

Der Wunsch nach makellosen Beinen kann erfüllt werden

Schonende Eingriffe und einfache Verhaltensregeln gegen Krampfadern und Besenreiser

Hannover (OTZ/Borgmeier). Annähernd jede zweite Frau macht sich Gedanken, wie sie in wärmeren Monaten unauffällig ihre bloßen Beine bedecken kann. Grund: unschöne Besenreiser oder gar gesundheitsgefährdende Krampfadern, die sich bläulich bis violett über das Bein schlängeln.

„Neuartige, sanfte OP-Techniken ohne Schmerzen und langen Klinikaufenthalt erlösen von den sichtbaren Makeln und ihren Begleiterscheinungen, und simple Alltagstipps können wirkungsvoll vorbeugen“, sagt Prof. (MD) Dr. Dr. Stefan Hillejan von der Praxisklinik für Venen- und Enddarmkrankungen in Hannover.

Besteht ein fortgeschrittenes Krampfaderleiden – Betroffene klagen dann besonders nach längerem Stehen oder Sitzen



Bewegung – auch am Arbeitsplatz – und gesunde Kost beugen Krampfadern und Venenleiden vor. (Foto: GLOBUSpress)

über stechende Schmerzen, Müdigkeits- und Schweregefühl in den Beinen sowie Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe –, hilft oft nur eine Operation. Mittlerweile bieten

sich Geplagten minimalinvasive Methoden zur Krampfader- oder Besenreiserentfernung an.

Zur Krampfaderbehandlung eignet sich besonders das VNUS-Closure-Verfahren. Unter lokaler Betäubung führt der Experte durch einen kleinen Nadelstich eine Radiowellensonde in die betroffene Vene ein, die auf Venenwände Hochfrequenzenergie überträgt. Durch Erhitzung auf 85 Grad verklebt das erkrankte Blutgefäß – die Vene zieht sich zusammen, und der Körper baut sie anschließend restlos ab. Besonders bei defekten Stammvenen zeichnet sich diese Methode aus. „Zur Besenreiserbehandlung eignet sich vor allem die ambulante Behandlung mittels Verödung. Hierbei spritzt der Arzt ein Medikament in die Vene, entweder als Flüssigkeit

oder als Schaum, und löst damit eine Entzündung an den Venenwänden aus. Diese verkleben und das Gefäß verschließt sich anschließend“, erläutert Prof. Hillejan. Auch hier baut sich die kranke Vene selbstständig ab. Um Hämatome zu vermeiden, tragen Patienten auch nach minimalinvasiven Eingriffen für einige Zeit Kompressionsstrümpfe. Beide Verfahren sind allerdings keine Leistung der Krankenkassen.

Erbliche Veranlagung und das Alter gelten als Hauptursachen für Krampfaderentstehung. Zusätzliche Faktoren wie Übergewicht, mangelnde Bewegung und die Einnahme von Hormonen, wie in der Antibabypille enthalten, begünstigen ebenfalls Venenleiden. „Gegen genetische Anlagen und das Alter kann niemand etwas tun. Je-

doch gibt es einige einfach umsetzbare Maßnahmen, die Krampfadern vorbeugen“, weiß Prof. Hillejan. So sollten beispielsweise zu enge Jeans sowie Socken oder Kniestrümpfe mit kniefenden Bündchen nicht getragen werden, um oberflächliche Venen nicht abzuschnüren und so den venösen Blutrückfluss zum Herzen zu stoppen. Es empfiehlt sich zusätzlich, das Fußende des Bettes um einige Zentimeter zu erhöhen. Viel Bewegung, gerade als Ausgleich zu überwiegend stehenden oder sitzenden Tätigkeiten, unterstützt die Muskelpumpe und lässt Blut ungehindert durch die Venenbahnen fließen. „Da Übergewicht zusätzlich die Venengesundheit belastet, gehören viel Obst, Salate und Gemüse auf den Speiseplan“, sagt der Phlebologe.