

**Experten**  
beantworten  
die wichtigsten **Fragen**

MIT SCHÖNEN BEINEN IN DEN FRÜHLING

# Schluss mit Krampfadern und Besenreisern!

**2** **Wie kommt es zu Venenleiden?**

► Aufgabe der Beinvenen ist es, das Blut gegen die Schwerkraft zum Herzen zurückzubefördern. Bei Bewegung pressen die Beinmuskeln die Venen zusammen und schieben das Blut nach oben. Venenklappen sorgen dafür, dass es nicht wieder zurückfließt. Durch Übergewicht, Wärme, zu wenig Bewegung, langes Stehen und Sitzen oder ein schwaches Bindegewebe weiten sich die Venen. Folge: Die Venenklappen schließen nicht mehr richtig, der Rückfluss des Blutes zum Herzen klappt nicht mehr optimal, es staut sich in den Beinen (s. Grafik unten).

**2** **Was sind die Symptome?**

► Typische Anzeichen für Venenprobleme sind schwere Beine, Spannungsempfinden am Abend, Schwellungen, Kruckreiz am Unterschenkel und Krämpfe in der Nacht. 35 Millionen Deutsche haben Probleme mit den Venen – Frauen fast dreimal so häufig wie Männer!

**2** **Warum sind vor allem die Frauen betroffen?**

► Schuld sind die weiblichen Hormone, die das Bindegewebe weich machen können. Belastend wirken deshalb auch Hormonpräparate wie die Antibabypille. Während Frauen häufiger unter Schwellungen und Besenreisern leiden, treten Krampfadern bei beiden Geschlechtern etwa gleich oft auf.

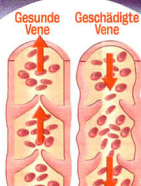
**2** **Wie untersucht der Arzt die Venen?**

► Standard ist beim Venen-Facharzt, dem Phlebologen, die farbkodierte Duplexsonographie. Dabei werden völlig schmerzfrei per Ultraschall die Strömungsverhältnisse des Blutes gemessen. Sehr gut lässt sich damit u. a. auch die Funktion einzelner Venenklappen sichtbar machen.

**2** **Was genau sind Krampfadern?**

► Erweiterte und in ihrer Funktion gestörte Venen, die sich

knäuelartig durch das Bein schlängeln. Krampfadern sind übrigens nicht immer auf der Haut sichtbar! Gehen Sie daher bei Beschwerden zum Arzt: „Auch im frühen Stadium sind Venenerkrankungen keine Bagatelle“, warnt Professor Eberhard Rabe von der Universitätsklinik Bonn. Werden Kramp-



adern nicht behandelt, kann es zu Entzündungen und Thrombosen kommen.

**2** **Wie sieht die Behandlung aus?**

► Bei kleinen Krampfadern helfen Kompressionsstrümpfe (verschreibt der Arzt). Sie drücken die Venen zusammen, so dass sich die Klappen wieder schließen. Pflanzliche Extrakte (s. Kasten) wirken unterstützend. Oberflächliche Krampfadern lassen sich unter lokaler Betäubung mit einer Art „Häkelnadel“ herausziehen. Nötig ist dafür lediglich ein kleiner Schnitt, der nicht genäht werden muss (350 bis 500 € pro Bein, Kassen zahlen nicht). Bei tiefer gelegenen Krampfadern ist ein größerer Eingriff nötig.

**2** **Welche Verfahren gibt es?**

► Die klassische Methode ist das „Stripping“: Dabei wird die kranke Vene oder der Venenabschnitt mit einer biegsamen Sonde herausgezogen (Kasse zählt). Der Nachteil: Seitenäste der Venen, Lymphgefäße und kleine Nerven können beschädigt werden. Nicht selten treten Blutergüsse auf. Damit diese gut abheilen, tragen Patienten vier Wochen lang Kompressionsstrümpfe. Ein bis zwei Wochen nach dem Eingriff kann man wieder arbeiten gehen. Mittlerweile gibt es jedoch schonendere Methoden wie die endovenöse Lasertherapie (EVLT).

**2** **Welche Vorteile hat die neue Methode?**

► Der Patient kann am nächsten Tag wieder arbeiten gehen. Unter Ultraschall-Kon-

trolle wird durch ein Glasfaserlichtkabel Laserenergie in die Vene gebracht. Diese wird erhitzt, schrumpft und verschließt sich. Im Anschluss bekommt der Patient einen Kompressionsverband. Der Eingriff unter örtlicher Betäubung dauert nur 15 Minuten. Die Kassen zahlen nicht (ab 500 € pro Bein).

**2** **Was bringt eine Verödung mit Schaum?**

► Dieses Verfahren ist nahezu schmerzfrei, ambulant möglich und eignet sich vor allem für mittlere bis große Krampfadern. Dabei wird durch einen dünnen Katheter, der unter Ultraschallkontrolle gelegt wird, ein alkoholhaltiger Schaum in die Vene injiziert. Er bewirkt, dass sie leichter verklebt und sich vollkommen verschließt. Die Kassen zahlen nicht (ab 450 € pro Bein).

**2** **Sind Besenreiser gefährlich?**

► Diese Mini-Krampfadern verursachen zwar keine Beschwerden, können aber auch auf eine Bindegewebschwäche oder veränderte Druckverhältnisse in den Venen hindeuten. Gehen Sie vorsichtshalber zum Arzt. Wenn Besenreiser aus kosmetischen Gründen entfernt werden sollen, hilft eine Verödung: Dabei wird ein Mittel gespritzt, das die Innenwände der Gefäße verklebt. Nach ein paar Tagen sind sie nicht mehr zu sehen. Im Schnitt sind drei bis fünf Sitzungen nötig (je 50 bis 100 €, Kassen zahlen nicht). Schmerzhafter ist eine Laserbehandlung (100 bis 200 €, Kassen zahlen nicht).

**2** **Wo bekomme ich weitere Infos?**

► Deutsche Venen-Liga e. V., kostenlose Telefon-Hotline: 08 00 4 44 33 35 (täglich von 8 bis 22.30 Uhr)

**INFO ZUM THEMA**

**Achten Sie verstärkt auf Ihre Venen!**

Schöne Beine sind sexy. Wenn jedoch z. B. Krampfadern auftreten, handelt es sich nicht mehr nur um ein optisches Problem: Venenveränderungen können gefährlich werden. Das wissen auch diese drei Stars:



► **RUTH MARIA KUBITSCHKE**  
Die Schauspielerin (74) ließ ihre Krampfadern wegoperieren



► **HEIDI KLUM**  
Das Model (32) hält seine Beine mit täglichem Fitness-Training gesund und schön



► **TONY MARSHALL**  
Bei dem Sänger (68) führten Venenprobleme zu einer Thrombose

**Der Experte: „Venen-Erkrankungen können Sie ganz einfach vorbeugen“**

Auch wenn erbliche Veranlagung und so den Alter die Entstehung von Krampfadern fördern, kann jeder selbst etwas für seine Beine tun. Prof. Stefan Hillejan (46, Foto) untersuchte aus Hannover, rät:

- Verzichten Sie auf zu enge Jeans und Socken mit kniefendenden Bündchen. Denn beide können

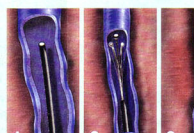


die Venen abschneiden und so den Rückfluss des Blutes zum Herzen stoppen!

- Erhöhen Sie das Fußende des Bettes um einige Zentimeter.
- Bewegung unterstützt die Muskelpumpe und lässt Blut ungehindert durch die Venenbahnen fließen.

**Neu: Mit Radiowellen werden kranke Gefäße schonend „geschrumpft“**

Zu den neuen Therapien gegen Krampfadern zählt das „VNU-Closure-Verfahren“, das mit Radiowellen arbeitet.



Dabei schiebt der Arzt unter lokaler Betäubung eine Radiowellen-Sonde in das kranke Gefäß (1). Dort entfalten sich auf 85 Grad erhitzte Drähte (2). Die Vene zieht sich zu-

sammen (3) und wird vom Körper abgebaut. Schon nach drei Tagen können die Patienten wieder arbeiten gehen. Die Kassen zahlen nicht (ab 2000 € pro Bein).

**Pflanzliche Hilfe für die Venen: Super Wirkstoffe kommen aus der Natur**

Treten Venenbeschwerden nur selten auf, kann man sie mit pflanzlichen Mitteln in den Griff bekommen. So enthalten z. B. Limonen (Foto) den



Wirkstoff Diosmin, der den Blutstrom verbessert und so Wassereinlagerungen verringert („Tovenex“, Apotheke).

Die Wirkstoffe in Rotem Weinlaub („Antistax“, Apotheke) schützen die Gefäßwände und lindern Spannungsempfinden. Abschwellend wirkt auch Rosskastanienextrakt („Venostasin“, Apotheke).

Fotos: A. Wray, J. Hirschfeld, M. B. Hoffmann, M. StockPhoto; Illustration: Borgmeyer Media (3)