



Der Venen-Fachmann

Dr. Thomas Proebstle

► *Venenspezialist mit Klinik in Mannheim und Privatdozent an der Universitätsklinik Mainz*

„90 Prozent leiden irgendwann an schwachen Venen“

? Wie kann ich meine Beine und damit die Venen fit halten?

Mit Joggen oder Walken. Bewegung aktiviert die Muskelpumpe in den Beinen – unser zweites Herz, das nicht von selber schlägt – und führt so zu einer Entlastung der Venen.

? Was schadet meinen Venen?

Übergewicht und langes Sitzen begünstigen, dass sich die Venenwände weiten und ausleiern.

Tipp für starke Venen:
Versuchen Sie 5x hintereinander, mit den Zehen ein Tuch aufzuheben

? Was sind die neuesten Methoden zur Entfernung von Krampfadern?

Neben der Lasertherapie gilt die Closure-Fast-Methode als innovativstes Verfahren. Krampfadern werden dabei durch Hitze verödet – ambulant und ohne Skalpell.

? Können Krampfadern nach der Behandlung wieder kommen?

Bei der Closure-Fast-Methode liegt die Erfolgsrate bei über 99 Prozent. Krampfadern kehren seltener wieder als nach herkömmlichen Operationen wie dem Stripping.

? Ihr ganz persönlicher Tipp für gesunde und schöne Beine?

Wer eine Venenschwäche hat, sollte auf langen Reisen Kompressionsstrümpfe tragen.

