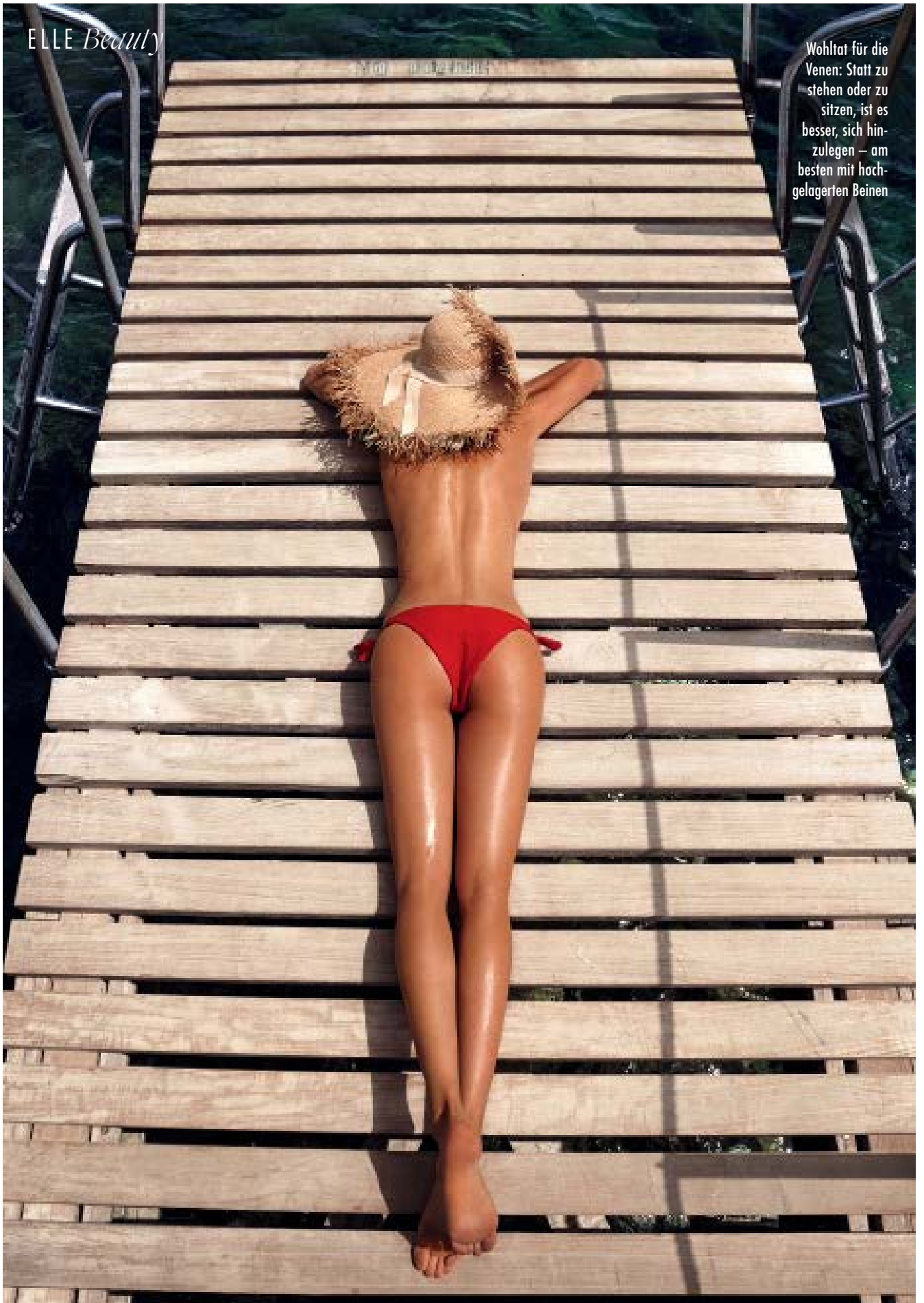


Wohltat für die Venen: Statt zu stehen oder zu sitzen, ist es besser, sich hinzulegen – am besten mit hochgelagerten Beinen



BEIN ARBEIT

Sommerhitze kann
unsere BEINE stressen. So gehen
Sie gegen Schwellungen, Besenreiser
und Krampfadern vor

Endlich: Alles wird jetzt im Sommer leichter, luftiger, lockerer. Auch unsere Outfits. Wir haben Lust, wieder mehr Bein zu zeigen. Wären da nicht Besenreiser & Co., die vielen den Spaß an kurzen Kleidern verderben: Nur knapp 10 Prozent der Deutschen haben keinerlei Venenprobleme, so eine Studie der Universität Bonn. Knapp 60 Prozent verzeichnen geringe Veränderungen an den Beinvenen und immerhin fast ein Drittel leidet unter Schwellungen und Krampfadern.

URSACHENFORSCHUNG

Aufgabe der Venen ist es, das Blut gegen die Schwerkraft zurück zum Herzen zu transportieren. Diese Arbeit erledigen die umliegenden Muskeln gemeinsam mit den elastischen Gefäßwänden. Eine wichtige Rolle spielen dabei die Venenklappen: Sie sorgen dafür, dass das Blut nicht wieder zurückfließt. „Bei Sommerhitze weiten sich die Gefäße, um den Temperaturnausgleich zu

Venenbeschwerden gehören zu den häufigsten Krankheiten: 90 Prozent der Deutschen leiden darunter

erleichtern“, erklärt Prof. Dr. med. Markus Stücker, leitender Dermatologe und Phlebologe am Venenzentrum der dermatologischen und gefäßchirurgischen Kliniken der Ruhr-Universität Bochum. Kommt dazu noch langes Stehen oder Sitzen, sackt das Blut in den Venen ab und die Knöchel werden dick. „Schwellungen, die symmetrisch an beiden Unterschenkeln auftreten und über Nacht wieder verschwinden, sind in der Regel harmlos“, entwarnt er. „Treten sie allerdings nur einseitig auf, liegt oft eine Venenerkrankung an dem betroffenen Bein zugrunde. Das kann auf eine Thrombose, also einen akuten Verschluss der tiefen Beinvenen, hinweisen.“ In diesem Fall bringt eine Ultraschalluntersuchung beim Facharzt für Venen (Phlebologen) Klarheit.

EINE FRAGE DER GENE

Tatsache ist, dass viele Menschen eine geerbte Veranlagung zu Bindegewebs- und Venenschwäche haben. Bei Frauen können sich zudem hormonelle Einflüsse, etwa durch die Pille, eine Schwangerschaft oder die Wechseljahre, negativ auf die Beine auswirken. Lässt die Elastizität der Gefäßwände nach oder sind die Venenklappen beschädigt, staut

DAS TUT GUT

So tun Sie Ihren Beinen etwas Gutes: **BEWEGEN** Wer viel sitzt oder steht, sollte zwischen durch die Wadenmuskelpumpe aktivieren (z. B. durch Zehenspitzenstand, Fußkreisen oder -wippen). Ideal: Walken, Joggen, Schwimmen). **GEWICHT KONTROLLIEREN** Jedes Kilo zu viel belastet die Venen zusätzlich. **ABKÜHLEN** Kalte Umschläge und Kneipp-Güsse helfen gegen Schwellungen. **HOCHLEGEN** verhindert einen Blutstau in den Gefäßen. **KRÄFTIGEN** Pflanzliche Präparate mit Rosskastanie oder rotem Weinlaub dichten die Venenwände ab und fördern den Blutfluss. **KOMPRIEREN** Spezielle Kompressionsstrümpfe lindern das Schweregefühl – besonders bei längeren Reisen.

sich das Blut zurück, sammelt sich in den Beinen und überdehnt die Venen. Folge: Es bilden sich Krampfadern oder ihre Minivariante, die Besenreiser. Letztere sind meist harmlos und verursachen keine Beschwerden. „Es handelt sich um kleine, in der Lederhaut gelegene Venen mit maximal einem Millimeter Durchmesser“, erklärt der Experte. Die rötlich, bläulich oder grünlich schimmernden Verästelungen zeigen sich oft an den Oberschenkelaußenseiten, in den Kniekehlen und an den Knöcheln. Aber: „Gerade im Knöchelbereich können sie ein Hinweis auf ein zugrundeliegendes Venenleiden sein“, sagt Stücker und rät auch hier zur Ultraschalluntersuchung.

MAKELLOSE HAUT

Um Besenreiser zu entfernen, gibt es zwei Möglichkeiten: Veröden (Sklerosierung) oder Lasern. Bei der Sklerosierung wird ein Verödungsmedikament in die erweiterten Blutgefäße eingespritzt, wodurch die Venenwände verkleben und die Besenreiser nicht mehr durchblutet werden. Sie werden vom Körper langsam abgebaut und verlassen. Kosten: ab 50 Euro pro Sitzung. Bei der Laserbehandlung wird das Blut in den Besen-

reisern mit energiereichem Licht erhitzt. Dadurch verschließen sich die Gefäße und werden vom Körper allmählich zersetzt. „Das Verfahren eignet sich für die sehr dünnen, oberflächlich gelegenen, hellroten Besenreiser“, erklärt Stücker. „Die bläulichen und grünlichen Varianten lassen sich damit schlechter behandeln.“ Kosten: ab 75 Euro pro Sitzung. Bei beiden Methoden wird das endgültige Ergebnis erst nach einigen Wochen sichtbar. Um die Besenreiser vollständig zu beseitigen, sind oft mehrere Sitzungen nötig. Eine mögliche Nebenwirkung beider Verfahren ist eine bräunliche Hautverfärbung.

GUTE KOMBI-THERAPIE

Krampfadern sind oft mehr als ein Schönheitsfehler. Spätestens wenn die knotig verdickten, unregelmäßig geschlängelten Beinvenen schmerzen oder ein Schweregefühl auftritt, sollte man sich vom Facharzt behandeln lassen. „Ein gängiges Vorgehen ist, den Venenstamm durch eine minimalinvasive Operation zu entfernen oder durch eine Hitzebehandlung mit Radiofrequenz oder Laserkatheter zu verschließen“, sagt Stücker. Die Seitenäste werden danach entfernt. Hierbei werden die erweiterten Gefäße über winzige Schnitte mit einer Art Häkelnadel herausgezogen. Zuletzt beseitigt man die kleineren Venen mit einer Schaum- oder Flüssigverödung. Die meisten Eingriffe werden ambulant unter örtlicher Betäubung durchgeführt und von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Egal, bei welcher Methode: die Veranlagung bleibt bestehen und so können sich später an anderer Stelle neue Besenreiser oder Krampfadern bilden. Weil man heute statt auf Standardtherapien aber eher auf eine individuelle Kombination von Maßnahmen setzt, sind sie so schonend und effektiv wie noch nie. BARBARA HUBER