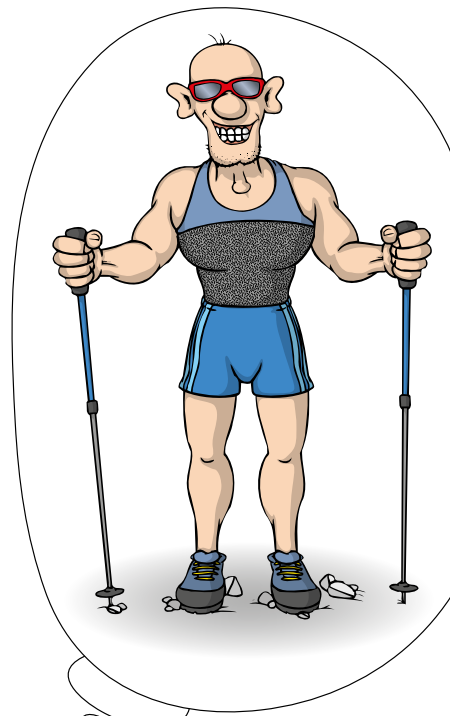


# Mehr Druck bitte!

Wie komme ich da rein? Wer sich als Bergsteiger diese Frage stellt, versucht möglicherweise zum ersten Mal, seine neuen Kompressionsstrümpfe anzuziehen. Denn längst sind die engen Beinkleider nicht mehr nur bei Ballsportlerinnen und Triathleten beliebt.

Text: Martin Prechtl

Illustration: Georg Sojer



## Was sind Kompressionsstrümpfe?

Kompressionsstrümpfe sind in Längs- und Querrichtung äußerst elastisch, liegen aber besonders eng an, mit ausgeprägter anatomischer Passform. Dadurch erzeugen sie Druck auf Haut, Gewebe und Gefäße der Unterschenkel. Analog zum Gewebedruck ist dieser Druck im Bereich des Sprunggelenks meist am stärksten und nimmt zum Knie hin kontinuierlich ab. Anders als bei medizinischen Kompressionsstrümpfen sind die Modelle für Sport und Freizeit nicht in einheitliche Kompressionsklassen eingeteilt.

## Für wen sind Kompressionsstrümpfe sinnvoll?

Früher profitierten vorrangig Menschen mit diagnostiziertem Venenleiden von Kompressionsstrümpfen. Den Nutzen für den Sport entdeckte man erst ab dem Ende der 1990er Jahre. Mittlerweile ist klar: Auch beim Wandern, Bergsteigen, Mountainbiken und Skitourengehen ergeben sich Vorteile. Die Hersteller haben darauf reagiert und bieten Produkte für die verschiedenen Einsatzbereiche an. So sind Kompressionsstrümpfe für Alpinisten aufwendiger gepolstert als die besonders leichten Modelle für Läufer. Und Skitourengänger brauchen oft Materialien mit höherem Isolationswert als Wanderer. Sogar fürs Sportklettern gibt es Produkte mit Kompressionseffekt: Hier sieht man dann aber meist keine Strümpfe, sondern Stulpen für die Unterarme.

**Fazit:** Das Leistungsniveau ist egal. Die positiven Effekte nützen nicht nur Profisportlern, sondern gerade auch Breitensportlern. Die stabilisierende Wirkung der Kompression hilft Patienten, bei der Rehabilitation nach Sportverletzungen oder Operationen schneller wieder aktiv zu sein; auch Schwellungen sollen gelindert werden. Entsprechende Produkte gibt es für Sprung- und Kniegelenk. Auch bei langen Autofahrten, auf Zug- oder Flugreisen und bei Arbeiten im Sitzen oder Stehen sind Kompressionsstrümpfe sinnvoll.



### Wie wirken Kompressionsstrümpfe?

#### Wirkung

- › Venendurchmesser verengt, Blut fließt schneller
- › Funktion der Venenklappen verbessert
- › Muskelgrundspannung erhöht
- › Weniger Falten im Strumpf
- › Evtl. Austrocknen der Haut nach langem Tragen

#### Folgen

- › Schneller Abtransport von Stoffwechsel-Abfallprodukten wie Laktat
- › Herz-Kreislauf-System wird entlastet
- › Stabilisierung, geringeres Verletzungsrisiko
- › Beugt Blasen vor
- › Evtl. Juckreiz und Rötungen (Abhilfe: Feuchtigkeitscreme)

Inwiefern Leistungssteigerungen auf Kompressionsstrümpfe zurückzuführen sind, lässt sich nach wissenschaftlichen Kriterien nicht eindeutig nachweisen. Eindeutig nachweisbar ist allerdings eine gesteigerte Regenerationsfähigkeit, wenn Kompressionsstrümpfe nicht nur beim Sport, sondern vor allem auch danach getragen werden.

### Wie finde ich passende Kompressionsstrümpfe?

- › Die Kompression muss vom Knöchel zum Knie hin kontinuierlich abnehmen. Dafür ist eine ideale Passform entscheidend. Man darf sich also nicht alleine auf die Schuhgröße konzentrieren.
- › Angaben zum maximalen Umfang im Wadenbereich müssen zusätzlich berücksichtigt werden. Auch der Umfang im Bereich der Fesseln kann wichtig sein (siehe Größentabelle des Herstellers). Bei Produkten ohne solche zusätzlichen Angaben ist Vorsicht geboten.
- › Außerdem lohnt es sich – unabhängig vom eigenen Geschlecht – Herren- und Damenmodelle gleichermaßen in Betracht zu ziehen.
- › Unterschiede gibt es bei der Kompressionsstärke. Sie kann variieren, je nach Sportart, anatomischen Besonderheiten und individuellen Vorlieben.
- › Die kompetente Beratung im Sportartikel-Fachgeschäft bewahrt vor dem Fehlkauf zu langer, zu kurzer, zu enger oder zu weiter Strümpfe.
- › Preislich liegen Kompressionsstrümpfe zwischen 30 und 70 Euro.

### Wie pflege ich Kompressionsstrümpfe?

- › Wie sich Kompressionsstrümpfe waschen lassen, hängt maßgeblich vom Material ab, aus dem sie gefertigt sind: Synthetik, Baumwolle, Schurwolle (etwa Merino) oder Mischgewebe. Die mitgelieferte Waschanleitung muss streng befolgt werden, sonst reduziert sich die Lebensdauer erheblich.
- › Die Strümpfe werden vor der Wäsche auf links gedreht. Das Silikonband am oberen Ende kann man von Hand vorwaschen.
- › Normales Feinwaschmittel genügt, Wäschezusätze wie Fleckenentferner oder Weichspüler sollten nicht verwendet werden.
- › Das Waschen erfolgt in der Regel von Hand oder im Schonwaschgang bei 30°C. Starkes Schleudern vermeiden!
- › Nach dem Waschen spült man die Strümpfe am besten nochmals gut aus. Anschließend rollt man sie in ein Handtuch ein. So kann das Wasser herausgedrückt werden.
- › Heizkörper oder direktes Sonnenlicht sind beim Trocknen tabu.

### Wie komme ich in die Strümpfe rein?

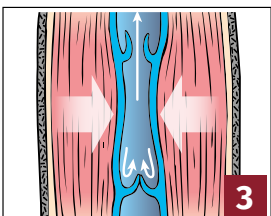
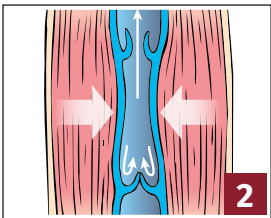
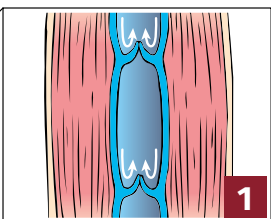
- › Vor dem Anziehen von der Öffnung her bis zum Knöchelbereich auf links wenden.
- › Zuerst in den Fußteil des Strumpfes schlüpfen, den Sitz von Zehen und Ferse prüfen.
- › Den Strumpfschaft ohne zu raffen gleichmäßig über die Wade ziehen, Beinteil nicht verdrehen!
- › Vorsicht: Durch starkes Zerren am Rand oder Silikonband kann der Strumpf überdehnt werden und sitzt dann nicht mehr richtig.

Das Herz pumpt frisches, sauerstoffhaltiges Blut durch die Arterien in die Muskeln.

**1** Das verbrauchte und Stoffwechsel-Abfallprodukte enthaltende Blut fließt durch die Venen zurück. Venenklappen garantieren deren Einbahnstraßenfunktion.

**2** Die Pumpe für den Rückfluss des Venenbluts ist der Druck der Muskulatur.

**3** Kompressionsgewebe bieten dieser eine äußere Hülle, gegen die sie sich quasi abstützen kann. Das verbessert die „Entsorgung“ der Muskeln.



**Martin Prechtl** ist Staatlich geprüfter Berg- und Skiführer und Mitglied des DAV-Lehrteams Bergsteigen.