

**Erholungspause
für die Venen: Wer
die Beine hoch-
legt, verhindert,
dass sich in den
Gefäßen Blut staut**



FOTO: RAYMOND MEIER/TRUNKARCHIVE.COM

DU BEINE

...sind wie die Visitenkarte einer gepflegten Frau. Doch die Hitze setzt unsere Venen unter Stress. Was Sie tun können, um Schwellungen zu lindern. Wie Sie Besenreisern und Krampfadern vorbeugen. Und mit welchen sanften Methoden man sie wieder los wird

Der Sommer ist die Zeit der kurzen Kleider. Wir zeigen unsere gebräunten Beine, und dabei kommen manchmal leider auch kleine, bläuliche Verdickungen in der Kniekehle oder an den Waden ans Licht: Krampfadern. Sie sind nicht nur ein kosmetisches Problem. Sie verursachen auch Beschwerden wie geschwollene, schmerzende Beine, können Vorboten für Venenentzündungen sein – im schlimmsten Fall sogar für eine lebensbedrohliche Thrombose.

URSACHENFORSCHUNG

Venenleiden sind eine Zivilisationskrankheit. "Nur zehn Prozent der Deutschen sind völlig frei davon. 20 Prozent werden im Lauf ihres Lebens operiert", sagt Dr. Thomas Proebstle, der in seiner Mannheimer Klinik auf die Behandlung von Venenerkrankungen spezialisiert ist.

Wie kommt es zu erweiterten, geschlängelten Venen, der sogenannten Varikosis? In vielen Fällen ist sie genetisch bedingt: Norma-

lerweise verhindern Venenklappen, dass Blut auf seinem Weg von den Beinen bis zum Herzen wieder zurücklaufen kann. Bei Erkrankten ist die Spannung der Venenwand vermindert, und die Klappen funktionieren nicht richtig. So bleiben größere Mengen Blut in den Beinen, überlasten dort die Gefäße und dehnen die Adern. Die Folge: Es bilden sich Besenreiser und Krampfadern. Übergewicht, Bewegungsmangel und zu enge Kleidung begünstigen Venenprobleme, ältere Menschen leiden häufiger darunter als jüngere. Wer in seinem Beruf viel steht und sitzt, den trifft es öfter. Typisch weibliche Risiken: Schwangerschaft, Hormonpräparate (Antibabypille) und häufiges Tragen von High Heels.

VENENCHECK BEIM ARZT

Bei sichtbaren Krampfadern ab einer Stärke von drei Millimetern und/oder schmerzenden, geschwollenen Beinen nach langem Sitzen oder Stehen sollte man zum Arzt gehen. "Hautver-

färbungen an den Knöcheln können bereits Zeichen einer fortgeschrittenen Erkrankung sein", warnt Venenexperte Proebstle.

MEHR BEWEGUNG, BITTE

Fast so lästig wie Krampfadern sind die direkt unter der Hautoberfläche liegenden dünnen, netz- oder fächerförmigen Besenreiser. Wer sie loswerden möchte, sollte über eine Behandlung mit langgepulsten 1064-Nanometer-Lasern nachdenken, die modernste und sanfteste Methode, die rötlich oder blau schimmernden Venen in der Haut zu verschließen. Die Geräte verfügen über mikroprozessorgesteuerte Kühlsysteme. In der Regel sind zwei bis drei Sitzungen nötig. Die Kosten liegen je nach Aufwand zwischen 150 und 450 Euro. Aber Achtung: An anderer Stelle können eventuell neue Besenreiser entstehen. Eine spezielle Venen-Diät gibt es nicht. Wer seinen Beinen etwas Gutes tun möchte, hält sein Normalgewicht und ernährt sich herzschonend. Das bedeutet: viel

Obst und Gemüse, zweimal pro Woche Fisch und wenig Fleisch essen. "Der Cholesterinspiegel beeinflusst den Zustand der Venen nicht", sagt Dr. Proebstle. Auch Diabetes oder Rauchen sind keine Risikofaktoren. Bewegung lindert die typischen Beschwerden und beugt Venenproblemen vor. "In unserer Wade

CHIVA-Methode (www.chiva.info.de). Der Arzt zieht betroffene Venen nicht mehr aus dem Bein. Er stellt erst mit Duplexultraschall fest, an welchen Stellen sich die Krampfader mit überschüssigem Blut füllen. Diese Punkte markiert er mit Filzstift auf der Haut des Patienten. Anschließend wird an diesen Stellen ein kleiner

Eine Erfolgsrate von nahe 100 Prozent und wenig Nebenwirkungen sprechen für die neueste Technik – die **Closure-Fast-Methode**. "In einer europäischen Studie benötigten mehr als die Hälfte aller Patienten hinterher keine Schmerzmittel", berichtet Dr. Proebstle. Der Eingriff erfolgt ambulant unter örtlicher Betäubung. Der in die Vene eingeführte Closure-Fast-Katheter, dessen Spitze sich durch Radiowellen erhitzt, verschließt die erweiterten Gefäße. Das umliegende Gewebe wird geschont. Der Eingriff dauert in der Regel zwei, drei Minuten. Die Nachkontrolle erfolgt nach 1,5 bis zwei Stunden. Man ist annähernd normal beweglich und kann nach 24 Stunden in den Alltag zurückkehren. Den Kompressionsstrumpf muss man nur eine Woche lang tragen. In der Regel erstatten private Kassen die Kosten von rund 2500 Euro für ein Bein, 3800 Euro für beide. Infos unter www.privatklinik-proebstle.de. **ELLEN WARSTAT**

Beste Sportarten: Walking, Wandern, Golf. Aber schon ein täglicher Spaziergang gilt als gutes Basistraining

steckt ein 'zweites Herz', das 'schlägt', wenn wir aktiv sind", erklärt der Experte. Ideale Sportarten sind Nordic Walking, Wandern, Golf, Schwimmen, Tanzen. Ein täglicher halbstündiger Spaziergang ist ein gutes Basistraining. Empfehlenswert: Venengymnastik (Trainer unter www.venenakademie.de). Sie sitzen oder stehen im Job den ganzen Tag? Dann mehrmals täglich die "Wadenpumpe" aktivieren, zum Beispiel ein paar Mal auf der Stelle hüpfen oder mit den Füßen kreisen. Auch gut: Abends die Beine hochlagern.

Schnitt gemacht, die darunterliegende Krampfader mit einem Faden unterfahren, zugeknötet und durchtrennt. Es wird empfohlen, danach sechs Wochen Kompressionsstrümpfe zu tragen. Private und einige gesetzliche Kassen zahlen die Kosten von 400 bis 800 Euro. Dr. Proebstle steht der Methode skeptisch gegenüber, weil dabei ebenfalls geschnitten wird. "Die Ergebnisse sind stark vom Operateur abhängig und halten oft nicht lang."

NEUE OP-TECHNIKEN

Wenn die Venen deutlich sichtbar werden, dazu Beschwerden auftreten, ist es ratsam, einen Eingriff vornehmen zu lassen. Lange Zeit war das **Stripping** bei Krampfadern erste Wahl. Dabei werden Schnitte in der Leiste oder Kniekehle gemacht, und die betroffene Vene wird aus dem Bein gezogen. Die Nachteile: Es ist schmerzhaft. Und: Das Risiko, dass sich eine Infektion bildet oder die Lymphbahn geschädigt wird, ist relativ hoch. Die gesetzlichen Kassen übernehmen die Kosten, wenn die Patientin unter Stammveneninsuffizienz leidet. Eine Alternative ist die in Frankreich entwickelte, ambulante

ALLES, WAS DEN VENEN GUTTUT

Schwellungen und Schmerzen in den Beinen lassen sich, besonders im Anfangsstadium eines Venenleidens, mit **KNEIPPSCHEN GÜSSEN** bessern. So funktioniert's: Den kalten Wasserstrahl der Dusche auf die rechte Fußaußenseite richten, an der Beinaußenseite zur Leiste hochführen, dort bis zu fünf Minuten mit dem Strahl verweilen. Anschließend über die Beininnenseite zum Fuß zurückführen, Fußsohle duschen. Das Ganze am linken Bein wiederholen. Auch **PHYTOTHERAPIE** kann sinnvoll sein: Dragees, Salben und Gele aus Rosskastanie oder rotem Weinlaub kräftigen die Venenwände und fördern den Blutfluss. Arnika hemmt Entzündungsprozesse. "Allerdings ist die Wirkung dieser Präparate eher moderat einzustufen, und manche Patienten profitieren überhaupt nicht davon", sagt Dr. Proebstle. Der Rat des Experten: Ausprobieren, was hilft. Auch **HOMÖOPATHISCHE MITTEL** – zum Beispiel aus Hamamelis, Rosskastanie oder Calcium fluoratum – können lindernd wirken. Welches das richtige Präparat ist, zeigt die Anamnese beim homöopathischen Arzt. Das Tragen von **KOMPRESSIONSSTRÜMPFEN** hilft ebenfalls und senkt nachweislich das Thromboserisiko. Deshalb sollte man sie besonders auf langen Flügen und Autofahrten prophylaktisch anziehen.