für Allgemeinmedizin und Phlebologie am Gefäßzentrum in Hof.



Juzo®

Julius Zorn GmbH
Juliusplatz 1
86551 Aichach
Internet: www.juzo.com
E-Mail: info@juzo.de