

Besenreiser und Krampfadern – es gibt viele Methoden dagegen. Doch welche verspricht Erfolg? Wir fragten den Venen-Experten Professor Stefan Hillejan aus Hannover

„Ich merkte nur einen kleinen Piks“

Susanne Wall (44) möchte nach ihrer Venen-OP jetzt auch die Besenreiser loswerden. Sie lässt sie veröden

Eigentlich wollte ich meine Venen schon früher behandeln lassen, gleich als sie anfangen, sich zu krineln und wehzutun. Aber das war aus Zeitgründen nicht möglich. Im Februar war es nun so weit. Eine große Vene, die so genannte Stammvene, wurde entfernt – ambulant. Dadurch bin ich zu Hause nur kurz ausgefallen. Das war für mich als Mutter von vier Söhnen sehr hilfreich. Und jetzt sind die Besenreiser

dran. Mit ganz dünnen Nadeln wird ein Schaum in die roten Äderchen gespritzt. Außer einem kleinen Piker merke ich nichts. Im Abstand von einigen Tagen hatte ich sechs Behandlungen. Ein Aufwand, der sich lohnt. Viele Besenreiser sind schon verschwunden. Die letzten lasse ich im Herbst veröden. Der einzige Nachteil: Ich muss Kompressionsstrümpfe tragen – zum Glück nur noch bis zum Monatsende.



Schöne und gesunde Beine – was hilft wirklich?



CREMES gegen schwere Beine

Das soll es bringen: Die Beine abschwellen, so dass Schweregefühl und Spannungen nachlassen. Diese Wirkung wird speziellen Pflanzenstoffen zugeschrieben. Sie dichten die Wände der Blutgefäße ab, hemmen Entzündungen. **Das sagt der Experte:** Obwohl der messbare Effekt nur gering ist, schwören viele Menschen auf Cremes und Gele gegen schwere Beine. Unbestritten ist, dass der in ihnen enthaltene Alkohol für angenehme Kühle sorgt. Die Ursache der Beschwerden können diese Mittel jedoch nicht beheben. Sie lindern allenfalls die Symptome.



KNEIPPEN als Venentraining

Das soll es bringen: Kneipp-Behandlungen wie Wechselduschen oder kalte Güsse trainieren die Gefäße. Das führt dazu, dass sie das Blut wieder besser zum Herz zurücktransportieren. **Das sagt der Experte:** Stimmt. Kältereize bewirken eine Engstellung der Blutgefäße. Die kurz darauf einsetzende Gegenreaktion führt zu einer Entspannung der Venen und damit zu gesteigerter Durchblutung. Regelmäßiges



GYMNASTIK für die Durchblutung

Das soll es bringen: Den Rücktransport des venösen Blutes zum Herzen fördern.

Die Folge: Die Beine schwellen ab. **Das sagt der Experte:** Gymnastik ist sinnvoll. Sie aktiviert die so genannte Muskelpumpe. Das bedeutet, dass durch die Bewegung der Blutfluss verbessert wird. Den Schaden selbst kann Gymnastik nicht beeinflussen. Tipp: mit den Beinen in der Luft Rad fahren, im Stehen auf den Füßen vor- und zurückwippen.



STÜTZSTRÜMPFE zum In-Form-Halten

Das soll es bringen: Durch den Druck der Spezialstrümpfe kann das Blut nicht in den Beinen „versacken“. Es fließt ganz problemlos weiter in Richtung Herz. **Das sagt der Experte:** Kompressionsstrümpfe stützen die Venen von außen ab und halten sie so in Form. Diese Spezialstrümpfe können bei Krampfaderneigung vom Arzt verschrieben werden. Sie sind von normalen kaum zu unterscheiden. Es gibt auch Mikrofaser-Varianten,



OPERATION – auf Dauer beschwerdefrei

Das soll es bringen: Durch Entfernung der kranken Venen kann das Blut nicht mehr „versacken“. Es sucht sich neue Wege durch gesunde Gefäße. **Das sagt der Experte:** Eine Vene, die den Bluttransport zum Herz nicht mehr unterstützt, hat für den Körper keinen Nutzen. Dann ist es sinnvoll, sie zu entfernen, damit sich nicht immer mehr Blut staut. Dazu gibt es verschiedene Verfahren. Das klassische Stripping, bei dem der Arzt die Vene durch einen Schnitt in der Leiste herauszieht, wird heute kaum mehr gemacht. Statt-

damit man bei Wärme nicht schwitzt. Wer schwache Venen hat und viel stehen muss, sollte sie täglich tragen. gesetzlichen Kassen bezahlt. Deshalb sollten Sie sich vorher informieren. Sind nur kleine Venen betroffen, reicht eine Verödung, die Mikrosklerotherapie. Dabei wird eine Speziallösung in die feinen Gefäße gespritzt, die ihre Innenwände verklebt. Die so verschlossenen kleinen Venen kann der Körper selbst abbauen. Bei allen Fragen zum Thema hilft Ihnen der Facharzt für Venenerkrankungen, der Phlebologe.

Die Neigung zu Krampfadern ist ererblich. Je früher sie behandelt werden, desto besser

„Im Sommer kann ich wieder Röcke tragen“

Cornelia Hammargren (52) ließ sich ihre kaputten Venen entfernen – mit Erfolg

Das meine Venen nicht fit waren, wusste ich. Aber letzten Sommer wurde es schlimm: Die Knöchel verfärbten sich blau. Ich hatte Schmerzen, und die Füße schwellen so stark an, dass ich kaum mehr in Schuhe passte. Scheußlich! Ich ging zu mehreren Ärzten, ließ mir alle möglichen Behandlungen erklären. Anfang des Jahres wurden mir dann die kaputten Venen herausgehäkelt. Seitdem haben die Beine kein einziges Mal mehr wehgetan. Wenn ich gewusst

hätte, dass ich mich danach so gut fühle, hätte ich mich viel früher operieren lassen.



Stau in den Venen So entstehen Besenreiser und Krampfadern

dessen werden defekte Venen oft mit Laser oder Radiowellen verschweißt. Bei noch jungen Krampfadern können die Schwachpunkte mit Ultraschall aufgesucht und abgebunden werden. Die Stammvene erholt sich dann wieder. Diese Methode wird Chiva-Verfahren genannt. Bei dicken, stark geschlängelten Krampfadern kommt vor allem das Häkelverfahren zum Einsatz. Dabei wird die kranke Vene über mehrere Schnitte von nur zwei Millimeter Länge herausgezogen. Das Gute: Für keine dieser Behandlungen muss man lange ins Krankenhaus. Alle Operationen können ambulant durchgeführt werden. Allerdings wird nicht jede Methode von den

Aufgabe der Venen ist es, sauerstoffarmes Blut aus den Beinen gegen die Schwerkraft zum Herz zu bewegen. Bei jeder Anspannung helfen die Beinmuskeln mit, indem sie Druck auf die Venen ausüben. In der folgenden Entspannungsphase löst sich der Druck. Kleine segelförmige Klappen, die sich in der Ruhephase schließen, verhindern, dass Blut zurückfließt. Durch erblich bedingte Bindegewebsschwäche, Bewegungsmangel oder Schäden an den Venenklappen kann das Blut im Bein „versacken“. Es wird nicht weitertransportiert. Die Folge: Krampfadern oder kleine Besenreiser treten hervor.