DIE ZEITSCHRIFT DER DEUTSCHEN VENEN-LIGA E.V.







Kompression ohne Kompromisse

Entdecken Sie die neue Vielfalt im mediven® Flachstrick Sortiment. Für weitere Informationen wenden Sie sich an Ihren medizinischen Fachhändler vor Ort oder per E-Mail an medi: verbraucherservice@medi.de



AUS DER CORONA KRISE LERNEN

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Corona-Pandemie hat die Welt in einen historischen Ausnahmezustand versetzt.

Eines ist klar: Wir alle werden nach der Krise weder gesellschaftlich noch wirtschaftlich zur Tagesordnung übergehen.

So lernen wir auch größere Wertschätzung, zum Beispiel für die Heldinnen und Helden der Krise: Systemrelevante Berufsgruppen, insbesondere alle, die durch ihre Hilfe die eigene Gesundheit riskieren: Ärztinnen und Ärzte, Pflegerinnen und Pfleger, die Tag und Nacht bereit stehen, um Leben zu retten, die Reinigungskräfte, die Krankenhäuser und öffentliche Einrichtungen desinfizieren, die Kassiererinnen und Kassierer im Supermarkt und viele weitere wertvolle Helferinnen und Helfer.

DER VENENSPIEGEL SAGT HEUTE



DANKE AN ALLE HELFERINNEN UND HELFER. DANKE, DASS SIE IMMER FÜR UNS DA SIND.

Mit Hochachtung

Ihre

PETRA HAGER-HÄUSLER

Geschäftsführerin Deutsche Venen-Liga e.V.

DIE GESCHÄFTSSTELLEN IM ÜBERBLICK

HAUPTGESCHÄFTSSTELLE Sonnenstraße 6 56864 Bad Bertrich Telefon: 02674 1448 info@venenliga.de

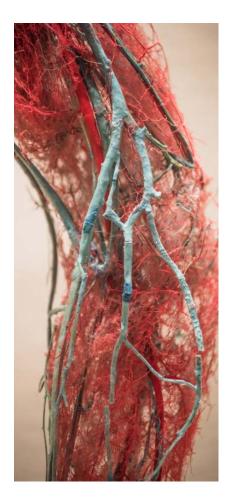
Inhalt

Y VENEN-SPIEGEL FRÜHJAHR & SOMMER 2020

- **3** Editorial
- 8 Krampfadern Schicksal oder vermeidbar?
- 10 Volkskrankheit Lipödem Was ist das?
- 14 Reisethrombose So beugen Sie effektiv vor
- 17 Knie-Guss nach Sebastian Kneipp
- 18 Gesunde Haut, schöne Haut Erweiterung Praxis für Dermatologie in Bad Bertrich
- 20 Beine schwer wie Blei Venös bedingte Schmerzen
- 23 Venen Sommer Informationen zum Raustrennen und Sammeln
- 27 Mein Bewegungstagebuch Jeder Schritt hält fit
- **27** Patientengeschichte Hätte ich nicht so lange mit der Operation gewartet, wäre mit einiges erspart geblieben
- **32** Individuelle Venentherapie Die passende Behandlung für jedes Venenleiden
- 35 Kreuzworträtsel
- **36** Tipps und Tricks Rund um den Kompressionsstrumpf
- **38** Venen-Sprechstunde
- 39 Deutsche Venen-Akademie
- 42 Aktuelles rund um die Gesundheit
- 43 Sudoku
- **47** Termine Venen-Checks
- 47 Impressum







12 Krampfadern: Immer ein medizinisches Problem!



GESCHÄFTSSTELLE NORD Große Ortstraße 85 21762 Otterndorf Telefon: 04751 908908

info-nord@venenliga.de

GESCHÄFTSSTELLE WEST Hagelkreuzstraße 37 40721 Hilden Telefon: 02103 242691 info-west@venenliga.de GESCHÄFTSSTELLE SÜD Abtsee 33 83410 Laufen Telefon: 08682 7531 info-sued@venenliga.de GESCHÄFTSSTELLE MITTE-OST Bahnhofstraße 16 97769 Bad Brückenau Telefon: 09741 910916 info-mitteost@venenliga.de GESCHÄFTSSTELLE MITTE
Bustellistraße 5
63739 Aschaffenburg
Telefon: 06021 4522596
info-mitte@venenliga.de





28
Generation 55 +
So halten Sie Ihre Venen fit

Beim Lipödem brauchen
Körper und Seele Unterstützung

44

Die Behandlung des offenen Beines verlangt viel Geduld



MÄRCHEN NR. 1

KRAMPFADERN DÜRFEN IM SOMMER NICHT OPERIERT WERDEN.

"Das stimmt nicht. Auch die Sommermonate eignen sich, um Venenleiden zu behandeln", betont Dr. Horst Peter Steffen, Chefarzt der Klinik im Park. Es gebe keine medizinischen und auch keine ästhetisch-kosmetischen Bedenken gegen eine Operation im Sommer. "Die Abheilungsphase ist kurz, und auch Sonnenlicht schadet nicht. Zudem verschlimmern sich Krampfaderbefunde bei Wärme, sodass die Beschwerden im Sommer häufig zunehmen." Übrigens: Wer Krampfadern nicht behandeln lassen möchte, muss oft täglich Kompressionsstrümpfe tragen. Das gilt auch für die Sommermonate. Nach erfolgter OP dagegen kann der Sommer genossen werden: mit gesunden, schönen Beinen – und ohne Kompressionsstrümpfe.

MÄRCHEN NR. 2

NACH DER KRAMPFADER-BEHANDLUNG DARF MAN NICHT IN DIE SAUNA.

"Direkt nach der Operation in die Sauna – das ist natürlich keine gute Idee. Aber wenn der Heilungsprozess erfolgreich abgeschlossen ist, darf man auch wieder in die Sauna", so Dr. Steffen. Bei Unsicherheiten sollten sich Patienten an ihren Venenspezialisten wenden.

MÄRCHEN NR. 3

SONNE MUSS NACH DER KRAMPFADERBEHANDLUNG GEMIEDEN WERDEN.

Dies ist ein weiteres Märchen, das immer wieder genannt wird. "Wie bei der Sauna gilt auch hier: Es spricht nichts gegen Sonne auf der Haut. Auch während des Abheilungsprozesses muss niemand drinnen sitzen bleiben oder von einem Schatten in den nächsten sprinten. Exzessives Sonnenbaden ist selbstverständlich nicht gesund. Dies gilt aber für alle, unabhängig von einer Krampfader-OP."

MÄRCHEN NR. 4

KRAMPFADERN KOMMEN SOWIESO WIEDER.

Statistisch gesehen haben operative Eingriffe eine Erfolgsquote von 97 bis 98 Prozent. "Weil es aber im menschlichen Körper viele Venen gibt, ist es sehr wahrscheinlich, dass nach einer Behandlung an einer anderen Stelle eine weitere Krampfader auftritt", so Dr. Steffen. Ein erneuter Eingriff sei dann sinnvoll, weil die Behandlung sehr schonend ist und Folgekomplikationen wie etwa ein offenes Bein so vermieden werden können.

ES GIBT KEINE MEDIZINISCHEN UND AUCH KEINE ÄSTHETISCH-KOSME-TISCHEN BEDENKEN GEGEN FINE OPERATION IM SOMMER.

MÄRCHEN NR. 5

KRAMPFADERN SIND OPTISCH UNSCHÖN, DAS IST ABER SCHON ALLES.

Auch wenn die defekten Venen akut keine Schmerzen verursachen, können sie zu Folgeerkrankungen führen. Denn das Blut wird nicht richtig zurück zum Herz transportiert, stattdessen staut es sich im betroffenen Bein. Schmerzhafte Venenentzündungen, schlecht heilende Wunden, ja sogar eine Thrombose, die zu einer gefährlichen Lungenembolie führen kann, sind mögliche Folgen. "Je eher eine Venenerkrankung erkannt wird, desto besser kann sie behandelt werden", sagt Dr. Steffen.

KRAMPFADERN

SCHICKSAL ODER VERMEIDBAR?

Krampfadern sind weit verbreitet. Angesichts der steigenden Lebenserwartung und anderer begünstigender Faktoren liegen Venenleiden unverändert im Aufwärtstrend. Anders gesagt: Die große Mehrheit der deutschen Bevölkerung weist Veränderungen unterschiedlichen Ausmaßes an den Venen auf. Venenexperten sprechen aktuell von ca. 30 Prozent der Bevölkerung. Dabei spielt die genetische Veranlagung auch eine Rolle, wie eine dreijährige, gemeinsame Studie (2010) von Mosel Eifel-Klinik und Christian-Albrechts-Universität Kiel bestätigt. Über 2.700 Patienten der Venenklinik in Bad Bertrich

haben daran teilgenommen. Ergebnis: Der genetisch (erblich bedingte) Anteil an der Entstehung von Krampfadern beträgt 17,2 Prozent.

Die weiteren Ursachen der sehr häufigen sog. primären Form des Krampfaderleidens sind vielfältig: Viele Menschen haben eine vererbte Veranlagung zu Bindegewebs- und Venenschwäche

und neigen zu Krampfadern. Weitere Risikofaktoren sind Bewegungsmangel, Übergewicht und stehende bzw. sitzende berufliche Tätigkeiten.

Frauen sind häufiger betroffen als Männer, denn weibliche Geschlechtshormone (Östrogene) beeinflussen die Struktur der Venenwand und Venenklappen. Zudem lockert sich in der Schwangerschaft unter dem Einfluss des Hormons Progesteron das Muskel- und Bindegewebe auch in den Venen. Daher entstehen Krampfadern häufig in der Schwangerschaft, und bestehende nehmen zu. Eine weitere Ursache der Varikose sind Alterungsvorgänge des Gewebes: Ähnlich wie die Festigkeit der Haut im Lauf des Lebens nachlässt, werden auch die Venenwände schwächer.

Krampfadern können zu Folgeerkrankungen und auch zu akuten Komplikationen führen. Nennenswert sind z. B. oberflächliche Venenthrombosen, die auch als Venenentzündung bezeichnet und ernst genommen werden müssen. Sie können zu einer tiefen Beinvenenthrombose führen, ebenso zu einer Lungenembolie.

Handelt es sich um eine Thrombose in den tiefen Beinvenen – also in den Adern, die in der Tiefe des Beins verlaufen, ist eine zügige Therapie entscheidend (TVT, Phlebothrombose) – mit Blutverdünnern und Kompressionsstrümpfen, eventuell auch mittels Operation oder einer den Trombus (Blutkuchen) auflösenden Behandlung (Lysetherapie). Die tiefe Beinvenenthrombose birgt ein grundsätzliches Risiko für eine Lungenembolie, die in schweren Fällen tödlich verlaufen kann. Bei einem ersten Thromboseverdacht sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden.

KRAMPFADERN WERDEN
HÄUFIG VERERBT, UND DAMIT
KANN MAN IHNEN NICHT
AUSWEICHEN. "DENNOCH
KANN JEDER PRÄVENTIV ETWAS
TUN, UM DIE ZUM TEIL
GEFÄHRLICHEN FOLGEERKRANKUNGEN ZU VERMEIDEN.

Eine weitere Ursache von Krampfadern kann eine Herzschwäche sein – falls vor allem die rechte Herzhälfte betroffen ist, eine Rechtsherzschwäche. Die gestörte Herzfunktion kann unter anderem dazu führen, dass der Druck in den Beinvenen steigt. Typischerweise kommt es dann auch zu Beinschwellungen (Ödemen). In

ähnlicher Weise gilt das für eine Leberzirrhose (Leberverhärtung).

Krampfadern werden häufig vererbt, und damit kann man ihnen nicht ausweichen. "Dennoch kann jeder präventiv etwas tun, um die zum Teil gefährlichen Folgeerkrankungen zu vermeiden, z. B. bei Langstreckenflügen und während der Schwangerschaft medizinische Kompressionsstrümpfe tragen, Übergewicht vermeiden und sich regelmäßig bewegen, also Walken, Schwimmen, Radfahren", rät Frauke Weigel, Chefärztin der Mosel-Eifel-Klinik.





Schlossklinik Abtsee Spezialklinik für

Venenerkrankungen

Experten für Lip- und Lymphödeme Adresse: Abtsee 31, 83410 Laufen 15 km von Salzburg entfernt Tel.: 08682 / 917 - 156 Mehr Informationen unter: www.schlossklinik-abtsee.de

WIE VIELE MENSCHEN SIND VOM LIPÖDEM BETROFFEN?

Das Lipödem ist eine Krankheit, die fast ausschließlich Frauen Gerstorfer betrifft. Aktuelle Studien gehen davon aus, dass etwa zehn Prozent der weiblichen Bevölkerung daran erkrankt sind. ledoch ist eine Vollausprägung des höchsten Stadiums des Lipödems eher selten.

WAS IST DIE BESONDERE PROBLEMATIK **DES LIPÖDEMS?**

Es handelt sich nicht um ein Ödem im herkömmlichen Sinne, bei dem sich "nur" Wasser im Gewebe sammelt, das mit bestimmten Medikamenten ausgeschwemmt werden könnte. Beim Lipödem handelt es sich um veränderte Fettzellen, die nicht ausschließlich durch die Kalorienzufuhr beeinflusst werden können. Durch die zunehmende Verhärtung und Strukturveränderung des Unterhautfettgewebes werden die Lymphbahnen regelrecht abgedrückt – ein Ödem entsteht. Hinzu kommt der psychische Leidensdruck der betroffenen Frauen, die sich aufgrund ihres Aussehens oft schämen.

WAS SIND DIE URSACHEN?

Die Gründe für die Entstehung eines Lipödems sind nach wie vor nicht zu 100 Prozent geklärt. Wir gehen jedoch von einer Vererbbarkeit der Erkrankung aus – familiäre Häufungen weisen darauf hin. Zudem besteht wahrscheinlich ein Zusammenhang mit Hormonen: Viele Frauen entwickeln das Lipödem nach der Pubertät. Nach einer Geburt oder nach den Wechseljahren verschlimmert sich das Krankheitsbild oft.

WAS SIND DIE SYMPTOME DES LIPÖDEMS?

Zusätzlich dazu, dass die veränderten Fettzellen durch Diäten unbeeinflusst bleiben, haben die Patientinnen auch oft erhebliche Schmerzen. Hinzu kommt eine

Neigung zur Hämatombildung. Eine genaue Diagnose ist sehr wichtig, denn häufig bleiben Lipödeme auch unerkannt. Um Fehldiagnosen zu vermeiden empfiehlt sich die Untersuchung durch Experten. Jeden Montagnachmittag bietet Dr. Gerstorfer in der Schlossklinik Abtsee eine spezielle Lipödem-Sprechstunde an.

WIE WIRD DAS LIPÖDEM BEHANDELT?

Konservativ mit Kompressionsware Lymphdrainagen Sowie Sport vor allem in Wasser Im Extremfall Liposuktion

BESSERE BEHANDLUNGSERGEBNISSE DURCH SPEZIALISIERUNG

Seit 28 lahren ist die Schlossklinik Abtsee das führende Zentrum für Venenerkrankungen in Oberbayern. Durch die Spezialisierung auf die Behandlung von Krampfadern, Besenreisern, offener Beine, sowie dem Lipödem und Lymphödem kommt den Patienten eine hohe Fachkompetenz zugute.

Medizinische Technik auf dem neuesten Stand ermöglicht eine besonders schonende und schmerzfreie Diagnostik, sowie eine stadiengerechte Behandlung. "Denn jede der 4.000 Venenoperationen im Jahr ist so individuell wie der Patient selbst", weiß Lipödem-Spezialist Dr. Gerstorfer.

FOLGENDE DIAGNOSE-METHODEN STEHEN ZUR VERFÜGUNG

- · Lichtreflexionsrheographie (LRR)
- Venenverschlussplethysmographie (VVP)
- Venendruckmessung (VDM)
- Farbduplex-Sonographie
- Doppler-Sonographie

OPERATIVE VERFAHREN BEI KRAMPFADERN

- Stripping
- Teilstripping
- Crossektomie
- Extraluminale Valvuloplastie
- Perforansligatur/Dissektion
- Phlebektomie von Astvarizen
- Shave-Verfahren
- Endoluminale Lasertherapie
- Radiowellentherapie
- CHIVA-Verfahren in modifizierter Form
- Ultraschallgesteuerte Schaumverödung





Wie ein blauer, unregelmäßiger Fluss schlängelt sich die Vene wadenaufwärts. Bisweilen unterbrechen kleinere Aussackungen ihren Verlauf. Das Blut, dass die Vene Richtung Herz transportieren soll, versackt in den erweiterten Gefäßen. "Krampfadern sind immer ein medizinisches Problem. Viele von ihnen sieht man aber gar nicht", warnt der Präsident der Deutschen Venen-Liga e.V., Dr. Michael Wagner, vor einer rein optischen Diagnose.

"KRAMPFADERN SIND IMMER EIN MEDIZINISCHES PROBLEM. VIELE VON IHNEN SIEHT MAN ABER GAR NICHT", WARNT DER PRÄSIDENT DER DEUTSCHEN VENEN-LIGA E.V., DR. MICHAEL WAGNER, VOR EINER REIN OPTISCHEN DIAGNOSE.

Müde, schwere Beine am Abend, Juckreiz, Spannungen, Schwellungen - Alarmzeichen, dass etwas mit den Venen nicht stimmt. Varizen, wie Ärzte die krummen Adern auch nennen, bilden sich vor allem in den oberflächlichen Beinvenen, und hier besonders in den beiden großen Stammvenen. Wann sie ein Fall für den Arzt werden und mit welcher Methode er dieses Problem aus der Welt schafft, hängt vor allem davon ab, welche Vene sich wo krümmt und welche Beschwerden sie dabei auslöst.

"Besenreiser dagegen sind zwar auch nicht schön, aber keine Krampfadern", beschreibt Dr. Michael Wagner den optisch auffälligen, aber schmerzfreien Hinweis auf eine Venenwandschwäche. Diese reisigbesenähnlichen Geflechte sind eher harmlose Erweiterungen der winzigsten Venen direkt unter der Haut. Ihre Existenz jedoch hat Signalcharakter. Sie veranlassen den Venenfacharzt, mit Ultraschall nach größeren Schäden im System zu suchen.

Ähnlich einem Baum verzweigt sich das Venennetz in kleinste Äste, um sauerstoffarmes Blut einzusammeln und es schließlich den größeren, oberflächlichen Stammvenen an der Innenseite des Beines oder auf der Rückseite des Unterschenkels zuzuführen, die alle in die tiefe Beinvene münden. Ob aber Stamm-, Seitenast- oder Verbindungsvene: Machen diese Gefäße schlapp und leiern ihre Wände aus, ist die Venenfunktion nachhaltig gestört.

Die Klappen, die als Ventile den Rückfluss verhindern sollen, schließen nicht mehr sauber. Das Blut strömt immer wieder zurück – ein Blutstau entsteht. Flüssigkeit tritt ins umliegende Gewebe aus – das Bein schwillt an und schmerzt. Und das ist keine Bagatelle. Dr. Michael Wagner warnt: "Wenn der Patient seine Krampfadern jetzt nicht behandeln lässt, können ihm schlimmere Venenprobleme wie Thrombosen, ein offenes Bein oder gar eine lebensgefährliche Embolie drohen."

REISETHROMBOSE:

SO BEUGEN SIE EFFEKTIV VOR

Ob man mit dem Auto, mit dem Zug oder mit dem Bus in den Urlaub fährt, eins ist stets gleich: Die Anreise ist mit wenig Bewegung verbunden. Langes Sitzen kann das Risiko einer Reise-Thrombose erhöhen. Denn ohne die Unterstützung durch die Beinmuskeln fällt es den Venen schwerer, das Blut zurück Richtung Herz zu transportieren. Die Fließgeschwindigkeit des Blutes verlangsamt sich, die festen Blutbestandteile können eher verklumpen – das Thrombose-Risiko steigt.

"JE SCHNELLER BEI EINEM THROMBOSE-VERDACHT REAGIERT WIRD, DESTO GERINGER IST DER SCHADEN", SO DR. HORST PETER STEFFEN.

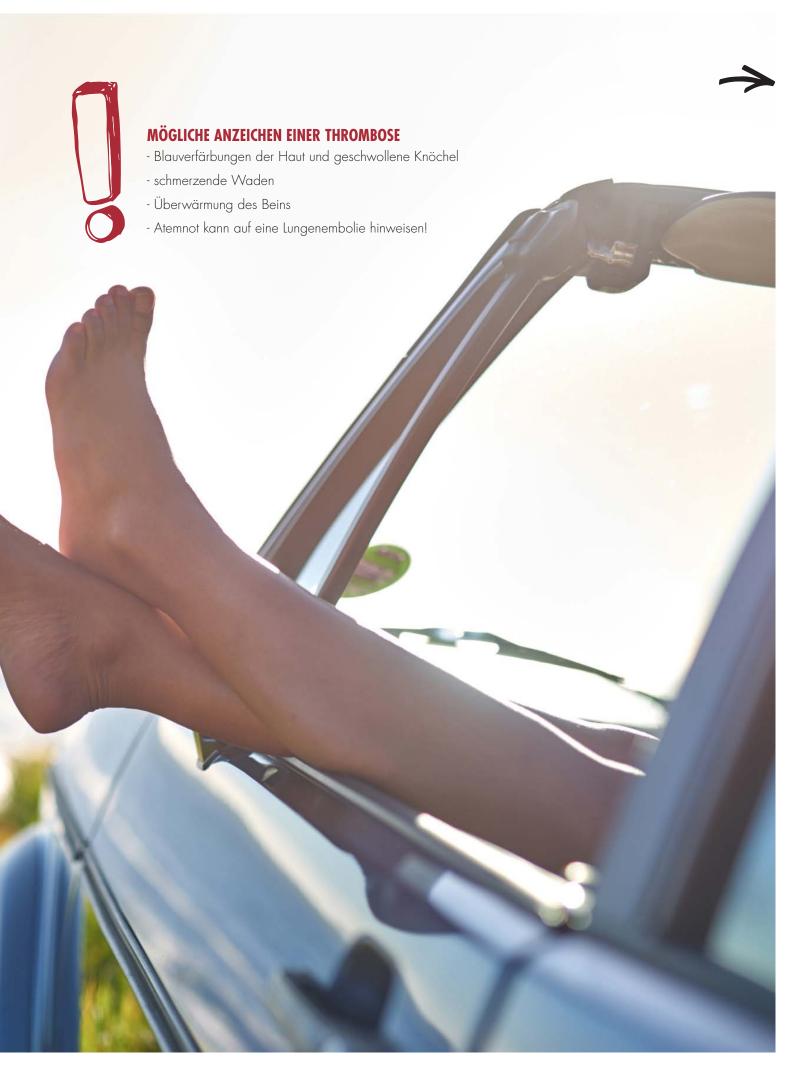
"Grundsätzlich gilt: Ein Thrombose-Verdacht muss ernst genommen werden. Das Blutgerinnsel kann zu Schäden führen, vor allem, wenn es sich löst und in Richtung Lunge wandert", sagt Dr. Horst Peter Steffen, Chefarzt der Klinik im Park.

ENTSTEHUNG EINER THROMBOSE

Eine Thrombose ist ein Blutgerinnsel. In den Venen kann es sich vor allem in den Beinen bilden. Passiert dies in den oberflächigen Venen, entsteht eine schmerzhafte Venenentzündung (Thrombophlebitis). Das betroffene Bein schwillt an; die Haut kann hart werden und sich rötlich oder bläulich verfärben. Ein Gerinnsel in den tiefen Beinvenen ist eine sogenannte Phlebothrombose, Anzeichen können ein Ziehen und ein Spannungsgefühl in den Beinen sein.

Mögliche Folgen sind zum Beispiel beschädigte Venenklappen, die Entstehung von Krampfadern oder einer schlecht heilenden Wunde ("offenes Bein"). Wandert das Gerinnsel in den Lungenkreislauf, kann es zu einer lebensgefährlichen Lungenembolie kommen, bei der das Gerinnsel einen Teil der Lungengefäße verstopft.

"Je schneller bei einem Thrombose-Verdacht reagiert wird, desto geringer ist der Schaden", so Dr. Horst Peter Steffen. Auch auf Reisen sei es deshalb ratsam, einen Arzt aufzusuchen.



TIPPS ZUR VORBEUGUNG

Das Thrombose-Risiko auf der Reise kann verringert werden: Möglichst viel Bewegung und viel trinken beugt vor. "Am besten kauft man sich am Flughafen nach der Sicherheitsschleuse direkt eine große Flasche Wasser", rät Dr. Steffen.

MÖGLICHST VIEL BEWEGUNG UND VIEL TRINKEN BEUGT VOR.

Alkohol sollte gemieden werden. Das Thromboserisiko ist zusätzlich erhöht bei Älteren, Schwangeren und bei Frauen, die mit bestimmten Hormonpräparaten verhüten. Auch nach Verletzungen und Operationen, Krebserkrankungen, einer kürzlich überstandenen Thrombose oder bei Thrombosen in der Familie steigt das Risiko. Betroffene sollten deshalb zusätzlich Kompressionsstrümpfe tragen, um die Venen zu entlasten – und bei Unsicherheiten mit ihrem Arzt sprechen.





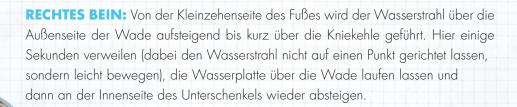
BITTE FRAGEN SIE IHREN BEHANDELNDEN ARZT

KNIE-GUSS

nach Sebastian Kneipp, dessen Aussage "Im Wasser ist Heil" auch für Patienten mit Venenproblemen gilt.

Es ist eine Tatsache, dass die Anwendung mit kaltem Wasser den Venen gut tut und Beschwerden lindern kann. Ursache hierfür ist, dass sich die Venen durch das kalte Wasser verengen und somit nicht mehr so leicht dem Druck des Blutes nachgeben. Die Spannkraft der Venenwände erhöht sich, wodurch der Venendruck und der Blutfluss verbessert werden sowie die Schwellungsneigung spürbar reduziert wird.

Die Gießfolge beginnt an der Rückseite der Beine.



LINKES BEIN: Es wird wie rechts, von der Kleinzehe ausgehend bis über die Kniekehle aufsteigend gegossen, hier wieder einige Sekunden verweilt, dann mit dem Wasserstrahl zur rechten Kniekehle überwechseln. Dort wird kurz verweilt und wieder zurück zur linken Kniekehle übergegangen. Dann über die Innenseite der Wade wieder absteigen.

Dann die Vorderseite des Beines wie folgt abgießen:

RECHTES BEIN: Von der Außenseite des Fußes kommend am Unterschenkel seitlich aufsteigen bis oberhalb der Kniescheibe. Diese ein paar Mal umkreisen. Den Wasserstrahl über dem Schienbein einige Sekunden verweilen. Der Wasserstrahl soll nicht direkt über die Knochenkante des Schienbeines fließen, sondern mehr die Muskelpartien überspülen.

Dann über die Innenseite des Unterschenkels wieder absteigen.

LINKES BEIN: Zunächst den Guss wie rechts vornehmen.

Nach Umkreisen der Kniescheibe kurz zur rechten Kniescheibe überwechseln. Dort kurz verweilen und dann den Wasserstrahl zurück zur linken Seite wechseln und mit dem Wasserstrahl innen absteigen.

Zum Abschluss werden die rechte und die linke Fußsohle begossen.

Wichtig ist, dass die Wasseranwendung als angenehm empfunden wird. Der Erfolg einer Kneipp-Therapie setzt allerdings eine gewisse Regelmäßigkeit voraus.





Gesunde Haut, schöne Haut Wir nehmen uns Zeit für Sie!

ERWEITERUNG PRAXIS FÜR DERMATOLOGIE IN BAD BERTRICH

Das MVZ (Medizinische Versorgungszentrum) in Bad Bertrich freut sich über die Erweiterung hautärztlicher (Dermatologie) Sprechstunden in der Zweigpraxis mit Kassenzulassung.

Das Behandlungsspektrum der dermatologischen Praxis ist umfangreich. Für Frau Dr.-medic Ioana Taralunga, Fachärztin für Dermatologie und Allergologie, ist die Hautkrebsvorsorge ein Schwerpunkt im Leistungsspektrum: "Hautkrebs ist eine stetig zunehmende und gefährliche Erkrankung. Dabei kann sich jeder durch eine regelmä-Bige Hautkrebsvorsorge, sowohl vor dem Krebs als auch vor seinen ernsten Folgen, schützen." Alle gesetzlichen und privaten Krankenversicherungen übernehmen die Vorsorgekosten ab dem 35. Lebensjahr alle 2 Jahre. Viele Kassen zahlen bereits früher, meist ab dem 18. Lebensjahr. Eine Überweisung ist nicht erforderlich.



Dr.-medic Ioana Taralunga

LUNTVAL

MVZ Venenzentraum Bad Bertrich GmbH Zweigpraxis Dermatologie

Sonnenstr. 6, 56864 Bad Bertrich Tel. 02674 -940 390 , Fax: 02674 — 940 399 Das Leistungsspektrum der Dermatologie umfasst:

- Klassische Dermatologie
- Hautkrebsvorsorge
- Allergologie:
- Epicutantestung
- Pricktestung
- Spezifische Immuntherapie (Hyposensibilisierung)
- Operative Dermatologie:
 - Operative Entfernung von gut- und bösartigen Hauttumoren, einschließlich der plastisch-chirurgischen Deckung mittels Nahlappenplastik
- Kosmetische Chirurgie: u.a. Entfernung kosmetisch störender Hautwucherungen, Narbenkorrekturen
- Lasertherapie:
- Alle Warzenformen: Alters-, Virus-, Stiel- und Feigwarzen, Talgdrüsen, Altersflecken, Fettablagerungen
- Laserassistierte Tageslicht Photodynamische Therapie
- Berufsdermatologie
- Ästhetische Dermatologie
 - Botox bei Falten und übermäßigem Schwitzen
 - Mikroneedling
 - Besenreiserverödung
 - Medizinisches Peeling
 - Fett-Weg-Spritze





BEINE SCHWER WIE BLEI

VENÖS BEDINGTE SCHMERZEN

Kennen Sie das? Sie kommen abends nach Hause und verspüren das Bedürfnis, Ihre Beine hochzulegen, um diese zu entspannen: Sie fühlen sich schwer an, sie kribbeln und jucken. Vielleicht haben Sie sogar Schmerzen oder gar geschwollene Knöchel?





Fast jeder Mensch spürt irgendwann einmal ein Ziehen, Stechen oder leichten Druck in seinen Beinen. Schwere Beine können harmlos sein, aber auch auf eine chronische Erkrankung hindeuten - die Venenschwäche.

"Treten erste Anzeichen wie etwa müde Beine häufiger auf, sollten Betroffene einen Phlebologen aufsuchen, um ein eventuelles Krampfader- oder Thromboseleiden frühzeitig zu erkennen," sagt Dr. med. Wes Nakchbandi von der Bad Brückenauer Venenkompetenz. "Symptome, die auf eine Venenschwäche hindeuten können, sind die eingangs beschriebenen schweren und juckenden Beine sowie Schmerzen oder geschwollene Knöchel bei langem Stehen, Sitzen oder gar nach dem Sport", erklärt Dr. Nakchbandi.

TRETEN ERSTE ANZEICHEN WIE FTWA MÜDE BEINE HÄUFIGER AUF, SOLLTEN BETROFFENE EINEN PHLEBOLOGEN AUFSUCHEN, UM EIN EVENTUELLES KRAMPFADER-ODER THROMBOSELEIDEN FRÜH-ZEITIG ZU ERKENNEN Um den Beschwerden von Venenerkrankungen vorzubeugen, gibt es verschiedene Möglichkeiten und Maßnahmen:

- vermeiden Sie langes Stehen und Sitzen
- aktivieren Sie die Wadenmuskelpumpe regelmäßig mit Spaziergängen und Sport
- mehrmals täglich Venengymnastik anwenden beispielsweise, wenn Sie eine sitzende Tätigkeit ausüben
- nehmen Sie künftig die Treppe statt den Aufzug
- Stärkung des Gefäßsystems durch kalte Duschen (brausen Sie vor allem Ihre Beine mit einem kalten Wasserstrahl ab
- ausreichend trinken
- Übergewicht vermeiden
- tragen Sie flache Schuhe

Durch Venen verursachte Schmerzen treten auf, bevor Besenreiser, Krampfadern und andere Folgen sichtbar werden. Selbst die unschönen, aber medizinisch unbedenklichen, Besenreiser deuten bereits auf eine Venenschwäche hin. Wer also bereits sichtbare Anzeichen wie Besenreiser oder Krampfadern hat, sollte seine Beine unbedingt von einem Phlebologen untersuchen lassen.





"In gesunden Venen verhindern unsere Venenklappen den Rückfluss des Blutes in die Beine. Bei einer Venenschwäche, die besonders bei angeborenen Bindegewebsschwächen, Schwangerschaften oder Übergewicht auftreten kann, schließen die Venenklappen nicht mehr richtig. Dadurch kann das Blut nicht vollständig zum Herzen zurückfließen und versackt in den Beinen. Setzt zu diesem Zeitpunkt keine Behandlung ein, z. B. durch Tragen von Kompressionsstrümpfe, kommen oft blaurote Äderchen an Knöchel und Unterschenkel zum Vorschein - die Besenreiser.

Ein ernsthaftes Warnsignal hingegen stellen allerdings die, eventuell später dar-

BLEIBEN KRAMPFADERBESCHWERDEN DAUERHAFT UNBEHANDELT UND KOMMEN ANZEICHEN WIE HITZEGEFÜHL ODER DRUCK-EMPFINDLICHKEIT DER WADEN HINZU, STEIGT DAS RISIKO EINER THROMBOSE, ALSO EINES BLUTGERINNSELS.

aus entstehenden Krampfadern dar. Bleiben Krampfaderbeschwerden dauerhaft unbehandelt und kommen Anzeichen wie Hitzegefühl oder Druckempfindlichkeit der Waden hinzu, steigt das Risiko einer Thrombose, also eines Blutgerinnsels. Es besteht die Möglichkeit, dass sich das Gerinnsel jederzeit lösen kann und mit dem Blutfluss in die Lunge gelangt. Dort kann es im schlimmsten Fall ein Gefäß verstopfen und eine tödliche Lungenembolie auslösen," warnt der Spezialist Dr. Nakchbandi.

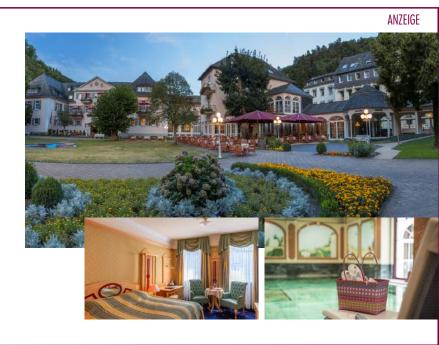




RUHE GENIESSEN UND NATUR ERLEBEN!

Verbringen Sie eine entspannende Auszeit in Häckers Fürstenhof im malerischen Bad Bertrich. Gönnen Sie sich den Luxus des 4 Sterne Superior-Hotels.

Ein Vergnügen der besonderen Art verspricht der Aufenthalt in unserer Wellness-Erlebniswelt mit unserem hauseigenen Glaubersalz-Thermalbad.



Venen/6



Für Menschen, die bereits mit einer Venenschwäche, wie zum Beispiel Besenreiser, zu kämpfen haben, ist Sport ein wichtiges Mittel für gesunde Venen.

Zu besonders venenfreundlichen und gesundheitsfördernden Sportarten gehören zum Beispiel Schwimmen, Wassergymnastik, Radfahren sowie Laufen und Walken. Ebenfalls geeignet sind Golfen und Tanzen. Verschiedene Gymnastik- und Haltungsübungen können helfen die Venen zu trainieren, um Beschwerden sowohl vorzubeugen, als auch zu lindern (zum Beispiel geschwollene Beine). Im Idealfall

sollte täglich spezielle Venengymnastik betrieben werden. Und keine

> **CINDY BERGER (Cindy & Bert)** Schirmherrin der

> Deutschen Venen-Liga e.V.

Angst: Training muss keine Tortur sein. Im Gegenteil! Auf den folgenden Seiten finden Sie einige Anregungen, die Spaß machen und zugleich fit halten.

Gönnen Sie Ihren Venen täglich ein wenig Zeit – Ihre Venen danken es Ihnen!



Die Venen-Fibel – Tipps zur Vorbeugung Jetzt kostenlos bestellen! Deutsche Venen-Liga e.V., Hauptgeschäftsstelle Sonnenstraße 6, 56864 Bad Bertrich Rufen Sie uns an 0800 4443335 (gebührenfrei) oder bestellen Sie per E-mail unter info@venenliga.de



Venen

SOMMER,

SOMMER, SONNE, SPASS UND SPORT -VENENGYMNASTIK AM SANDSTRAND

Folgende Sportarten sind gut für die Venen und machen zudem Spaß:



STRANDÜBUNG 1

STRANDÜBUNG 3

Nach dem Sonnenbad auf einer gemütlichen Liege, funktionieren Sie diese (oder einen Stuhl) als Übungsgerät um. Setzen Sie sich hin und krallen Sie die Zehen in den Sand, um diesen zu greifen. Lösen Sie die Spannung. Versuchen Sie in einer Variation, so viel Sand wie möglich "aufzuschaufeln". Lassen Sie ihn wieder fallen. Diese Übung können Sie auch im Stehen ausüben.



STRANDÜBUNG 4

STRANDÜBUNG Z

Bleiben Sie auf dem Lie-

gestuhl sitzen. Heben Sie den

während dessen immer tiefer.

rechten Fuß an, um gleichzeitig den linken Fuß

in den Boden zu krallen. Versuchen Sie den

Fuß noch weiter anzuheben und graben Sie

Stellen Sie sich gerade

auf, vorzugsweise in nassem Sand. Ihr Gewicht wird nur von einem Bein getragen. Das andere lässt Ihren Fuß Figuren in den Sand malen (zum Beispiel Achter-Kreise, Zickzacklinien). Anschließend die Übung mit dem anderen Bein wiederholen.



Eine Übung zum Abschluss, bevor Sie Ihren Sitzplatz verlassen: Schieben Sie mit Ihrer Fußinnenseite einen kleinen Sandhügel zusammen. Anschlie-Bend heben Sie die Außenkanten an und schieben den Hügel nach außen.



SONNE, SCHONE BEINE



BARFUSSPFADE - BALSAM FÜR DIE VENEN

Barfußlaufen kräftigt und sensibilisiert die Füße und dadurch auch die Venen. Draußen im Grünen oder im eigenen Garten finden Sie viele schöne Dinge, die sich für einen eigenen Barfußpfad eignen.

Dazu gehören Kieselsteinchen, Laub, Stroh, Kastanien, Baumrinde, Moos und Sand, den Sie auch in Ihrem Urlaub finden können. Legen Sie einige dieser Materialien zum Beispiel auf einem Gartenvlies aus und laufen Sie langsam darüber. Greifen Sie mit den Zehen zu und lösen den Griff wieder.

DER ERSTE VENENPFAD® EUROPAS – Ein Ort für seelisches und körperliches Wohlbefinden Im Landschaftstherapeutischen Park Bad Bertrich. Der Park besteht aus sieben Themengärten, von denen jeder eine ganz eigene Zielsetzung hat: beleben, beruhigen oder entspannen. Der erste Venenpfad Europas hilft, Venenbeschwerden zu lindern und vorzubeugen. An acht Stationen mitten in der grünen Natur des Römerkessels können Interessierte verschiedene Übungen absolvieren, die die Venengesundheit unterstützen.

INTERESSANTE FAKTEN

Thrombosegefahr für Vielflieger "Häufiges Fliegen auf langen Strecken erhöht das Risiko für schwere Thrombosen um mehr als das dreifache"*

* Quelle: Deutsche Ärzte Zeitung vom 25.09.2007

Das Thromboserisiko ist nicht nur auf Flugreisen, sondern auch bei Busreisen erhöht.*

* Quelle: Centrum für Reisemedizin (CRM) in Düsseldorf

Besenreiser vor dem Sommer behandeln

Störende Besenreiser – meist ein kosmetisches Problem – jetzt per Verödung behandeln lassen und im Sommer wieder "Bein zeigen"

Im Sommer steigt das Thromboserisiko – Achten Sie bei Hitze also auf Ihre Beine. Heiße Temperaturen erweitern die Venen. Dadurch können Beschwerden entstehen oder sich verschlimmern. Aufgrund von Wasseransammlungen im Gewebe schwellen die Unterschenkel an und die Thrombosegefahr steigt.

Viele Vorteile für die Krampfader-OP im Sommer

Die narbenfreie Sommertherapie kann ambulant und in örtlicher Betäubung durchgeführt werden. Der Eingriff hinterlässt nur Mini- Einstiche, die in der Regel weitgehend narbenfrei verheilen. Die Patienten können sofort nach dem Eingriff nach Hause fahren.

Gesunde Ernährung schützt vor Thrombose.

Amerikanische Studie mit spektakulären Ergebnissen: "Wer viel Obst und Gemüse und regelmäßig Fisch isst, mindert sein Thromboserisiko deutlich."

REISETIPPS FÜR GESUNDE VENEN



TIPP 1: Planen Sie Ihre Reisekleidung. Gürtel, Hosen und Rockbund sollen nicht einschüren. Tragen Sie bequeme Schuhe.

TIPP 2: Bewegen Sie Ihre Beine sooft wie möglich (kreisen, auf- und abwippen mit den Zehen). Strecken Sie Ihre Beine ab und zu richtig aus.

TIPP 3: Machen Sie bei Autofahrten öfter Pausen und bewegen Sie Ihre Beine. Im Bus oder Flugzeug möglichst einen Sitzplatz am Gang wählen, wo man die Beine bequem ausstrecken und ab und zu aufstehen und umhergehen kann.

TIPP 4: Trinken Sie ausreichend Mineralwasser. Verzichten Sie auf Kaffee, entwässernde Tees und alkoholische Getränke.

TIPP 5: Kompressionsstrümpfe Tragen Sie auf langen Reisen Kompressionsstrümpfe. Diese unterstützen die Venen und beugen Schwellungen vor.



PFLEGETIPPS FÜR GESUNDE VENEN

TIPP 1: Pflanzliche Präparate können Wasseransammlungen in den Beinen, Schwellungen und Schweregefühl verringern.

TIPP 2: Tägliches **kaltes Abduschen** stärkt die Spannkraft der Venen.

TIPP 3: Vermeiden Sie heiße Wannenbäder und stundenlanges Sonnenbaden.





VENENGYMNASTIK FÜR ZU HAUSE

Vor dem Trainingsbeginn sollten sich sportliche Neu- und Wiedereinsteiger sowie Personen mit bereits vorhandenen Venenleiden einer sportmedizinischen Untersuchung und Beratung unterziehen. Mit spezieller Gymnastik für Ihre Venen können Venenbeschwerden effektiv vorgebeugt werden. Diese Übungen sollten in regelmäßigen Abständen durchgeführt werden, optimal sind mindestens 15 Minuten täglich.

ÜBUNG 1 BEINPUMPE

Stehen Sie aufrecht im freien Raum oder zur Wand, so dass Sie sich ungefähr in Brusthöhe mit den Händen abstützen können. Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und setzen Sie die Ferse wieder ab. Wiederholen Sie diese Übung so oft wie möglich.

ÜBUNG KREISE

Legen Sie sich auf den Rücken (am besten auf eine weiche Decke oder Gymnastikmatte) und stützen mit angewinkelten Armen Ihren Oberkörper ab. Heben Sie ein Bein leicht an und kreisen den Fuß erst in die eine, dann in die andere Richtung. Das löst Ihre angespannten Knöchel. Danach wechseln Sie das Bein.

ÜBUNG 5 STRECKEN UND ANZIEHEN

Liegend oder sitzend ziehen Sie die Fußspitze abwechselnd soweit wie möglich zum Schienbein an und strecken sie wieder aus.

ÜBUNG 4 IGELBALLMASSAGE

Sie rollen den Igelball mit den nackten Füßen auf dem Boden herum. Diese Übung können Sie im Sitzen oder im Stehen ausführen.

ÜBUNG 5 AUFRÄUMEN

Heben Sie mit den nackten Füßen Gegenstände (Noppenball, Bleistift, Seil, Socke, Tuch) vom Boden auf und legen Sie sie wieder ab.

WIE WALKE ICH RICHTIG? NICHT GEHEN, NICHT LAUFEN, SONDERN WALKEN

Walking dient der Durchblutung des gesamten Körpers, ist gelenkschonend und verbessert das körperliche und seelische Wohlbefinden. Deutschlandweit finden Sie in vielen Regionen Gesundheitspfade wie z.B. den Venenpfad.

Besonders günstig wirkt sich das Walken auf das Venensystem aus, auch als Vorsorge für Krampfadern und Besenreiser. Beim Walking wird das Bindegewebe gekräftigt und die Beinmuskulatur gestärkt. Dadurch werden die Beinvenen entlastet.

Für unterschiedliche Fitnessniveaus gibt es drei Stufen:

Stufe 1: 110 Schritte/Minute für Anfänger

Stufe 2: 122 Schritte/Minute für Fortgeschrittene

Stufe 3: 134 Schritte/Minute für gut Trainierte

Der Vorteil des Walkens: Ohne großen Aufwand an Zeit und Ausrüstung kann man alleine Walken, mehr Spaß und Motivation bringt das Walken allerdings in der Gruppe.

Der Armschwung wird aktiv ausgeführt.

Arme leicht angewinkelt seitlich neben dem Körper deutlich mitschwingen lassen. Die Arme schwingen gegengleich mit, also rechter Arm/linker Fuß und linker Arm/rechter Fuß.

Die Fußspitze zuerst nach oben ziehen, mit der Ferse aufsetzen und bewusst den ganzen Fuß von der Ferse bis zur Zehenspitze abrollen. Walker gehen etwas schneller als normal, locker und unverkrampft. Die Hände werden locker als Hohlfaust gehalten. Der Körper ist aufrecht, der Brustkorb leicht angehoben und der Blick nach vorne gerichtet. Walker schauen nicht auf den Boden. Ruhig ein- und ausatmen. Möglichst durch die Nase einund durch den Mund ausatmen (Luft ausblasen).

Anschriften von spezialisierten Arztpraxen und Venenkliniken erhalten Sie bei der Deutschen Venen-Liga e.V.:

Gebührenfreie Venen-Hotline: 0800 4443335, Hauptgeschäftsstelle 02674 1448

www.venenliga.de

Deutsche Venen-Liga e.V.

Hauptgeschäftsstelle

56864 Bad Bertrich Sonnenstraße 6

Tel: 02674 1448

Geschäftsstelle Mitte-Ost

Geschäftsstelle West

Hagelkreuzstraße 37

Tel: 02103 242691

40721 Hilden

97769 Bad Brückenau Bahnhofstraße 16 Tel: 09741 910916

Geschäftsstelle Mitte

63739 Aschaffenburg Bustellistraße 5 Tel: 06021 4522596

83410 Laufen Abtsee 33 Tel: 08682 7531

Gebührenfreie Venen-Hotline: 0800 4443335

www.venenliga.de



21762 Otterndorf Große Ortstraße 85 Tel: 04751 908908

Geschäftsstelle Nord

Geschäftsstelle Süd

JEDER SCHRITT HÄLT FIT – LET'S GO!

MEIN BEWEGUNGSTAGEBUCH

Woche vom bis

TREIBE ICH GENUG SPORT?

Mit dem Bewegungstagebuch bewahren Sie jederzeit den Überblick über Ihr Fitnessprogramm - und können sich über Ihre Erfolge freuen.

NOTIEREN SIE IN DER TABELLE AN JEDEM WOCHENTAG:

- ✓ welche Aktivität Sie ausführen
- ✓ wie hoch die Belastung war (leicht, mittel, schwer)
- ✓ die Dauer jeder Aktivität in Minuten
- ✓ falls Sie einen Schrittzähler haben: Schritte pro Tag

	MEINE AKTIVITÄT Art der Bewegung	В	ELASTUN	G		DAUER	SCHRITTE	LAUNE
Tag	(Spazierengehen, Radfahren, Schwimmen etc.)	leicht	mittel	stark		in Minuten	pro Tag	
MONTAG					>			
DIENSTAG					>			
MITTWOCH					>			
DONNERSTAG					>			
FREITAG					>			
SAMSTAG					>			
SONNTAG					>			
		~	~	~]	~	~	~
	MEIN WOCHENPENSUM							
Ausw	rertung	mit leic	nl der Aktiv hter, mittle ker Belast	rer und		Anzahl der Tage mit insg. 30 Min. Aktivitiät & mehr	Anzahl der Tage mit 10.000 Schritten & mehr	Ihre Laune im Durchschnitt

Auswertung

Belastung

Eine LEICHTE Belastung ist zwar gut, sollte aber nach und nach gesteigert werden.

MITTLERE Belastungen sind für Ihre Gesundheit optimal. Dabei sollten Sie leicht schwitzen und die Belastung körperlich spüren.

Eine STARKE Belastung ist sinnvoll, wenn Sie sportliche Ziele verfolgen. Sie sollten sich dabei jedoch nicht überfordern und ggf. Rücksprache mit Ihrem Arzt halten.

aus. Zur Steigerung Ihres Pensums sollten Sie zuerst die Dauer und Häufig-

Schritte

das Ergebnis in Ihr Bewegungs-Tagebuch eintragen. Unter medizinischen Gesichtspunkten sind 10.000 Schritte pro Tag optimal.

KONTAKT

MVZ Venenzentrum Nordrhein-Westfalen

Hagelkreuzstraße 37, 40721 Hilden
Tel. 02103 896700
www.mvz-hilden.de
Frau Jr. med

trau IFr. med. Schmauder – Cyba



GENERATION 55 + SO HALTEN SIE IHRE VENEN FIT

Der Volksmund sagt nicht zu Unrecht: "Man ist so alt wie seine Gefäße". Doch die Beinvenen haben es ein Leben lang nicht leicht. Sie müssen das Blut gegen die Schwerkraft zum Herzen zurückpumpen. Dafür ist die Muskulatur in den Venenwänden allein aber zu schwach. Sie bekommen Hilfe von den Wadenmuskeln – aber nur, wenn diese in Bewegung sind.

Wenig Bewegung und viel Sitzen sind die Hauptfeinde der Venen. Auch Übergewicht gehört dazu. Warnzeichen sollten nicht auf die leichte Schulter genommen werden: Müde, schwere Beine, nächtliche Wadenkrämpfe, Schwellungen sind Signale für ein beginnendes Venenleiden. Nun stellen Besenreiser und Krampfadern in der Regel keine lebensbedrohliche Erkrankung dar, sie können aber die Lebensqualität, besonders älterer Menschen, erheblich beeinträchtigen. Häufig kommt es zu schmerzhaften Venenentzündungen oder zu einer gefährlichen Venenthrombose.

WENIG BEWEGUNG UND VIEL SITZEN SIND DIE HAUPTFEINDE DER VENEN

Mit modernen und absolut schonenden Behandlungsmethoden kann gerade älteren Menschen leicht geholfen werden. Im Venenzentrum Nordrhein-Westfalen werden die Beinvenen mit Ultraschall schmerzfrei untersucht. "Wir beraten unsere Patienten ausführlich über venenerhaltende, nichtoperative Techniken bzw. über schonende, den Kreislauf nicht belastende minimal-invasive Operationsformen in örtlicher Betäubung", sagt Dr. Birgitt Schmauder-Cyba, Fachärztin für Allgemeinmedizin und Phlebologin. Sie empfiehlt, regelmäßig einige Übungen durchzuführen, mit denen die Venen gestärkt werden.

HIER DIE 6 TIPPS

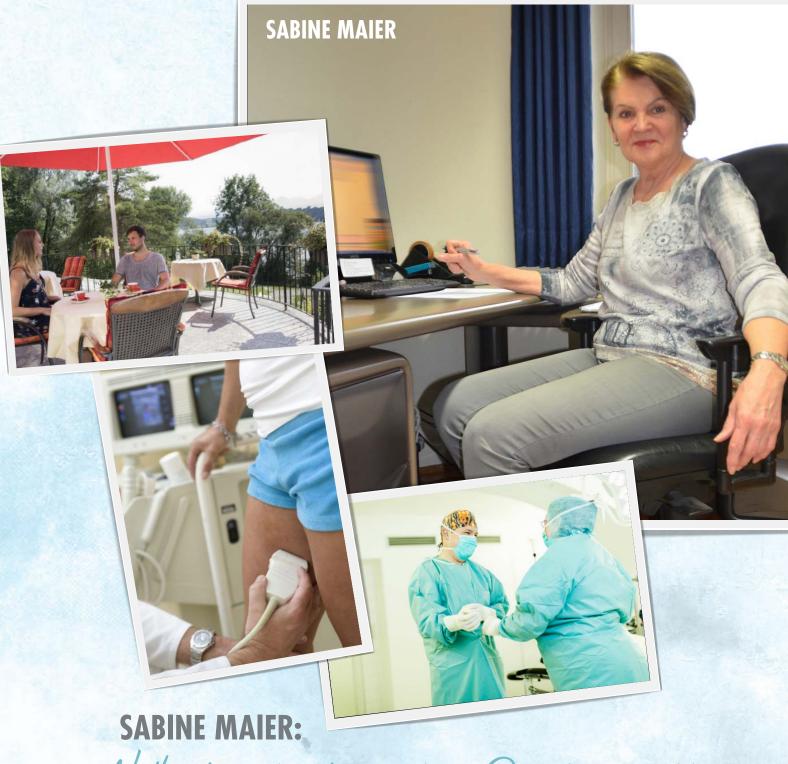
- 1. Gleichmäßiges Gehen und Treppensteigen sind ideal wie auch das Schwimmen.
- 2. Duschen Sie Ihre Beine nach einem Bad kühl bis kalt ab.
- 3. Vermeiden Sie alles, was drückt und einengt, nicht nur an den Beinen, sondern am ganzen Körper.
- 4. Gewöhnen Sie sich an, im Sitzen die Beine hochzulegen (über Herzhöhe).
- 5. Machen Sie immer mal wieder zwischendurch eine kleine Fußgymnastik: Im Sitzen oder Stehen die Fußsohlen von der Ferse zur Zehenspitze und zurück abrollen: Füße im Sprunggelenk kreisen lassen. Mit den Zehen imaginäre Gegenstände vom Boden aufheben und danach die Füße und Zehen strecken.
- Wenn's mehr sein darf: In Rückenlage Rad fahren und die Beine heben und beugen.



GRUNDSÄTZLICH GILT DIE 3 L – 3 S REGEL:

LIEBER LAUFEN UND LIEGEN

- STATT SITZEN UND STEHEN



"Hätte ich nicht so lange mit den Openation gewartet, wäre mit einiges enspart geblieben"

Sabine Maier schaut an ihrem Bein hinunter. "Der Wundschmerz ist schon fast weg." Doch sie bereut, die OP erst so spät in Angriff genommen zu haben. "Hätte ich nicht so lange gewartet, wäre das Ganze viel einfacher und schmerzfreier gewesen ", weiß die Miteigentümerin einer Druckerei in Teisendorf. "Jetzt freue ich mich auf den Urlaub in Italien."



Den Urlaub hat sich die 65-jährige redlich verdient. In der Schlossklinik Abtsee wurde Sabine Maier von einer akuten Venenentzündung und starken Krampfadern binnen weniger Tage befreit.

Sabine Maier genießt den Blick über den Abtsee auf der Schlossterrasse der Venenklinik. "Ich bin selbst schuld, dass es so weit gekommen ist. Ich habe die Beschwerden nicht ernst genommen", resümiert sie mit Blick auf ihr umwickeltes Bein. "Jahrelang hatte ich starke Krampfadern, und im Sommer waren meine Beine geschwollen und haben gejuckt. Darum wollte ich mich eigentlich seit Jahren im Winter operieren lassen. Aber, wie das so ist: Keine Zeit, und die Schmerzen waren auch fast weg. Die knotigen Krampfadern habe ich unter langen Hosen versteckt."

Dr. Michael Gerstorfer, Chefarzt der Schlossklinik Abtsee, erklärt den Unterschied für die Venen zwischen Sommer und Winter: "In der Wärme lässt die Elastizität der Blutgefäße nach, es kommt zu einem Blutstau in den Venen, der wiederum die Gefäßwände über Gebühr beansprucht. Sie werden durchlässig. Dadurch tritt Flüssigkeit aus und versackt im umliegenden

Gewebe. In der Folge schwellen die Beine an, es drohen Krampfadern, Venenentzündungen und im schlimmsten Fall eine lebensgefährliche Thrombose."

Sabine sah Krampfadern lange Zeit als eher kosmetisches Problem. Aber als im März die Temperaturen erstmals über 20 Grad kletterten, bekam sie ganz plötzlich heftigste Schmerzen in der Knöchelgegend. Das Bein wurde dick, rot und steinhart. "Ich hatte wahnsinnige Angst, weil ich nicht wusste, was los ist. "

"'Oberflächliche Thrombophlebitis', eine

"SCHWESTERN UND ÄRZTE KÜMMERN SICH HIER SEHR AUFMERKSAM UM MICH. DASS ICH BALD WIEDER GANZ GESUNDE BEINE HABE, VERDANKE ICH ABER AUCH MEINER SCHWESTER. SIE HAT MIR DIE SCHLOSSKLINIK EMPFOHLEN ".

> akute Venenentzündung", diagnostizieren die Venenspezialisten in Laufen. "Es hatten sich Gerinnsel gebildet. Hier musste zügig operiert werden, um das Risiko einer Stammvenenphlebitis und Thrombose zu minimieren", sagt Dr. Gerstorfer. In weniger akuten Fällen hieße die therapeutische Entscheidung: Kompression und Blut verdünnende Mittel einnehmen.

> Die Schlossklinik Abtsee ist das führende Venenzentrum in Oberbayern. Jährlich werden über

> > 5.000 Operationen durchgeführt. Diese immense Erfahrung in der Venenchir-

urgie sowie das Operieren in Lokalanästhesie führen zu extrem niedrigen Komplikationsraten.

"Ich hätte mich auf keinen Fall unter Vollnarkose operieren lassen. Da habe ich wirklich sehr schlechte Erfahrungen hinter mir", sagt Sabine Maier nach dem Eingriff unter Tumeszenz-Lokalanästhesie. Sie habe keine Benommenheit oder Übelkeit verspürt und der Wundschmerz sei auszuhalten.

Schlossklinik Abtsee Spezialklinik für Venenerkrankungen

Experten für Lip- und Lymphödeme Adresse: Abtsee 31, 83410 Laufen 15 km von Salzburg entfernt Tel.: 08682 / 917 - 156 Mehr Informationen unter: www.schlossklinik-abtsee.de

VENENTHERAPIE

"Jede Krampfaderoperation — aber auch jede neue innovative Behandlungsform - muss für den Patienten so schonend und so ästhetisch wie möglich sein."

sagt Frauke Weigel, die Chefärztin der Mosel-Eifel-Klinik, Fachklinik für Venenerkrankungen und Rezidiv-Operationen, Bad Bertrich.

REZIDIVQUOTE

1,6%

Absoluter Spitzenwert im internationalen Vergleich!

WIE WIRD DIE RICHTIGE BEHANDLUNGSMETHODE FÜR IHRE PATIENTEN AUSGEWÄHLT?

Frauke Weigel // Wir beherrschen in unserer Venenklinik ein großes Spektrum sowohl altbekannter Therapieverfahren [klassische Stripping-Operation, invaginierendes Kurzstripping – Pin-Technik, Perforansligatur/Dissektion, Astvarizenexhairese sowie minichirurgische Astvarizenentfernung (Phlebektomie)] als auch modernste Techniken wie Extraluminale Valvuloplastie, Katheter-Laserverschluss der Stammvenen oder auch Radiowellen-Verschluss, modifiziertes CHIVA-Verfahren, Katheter-Schaumverödung, welche jedem Patienten und seinem individuellen Befund gerecht werden. Jede Krampfader bedarf einer gesonderten Beurteilung. Welches Verfahren zum Einsatz kommt,

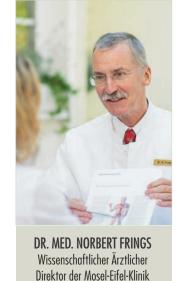
Frauke Weigel, Chefärztin Mosel-Eifel-Klinik

hängt vom individuellen Befund ab sowie vom Alter des Patienten als auch von eventuellen Nebenerkrankungen.

WELCHE VORTEILE HAT DER PATIENT IN EINER SPEZIALISIERTEN VENENKLINIK?

Frauke Weigel // Die Erfahrung des Ärzteteams und insbesondere die kritische Würdigung der modernsten Techniken kommt jedem Patienten zugute. Wir können beurteilen, welche der unterschiedlichen Techniken bei welchem Patienten zu einem optimalen Ergebnis führen kann. Das Operationsergebnis soll minimal belastend und auch ästhetisch zufriedenstellend sein. Ein großes Problem stellt insbesondere der Rückfall des Krampfaderleidens dar, wenn nach erfolgter Behandlung Krampfadern wieder auftreten. Wir Mediziner sprechen hier von einem Rezidiv.

Eine Studie der Ruhr-Universität Bochum belegt, dass die von Venenspezialisten durchgeführten Krampfaderoperationen in einem deutlich geringeren Prozentsatz durch Neubildungen von Krampfadern belastet sind, als wenn ein Nichtspezialist diese Behandlung durchgeführt hat. Bereits auf dem Weltkongress der Phlebologen in Monaco (2009) konnte die Mosel-Eifel-Klinik eine Rezidivquote von 1,5 Prozent nach Crossektomie vorstellen, was auch im internationalen Vergleich ein hervorragendes Ergebnis bedeutet.



MIT WELCHEN METHODEN WERDEN IHRE PATIENTEN UNTERSUCHT?

Frauke Weigel // Mit zeitgemässer Medizintechnik, wie Ultraschall und Infrarotlicht können wir alle Untersuchungen vollkommen schmerzfrei und risikolos durchführen. Unsere Ärzte und das gesamte Klinikpersonal beschäftigen sich seit 1982 – wir sind die älteste Venenfachklinik Deutschlands – ausschließlich mit der Krampfadertherapie. Die langjährige Erfahrung unserer Mitarbeiter bedeutet für unsere Patienten sowohl diagnostische als auch therapeutische Sicherheit. Es handelt sich für den Patienten um nicht belastende Verfahren. Unsere Behandlungsergebnisse wurden bereits vom ehemaligen Chefarzt, Herr Dr. med. Frings, heute Wissenschaftlich Ärztlicher Direktor, auf vielen Kongressen und in wissenschaftlichen Veröffentlichungen dargestellt. Eine ganz besondere Bedeutung hat unser spezielles

Anästhesieverfahren. Sämtliche Eingriffe werden seit Beginn unserer Klinik ausschließlich in örtlicher Betäubung vorgenommen, wobei heute die Modifikation der Tumeszenzlokalanästhesie eingesetzt wird. Diese kann mit einem Schlummer-Schlaf für die Patienten kombiniert werden. Bei fast 300.000 Eingriffen ist es hierbei noch nie zu einem ernsthaften Anästhesieproblem gekommen. Zudem bieten wir seit einigen Jahren aufgrund medizinischer Indikationen und für Angstpatienten auch Vollnarkosen an.

WELCHE VOR- UND NACHTEILE HABEN DIE VERSCHIEDENEN METHODEN?

Frauke Weigel // Die sind immer im Einzelfall sorgfältig abzuwägen. Jedes Behandlungs- und somit auch jedes Operationsverfahren in der Medizin hat seine Vor- und Nachteile und wird den Patienten erläutert.

WIRD DIE UNTERSUCHUNG UND DIE BEHANDLUNG IN IHRER VENENKLINIK VON DEN KRANKENKASSEN BEZAHLT?

Frauke Weigel // Ja, sowohl die Untersuchung als auch die klassische Therapie einer Venener-krankung ist medizinisch notwendig. In diesem Fall übernehmen die gesetzlichen und privaten Krankenkassen die Kosten. Bei der ästhetischen Behandlung der Besenreiser-Krampfäderchen als auch bei der Katheter-Laserbehandlung, Radiowellenbehandlung oder der Schaumverödung ist dieses jedoch nicht immer der Fall.



DIE EINZELNEN

OPERATIONSTECHNIKEN

ACHTUNG Nicht jede Methode ist für jeden Befund geeignet.

Erfahrene Venenspezialisten erstellen Ihr individuelles Therapieverfahren, um das bestmögliche Behandlungsergebnis zu erreichen.

Frauke Weigel, Chefärztin der Mosel-Eifel-Klinik, Bad Bertrich, stellt im Folgenden die verschiedenen Operationsmethoden bei der Krampfaderbehandlung vor:

TEIL-STRIPPING DER STAMMVENEN

Beim Stripping wird die kranke Vene mit einer Sonde durch einen kleinen Schnitt herausgezogen (gestrippt). Von großer Bedeutung ist, dass nicht jede kranke Stammvene entfernt werden muss. Falls sie nur im oberen Teil erkrankt ist, bleibt der gesunde Venenteil erhalten (Teil-Stripping), z.B. für eine evtl. später erforderliche Bypass-Operation. Falls möglich, operieren wir immer stammvenenerhaltend.

STRIPPING-STANDARDVERFAHREN

Die Stammvene wird mit einer biegsamen Sonde (Babcockstripper) herausgezogen. Dieses Verfahren lässt sich immer durchführen. Ein kleiner Hautschnitt am Unterschenkel ist erforderlich; es können sich Blutergüsse bilden, die nach einer gewissen Zeit aber wieder verschwinden.

CROSSEKTOMIE

Hierunter versteht man den Verschluss der defekten Vene mit ihrer Venenklappe in der Leiste oder Kniekehle. Da in der Regel von diesem Venenklappendefekt das Krampfaderleiden ausgeht, stellt dieser Eingriff den entscheidenden operativen Akt dar.

INVAGINIERENDES MINI-STRIPPING (PIN-STRIPPING)

Bei diesem Verfahren wird die Vene durch sich selber mit kleiner Stichinzision oder kleinem Gegenschnitt am Unterschenkel herausgezogen. Dies verheilt fast narbenfrei. Das Verfahren gelingt manchmal nicht, weil die Vene bei Verwachsungen nicht komplett entfernt werden kann.

EXTRALUMINALE VALVULOPLASTIE

Dieses Verfahren repariert sozusagen die defekten Venenklappen: In örtlicher Betäubung wird mit einer Art Kunststoffmanschette die erweiterte Vene auf normalen Durchmesser gebracht, so dass sich die Venenklappen wieder schließen können und die Stammvene erhalten bleibt für eine eventuell spätere Bypass-Operation. Die Manschette funktioniert im Prinzip wie ein innerer Kompressionsstrumpf.

SHAVE-VERFAHREN

Operativ wird das offene Bein (Ulcus cruris) mit dem sogenannten Shave-Verfahren — ebenfalls in örtlicher Betäubung — behandelt. Hierunter ist die großzügige Exzision (Entfernung aller infizierten und nekrotischen Ulcusanteile bis auf gesundes, gut durchblutetes Gewebe) des Ulcus-areals zu verstehen.

MESH GRAFT-VERFAHREN /

Dem Shave-Verfahren schließt sich meist eine plastische Hautdeckung (Mesh graft-Hauttransplantation) an. Mit dem Mesh graft-Transplantat (engl. mesh=Netz, graft=Transplantat), welches aus körpereigener Haut hergestellt wird, können auch größere Hautdefekte verschlossen werden.

CHIVA-VERFAHREN IN MODIFIZIERTER FORM

Beim CHIVA-Verfahren wird die erkrankte Vene unterbunden und im Körper belassen. Insbesondere der Erhalt einer nur geringgradig erkrankten Stammvene ist von großem Nutzen, da diese für eine evtl. Bypass-Operation im Körper verbleiben kann.

ENDOLUMINALE LASERTHERAPIE (ELT) DER STAMMVENEN

Bei der Endoluminalen Lasertherapie wird die Stammvene nicht herausgezogen, sondern durch den Laserstrahl verschweißt. Hierbei wird in örtlicher Betäubung unter Ultraschallkontrolle durch ein feines Glasfaserlichtkabel die Laserlichtenergie "minimalinvasiv" in die Vene eingebracht. Es kommt zu einer Schrumpfung und letztlich zum Verschluss des Gefäßes.

ENDOLUMINALE RADIOWELLENTHERAPIE DER STAMMVENEN

Durch eine Punktion am unteren Ende des kranken Stammvenenabschnittes, das heißt in Kniehöhe oder am Unterschenkel, wird ein winziger Hochfrequenzkatheter unter Ultraschallkontrolle in die kranke Vene eingeführt. Durch die Wärmeenergie schrumpft die Venenwand und die Vene verschließt sich.

ULTRASCHALLGESTEUERTE SCHAUMSKLEROSIERUNG

Bei der Schaumverödung wird ein dünner Katheter unter Ultraschallkontrolle in die Vene gelegt und hierüber anschließend ein spezieller Schaum in die Vene injiziert. Dieser bewirkt, dass die Vene verklebt und sich vollkommen verschließt.

PHLEBEKTOMIE - MINIPHLEBEKTOMIE (HÄKELVERFAHREN)

Astkrampfadern werden mittels kleiner Hautinzisionen und mit Hilfe von Spezialinstrumenten herausgezogen. Die Wunden heilen im Idealfall nahezu narbenfrei.

BIOLOGISCHE KRAMPFADERVERÖDUNG

Die biologische Verödung von Krampfadern nach Prof. Dr.med. Linser ist eine ambulante Behandlung von Krampfadern, bei der eine sterile Kochsalzlösung über eine Kanüle in die Krampfader verabreicht wird. Dadurch kommt es zum Verkleben der Gefäßwände.

KONTAKT

Mosel-Eifel-Klinik, Fachklinik für Venenerkrankungenund Rezidiv-Operationen Kurfürstenstraße 40, 56864 Bad Bertrich, Telefon: 02674 940-0, www.venen.de







	V	- 1	- 1 - 1 l'	lunde-	\forall	skandi- navisch Airline (Abk.)	kleinste Krank- heits- errege	'	万	türk. Groß grun herr		V	eng- lischer Frauen- name	Vorna der Berge	er n	leben- innah- ne	V	deu Hei sta			Näh- faden	
re-	>	art	∇			V				Schl	ange	>										
and ehr ter				Teil der Karpate (Hohe						Han lung	I		Hoch- gebirg im Irar			Nutztie	er	1			erste	
nde				(Hone ii	7		Film v Steve Spiel berg	n	Juge liche (Kw	er 🗁	V 		8			der Samer	\triangleright	-		Stamm- vater	gen, klim	
-				Lö- sungs- mittel		allmä liche Steig rung		/					Fahr-							der Athene	er	\dashv
ech.		s	er- schreibt Rezepte	\vee				Naur burg Dom figur	er >				gast- kabir im Zu	ne >			Sta	ımm		-		
eich ark etall- altige	es		чегеріс		T	\	1ACH	EN SI Spiegel	E MI	T UN		GEV	 - -	EN . Einser	SIE!	gen:	es	eter	>			
inera	al							1 1/	- Aletine	Machani	ahna	in Rad	Bertrich			_	Ro cie	oman- er cker-		Mater der Fens	ter-	
t./frz V-Se ler	nei en- Na bil		Medizir	1				r vene achtung f esuch für :								enpfad	-	erät ———		sche	iben	
chine sisch Polit ker †	ner i-	V	V			1 Iner	Malban	SOUTHOR	2 1 01301		object of			HILL	e de la companya de l		fı L	rüherer _anzen- ·eiter	nacht- aktive Halb- affe	- er		
>				Ufa	7	718												>	V			
Rag	se-		_		luss		MENTANIA.											chem. Zeichen für Ein- steiniun				Schrott
	ne span. nigin	>		4		V	Scholle	V	Rest peim Karten-	egal, gleicher-			ngl. opstar	$\overline{\nabla}$	V		n- ırbig	Stern- schnup pe	-	sc	ani- her tikel	V
Κö	rper	>			bust,		Medika-		geben	maßen						F	unkle lumus- erde	\triangleright			V	
Gi	ewandt-	Kjelrau	um pa	- 1	and-		ment			streich- fähiges Medi-		1	Schrift- steller	>					6		laupt-	
B ⁱ	eneh- ien	des Schiffe	- 1	inei			spa- nisch:		Strick	kament		2			Tan figu Qua		>			S L I:	tadt .ett- ands	-
Ia	ager Darstel- ung der		Zw	rerg r		Einlege- arbeit	Insel					_					be- stimmte Artikel (3. Fall)	er	sc	oani- he eile	>	
	Erde		Ed			in Holz		Welt- raum	>				chem. Zeichen für Astat		Me	enge	> ^V			ndiani-		3
The second	Gras- hüpfer	>							Staats- diener				V					Frei	fa nd-	che sprach- amilie	>	
	deutsch					eifrig, fleißig	>												tteil: amt	>	DEIKEPF	ESS-vI-18

Schreiben Sie das Lösungswort auf eine Postkarte und schicken Sie die Karte bis zum 15.09.2020 an:

Deutsche Venen-Liga e.V., Hauptgeschäftsstelle, Sonnenstraße 6, 56864 Bad Bertrich

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt. Der Teilnehmer erklärt sich im Falle eines Gewinnes mit der Bekanntgabe seines Namens einverstanden, sofern er der Bekanntgabe bei der Teilnahme an dem Gewinnspiel nicht widerspricht.

Beim Kreuzworträtsel der letzten Ausgabe des Venen-Spiegel Herbst/Winter 2019/20 hat Frau S. Emrich aus Offenbach

3 Übernachtungen inkl. Frühstück für 2 Personen im

Gästehaus am Schloss Abtsee in Laufen gewonnen.

Das Lösungswort war "VARIKOSIS". Wir gratulieren herzlich!

Die Gewinner der Original Fußwippe WIP werden schriftlich benachrichtigt.

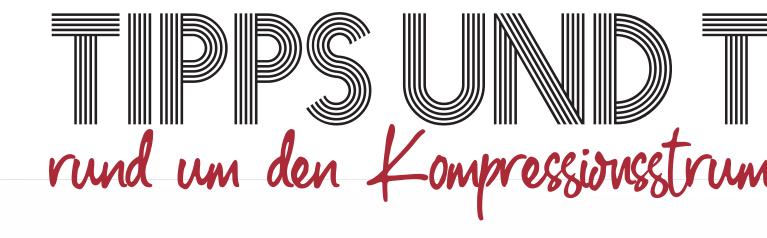


BEINVENE

SUDOKU Rätsel-Spaß

•	,	- 11		1	130		P	417
9	2	6	3	8	4	5	1	7
3	1	4	6	5	7	2	8	9
5	7	8	2	9	1	3	6	4
1	6	9	7	2	8	4	3	5
4	8	2	5	3	9	6	7	1
7	5	3	4	1	6	9	2	8
6	9	5	1	7	2	8	4	3
8	4	7	9	6	3	1	5	2
2	3	1	8	4	5	7	9	6

Auflösung von Seite 43



STRÜMPFE MIT OFFENER SPITZE ENGEN EIN UND ES KOMMT ZU SCHWELLUNGEN IM ZEHENBEREICH:

Achten Sie darauf, dass die offene Spitze auf den Zehen liegt. Im Laufe des Tages kann es hier zum Verrutschen des Fußteils kommen. Info: Im Fußteil ist keine Kompression vorhanden. Diese beginnt erst im Knöchelbereich.

TÄGLICH WASCHEN.

Da die Strümpfe eng anliegen, sammeln sich im Gewebe rausch Hautschuppen und Schweißbakterien an. Waschen Sie die Strümpfe auf links gedreht mit einem handelsüblichen Feinwaschmittel (sorgfältig ausspülen) und trocknen die Strümpfe am besten liegend (nicht auf der Heizung)

Tipp: Sie können sich bei der ersten Verordnung zwei Strümpfe verschreiben lassen. Dann können Sie diese abwechselnd tragen und waschen.

WIE ZIEHE ICH DIE STRÜMPFE AN:

Stülpen Sie den Stoff auf links, indem Sie in den Strumpf hineingreifen und ihn an der Ferse haltend nach oben ziehen. Bis zur Ferse sollten Sie ihn so auf links drehen — dabei nicht aufrollen. Jetzt können Sie das Fußteil über Ihren Fuß stülpen — bis über die Ferse.Nun schieben Sie den Stoff Stück für Stück nach oben, indem Sie den Strumpf stückweise wieder auf rechts schieben.

Sitzt der Strumpf komplett am Bein, streichen Sie noch einmal von unten nach oben, um den Stoff zu glätten. Der Strumpf sollte keine Falten werfen, um unnötige Druckstellen zu verhindern. Im Fachhandel gibt es eine Vielzahl an Hilfsmittel, die das Anziehen erleichtern. Wer (ältere Menschen, Hilfsbedürftige) die Kompressionsstrümpfe nicht mehr selbst anziehen kann, kann Hilfe durch einen Pflegedienst in Anspruch nehmen. Hier stellt Ihr Arzt ggf. eine Verordnung aus.





Es ist wichtige, gerade in der heißen Jahreszeit die Strümpfe zu tragen, da die Wärme bei vielen Venenerkrankungen die Symptome verstärkt. Moderne Kompressionsstrümpfe sind antibakteriell und atmungsaktiv Tipp: Feuchten Sie die Strümpfe mit einer Sprühflasche an, um Erfrischung zu erhalten. Aber Achtung: Zuviel befeuchten kann die Haut

Tipp: Feuchten Sie die Strümpfe mit einer Sprühflasche an, um Erfrischung zu erhalten. Aber Achtung: Zuviel befeuchten kann die Haut aufweichen und zu Wundsein führen. Der Fachhandel hält auch kühlendes Gel bereit. Lagern Sie dieses im Kühlschrank.

STRÜMPFE GLEICH AM MORGEN ANZIEHEN:

Kompressionsstrümpfe anziehen ist besonders für ältere Patienten schwierig. Je weniger Flüssigkeit in den Beinen ist, desto weniger Mühe bedeutet das Anziehen.

Die Nachtruhe lässt die Beine abschwellen, die angesammelte Flüssigkeit im Gewebe zieht sich zurück. Selbstverständlich kann man vorher duschen. Das Wichtigste ist dass die Haut absolut trocken ist (nicht eincremen).

DER KNIESTRUMPF SCHNEIDET EIN!?

Achten Sie darauf, dass der Kniestrumpf zwei Daumen breit unter der Kniekehle sitzt.

WIE LANGE HALTEN DIE STRÜMPFE?

Experten sagen, dass ein Kompressionsstrumpf ungefähr ein halbes
Jahr hält. Dann sollten Sie sich — sofern nötig — neue verordnen lassen.
Bei täglichem Tragen und waschen lasst der medizinisch notwendige
Kompressionsdruck nach etwa sechs Monaten nach.
Zweimal im Jahr erhalten Sie neue Strümpfe auf Rezept.

DAS HAFTBAND ROLLT SICH

Evtl. sind fettige Rückstände vom Eincremen oder Duschen auf dem Haftband. Insbesondere Männer sollten sich die Haare in Höhe des Haftbandes entfernen.

Lassen Sie sich im Fachhandel die Strümpfe nachmessen. Evtl. kann es daran liegen, dass die Haftbandgröße für den Umfang des Oberschenkels zu klein ist.

DIE HAUT IST TROCKEN UND JUCKT.

Tipp 1: Cremen Sie Ihre Beine nach dem Ausziehen der Strümpfe mit einer feuchtgkeitspendenen Körperlotion oder einer speziellen Pflegecreme aus dem Fachhandel ein. Im Sommer bewahren Sie diese im Kühlschrank auf , um hier zusätzliche eine kühlende Wirkung zu erhalten.

Tipp 2: Beine rasieren: Stoppelige Beine können den Juckreiz in Kompressionsstrümpfen noch verstärken. Besser man rasiert die Beine regelmässig oder gar nicht.







Unruhige Beine, was tun? Ich habe Beschwerden wie Kribbeln und müde Füße. Kann dies mit einem Venenleiden zu tun haben?

Gudrun H., 60 Jahre, Mayen

Die von Ihnen geschilderten Beschwerden wie Kribbeln und müde Füße können unterschiedliche Ursachen haben. Sie können auf ein Venenleiden hinweisen, aber auch auf diverse andere Erkrankungen.

Ich empfehle Ihnen die Konsultation eines Venenspezialisten (Phlebologen). Sollte keine Venenerkrankung zugrunde liegen, wird der Kollege Sie entsprechend überweisen.

Können Wadenkrämpfe auf ein Krampfaderleiden hinweisen?

Bernd J., 48 Jahre, Zwickau

Bei Wadenkrämpfen liegt oft eine Störung des Stoffwechsels zugrunde, wie zum Beispiel Magnesium- oder Calciummangel. Jedoch können Wadenkrämpfe auch im Zusammenhang mit einem Venenleiden auftreten.

Wir empfehlen Ihnen, einen auf Venenerkrankungen spezialisierten Arzt (Phlebologen) zur Abklärung aufzusuchen.

Sonnenbaden bei Venenleiden — Ja oder nein?

Ilona W. 35 aus Rostock

Akute Veränderungen wie z.B. Entzündungen, stärke Schwellungen, Thrombosen und offene Wunden bedürfen der Behandlung durch einen Venenspezialisten (Phlebologen). In dieser Zeit ist vom Sonnenbaden abzuraten.

Anders sieht es bei reizlosen Krampfadern ohne wesentliche Beschwerden aus. Auch hier sollten Sie sich den Rat eines Venenspezialisten einholen. Krampfadern können auch im Sommer bedenkenlos behandelt werden.

SIE FRAGEN WIR ANTWORTEN

Schreiben Sie oder rufen Sie uns an:

info@venenliga.de, www.venenliga.de, Telefon 02674 1448 Gebührenfreie Venen-Hotline: 0800 4443335.

Alle Einsendungen und persönliche Angaben werden vertraulich behandelt





DEUTSCHE VENEN-AKADEMIE

WISSENSZENTRUM FÜR VENENLEIDEN IN RHEINLAND-PFALZ, IN NRW, IN BAYERN UND IN NIEDERSACHSEN

unsere Angebote richten sich an beruflich Tätige im Gesundheitswesen (z. B. in Apotheken, Sanitätshäusern, Physiotherapie- Praxen, Fitnessstudios) sowie Sportinteressierte, Übungsleiter Sport- und Turnvereine



Wochenend-Seminar 16 Stunden

ZIELE DES SEMINARS

- > Eigenständige Durchführung von Venen-Checks mit Infrarotlichttechnik (Lichtreflexionsrheographie).
- > Leitung einer Gruppe, die einer venengesunden Bewegungsform nachgeht.

AUSBILDUNGSINHALTE

- » Maßnahmen zur Vorbeugung von Venenleiden, wie Venen-Gymnastik und Venen-Walking, weitervermitteln können.
- > Vermittlung des Grundwissens über das Venensystem und mögliche Erkrankungen.
- > Befähigung zur wirkungsvollen Vorbeugung von Venenerkrankungen und Verbesserung des Umgangs mit Venenkranken.
- > Durchführung von Venen-Checks und Venen-Aktionstagen.

REFRESHER-SEMINAR

Tages-Seminar, 6 Stunden

ZIELE DES SEMINARS

» Auffrischung aller Inhalte des Seminars "Zertifizierter Venentrainer" für bereits zertifizierte Venentrainer.

Intensiv-Seminar

VENEN-GYMNASTIK/-WALKING

Tages-Seminar, 3 Stunden



ZIELE DES SEMINARS

Anleiten einer Gruppe zu Venen-Gymnastik und/oder Venen-Walking.



Tages-Seminar, 5 Stunden

ZIELE DES SEMINARS

- Vermittlung des Grundwissens über chronische Wunden,z. B. Ulcus cruris (offenes Bein).
- > Verbesserung des Umgangs mit erkrankten Personen.
- › Befähigung zur wirkungsvollen Kompressionstherapie.

AUSBILDUNGSINHALTE

- > Einführung in die Erkennung des Ulcus cruris venosum.
- Medizinische Diagnostik und Therapieformen des Ulcus cruris venosum.
- > Praktische Übungen der Kompressionstherapie.
- › Gezielte Bewegungstherapie.



KONTAKT | Deutsche Venen-Akademie, Bundesgeschäftsstelle Bad Bertrich
Sonnenstr. 6, 56864 Bad Bertrich , Tel. 02674 1448, info@venenakademie.de, www.venenakademie.de



BEIM LIPÖDEM BRAUCHEN KÖRPER UND SEELE UNTERSTÜTZUNG

Lipödem-Patientinnen haben häufig einen langen Leidensweg hinter sich, bis es zur Diagnosestellung kommt. Die Erkrankung wird noch häufig fehlgedeutet oder gar nicht erkannt. Die meisten Patientinnen haben bereits seit der Pubertät alle möglichen Diäten versucht, ihre Beinform zu ändern. Aufgrund des anders gestalteten Fettgewebes und einer Fettverteilungsstörung führt dies nur zu geringem Erfolg. Das Lipödem lässt sich nicht weghungern.

"Es gibt wenig wissenschaftliche Untersuchungen zu psychischen Belastungen beim Lipödem. Es deutet jedoch einiges darauf hin, dass auch psychische Faktoren bei der Entstehung eines Lipödems eine Rolle spielen können", sagt Psychotherapeutin Sybille Steinhuber. Konkret bedeutet dies, dass psychische Belastungen vor dem Lipödem bestanden haben, was dann zum Krankheitsbild Lipödem beitragen kann.

UNTERSTÜTZUNG DURCH FREUNDE UND FAMILIE

Die Erkrankung Lipödem verändert das Leben der betroffenen Frauen nicht nur auf körperliche Weise mit möglicher Berührungsempfindlichkeit, säulenartiger Form der Beine, Schwellungsgefühl, Schmerzhaftigkeit und spontaner Blutergussbildung (Hämatom). Die chronische Erkran-

kung stellt für Patientinnen häufig auch eine große psychische Herausforderung dar. Zuspruch und Unterstützung, gerade aus dem persönlichen Umfeld, sind darum von großer Bedeutung.

Für viele Patientinnen ist es schwer zu akzeptieren, dass sich eine chronische Erkrankung auf ihren Alltag auswirkt und ihn auch einschränkt: Denn bei Schmerzen und Bewegungseinschränkungen kann es zur körperlichen Minderung der Lebensqualität kommen. Zudem leiden viele Frauen an der Disproportionalität ihres Körpers und der damit verbundenen Stigmatisierung. Ästhetische Belastungen stehen in Verbindung mit einem herabgesetzten Selbstwertgefühl.

GEFÜHLE NICHT ÜBERS ESSEN KOMPENSIEREN

Patientinnen entwickeln dann auch Essstörungen. "In diesem Fall kann eine psychotherapeutische Begleitung – insbesondere, wenn Essstörungen dazu kommen, sinnvoll sein, um eine weitere Verschlechterung der körperlichen Symptomatik zu verhindern: Denn mit der Zunahme des Gewichts kann sich auch die Symptomatik des Lipödems verstärken", so die Psychotherapeutin. Zu viel oder zu wenig Essen dient bei Essstörungen im Allgemeinen zur Gefühlsregulation. Es gibt verschiedene Beweggründe, warum Patientinnen "Halt" in der Essstörung gefunden haben, auch wenn dieser "Halt"

auch viele gesundheitliche, seelische und soziale Probleme mit sich bringt. "Erst wenn

> Emotionen nicht mehr über Essen kompensiert werden, dem sogenannten "Frustfressen", sind tieferliegende schmerz- und angstbesetzte Themen zu bearbeiten", sagt Psychotherapeutin Sybille Steinhuber.

Unabhängig davon, ob sich seelische Belastungen vor oder nach dem Lipödem entwickelt haben, oder ob der Ausgangspunkt psychischer Probleme in einer chronischen Erkrankung, einer schwierigen Kindheit usw. liegt, kann eine Psychotherapie hilfreich und der Krankheitsbewältigung dienlich sein. Die Lebensqualität kann wieder deutlich gebessert werden.

Schlossklinik Abtsee Spezialklinik für Venenerkrankungen

Experten für Lip- und Lymphödeme Adresse: Abtsee 31, 83410 Laufen 15 km von Salzburg entfernt Tel.: 08682 / 917 - 156 Mehr Informationen unter: www.schlossklinik-abtsee.de

AKTUELLES AUS DER GESUNDHEIT

Die letzten Jahre haben gezeigt, wie heiß es auch in unseren Breitengraden werden kann. Einige Tipps, damit Sie gut durch die heiße Jahreszeit kommen.



Trinken Sie viel, um z.B. eine Kreislaufschwäche zu vermeiden. Zwei bis drei Liter dürfen es an warmen Tagen gerne sein. Genießen Sie diese bei Zimmertemperatur und bitte nicht eisgekühlt, da unsere körpereigene Klimaanlage bei den hohen Aussentemperaturen schon hart genug arbeitet, um die Körpertemperatur auf 37 Grad zu halten. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr überflüssige Pfunde von alleine

purzeln. Wer täglich zwei Liter Wasser trinkt, nimmt 200 Kalorien weniger zu sich als jemand, der nicht so viel trinkt.

Oftmals wird Durst schlicht mit Hunger verwechselt.

■ Quelle: mylife.de

Nur Wasser trinken ist langweilig?

IEN-SPIEGEL

Verleihen Sie dem Wasser mehr Geschmack durch die Zugabe von z.B. frischer Zitronen- oder Orangenscheiben, einem Stück Ingwer, Minze- oder Rosmarinzweigen.





KONTAKT

Hofgartenklinik Gefäßchirurgie, Phlebologie

Schwerpunkt Venenerkrankungen

Hofgartenstraße 6, 63739 Aschaffenburg Telefon: 06021 303-0 www.hofgartenklinik.de

Dr. med. Konstanze Kallmann



DIE BEHANDLUNG DES OFFENEN BEINES VERLANGT VIEL GEDULD

Im medizinischen Sprachverständnis sprechen Mediziner beim offenen Bein von einem ulcus cruris. Während ulcus mit Geschwür übersetzt wird, bedeutet "cruris" soviel wie "den Unterschenkel betreffend".

Beim offenen Bein handelt es sich also um ein Unterschenkelgeschwür, um einen Defekt an Haut und Unterhautgewebe, der über einen längeren Zeitraum besteht und oftmals eine ungenügende Heilungstendenz aufweist.





ERSTE ANZEICHEN FÜR EINEN DROHENDEN HAUTDEFEKT KÖNNEN OCKERFARBENE HAUTVERÄNDERUNGEN, TYPISCHERWEISE IN DER GAMASCHENZONE OBERHALB DES KNÖCHELS, SEIN.

Das offene Bein basiert meistens auf einer Durchblutungsstörung der Venen: Wenn

die Venen der Beine ihre Funktion des geordneten Rücktransportes von Blut zum Herzen nicht mehr wahrnehmen können, führt dies zu schweren Veränderungen in Haut und Unterhautgewebe. Das Vorhandensein von Abflussstörungen im oberflächlichen Venensystem, wie wir das beispielsweise bei Krampfadern finden, kann zu Unterschenkelgeschwüren führen.

Erste Anzeichen für einen drohenden Hautdefekt können ockerfarbene Hautveränderungen, typischerweise in der Gamaschenzone oberhalb des Knöchels, sein. Alarmierend sind dann nachfolgende ekzemartige und oftmals stark juckende Stellen, die die Patienten zum Kratzen verleiten. Die daraus entstehenden kleinen Hautdefekte heilen nicht mehr von selber ab, sondern werden im Gegenteil immer grösser. Jetzt ist dringender Handlungsbedarf angesagt. Die Durchblutungssituation am betroffenen Bein muss sorgfältig fachärztlich untersucht werden!

"Nach einer gründlichen Untersuchung kann meist die Ursache des Geschwürs

bestimmt werden. Handelt es sich tatsächlich um die häufigste Ursache - eine Störung des venösen Blutabflusses – so ist das Bein mit einem Kompressionsverband oder allenfalls einem vorgefertigten Kompressionsstrumpf zu versorgen.", sagt Dr. med. Konstanze Kallmann, Gefäßchirurgin der Aschaffenburger Gemeinschaftspraxis Kallmann/Sauber an der Hofgartenklinik.

Selbstverständlich benötigt die chronische Wunde eine dem jeweiligen Befund angepasste individuelle Wundbehandlung. Im Rahmen der ersten Untersuchung eines Unterschenkelgeschwüres wird der behandelnde Facharzt (Phlebologe) feststellen, ob eine Verbesserung des venösen Abflusses durch eine Operation (beispielsweise eine Krampfaderoperation) erzielt werden kann. Sollte die Wunde während vier bis sechs Wochen trotz korrekter Wundbehandlung keine Heilungstendenz zeigen, so ist die Operation in dieser Situation manchmal unumgänglich.





DIE BEHANDLUNG DES OFFENEN BEINES VERLANGT VIEL GEDULD



Auf jeden Fall gilt es aber – nach abgeheilter Wunde – sorgfältig abzuwägen, ob nicht durch eine Operation ein Rückfall des Geschwürs verhindern werden kann. Wenn durch eine Operation der venöse Rückfluss nicht verbessert werden kann, so ist eine gute Kompressionstherapie zeitlebens unabdingbar! Haut braucht Pflege! Besonders die zarte

EINE GUTE PFLEGE VERHINDERT AUFKOMMENDEN JUCKREIZ UND HÄLT DIE ZARTE HAUT GESCHMFIDIG. Haut, die ein früheres Unterschenkelgeschwür bedeckt, ist anfänglich anfällig für mechanische Reize. Eine gute Pflege verhindert aufkommenden Juckreiz und hält die zarte Haut geschmeidig.

Natürlich muss die ursprüngliche Ursache des Geschwürs immer mitbehandelt werden, um einen Rückfall zu verhindern. Regelmässige Kontrolle beim Facharzt lassen früh einen drohenden Rückfall erkennen. Durch geeignete Therapieänderungen kann das aber oft verhindert werden!

Gesetzliche und private Krankenversicherungen übernehmen die gesamten Kosten für die Ulcusbehandlung. Der Patient muss keine Eigenleistungen aufbringen.

GESUNDE VENEN, SCHÖNE BEINE

von Heike Höfler



(Kosten: 19,99 Euro zzgl. Versand) zu bestellen unter Tel. 02674 1448 oder info@dvm-venen.de



Anzeige

DIE NEUE LEICHTIGKEIT FÜR IHRE BEINE!

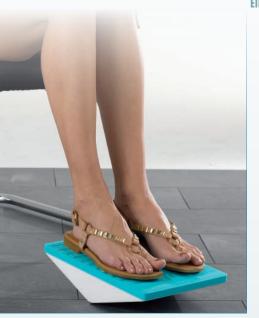
Anzeige

WIPPEN SIE. WEIL ES IHREN BEINEN GUT TUT!

DER VENENTRAINER-WIP ist eine Fusswippe zur Aktivierung der sogenannten "Sprunggelenkpumpe". Dieses Muskelpumpensystem "presst" beim Wippen das Blut aus den Venen und macht Ihre schweren Beine wieder fit. Schon nach kurzer Zeit spüren Sie eine Erleichterung in den Beinen.

Ohne Risiken oder Nebenwirkungen einfach für die Venengesundheit, zur Steigerung des Wohlbefindens oder auch während der Schwangerschaft. Der Venentrainer ist jederzeit und unkompliziert einsetzbar, Zuhause, am Arbeitsplatz oder auf Reisen. Der Venentrainer-WIP unterstützt Sie bei Ihrer täglichen Bewegungstherapie und trägt zu Ihrem Wohlbefinden bei.

Fa. GuBe-Wippe Bernd Guggenberger, Sudetenstr. 68, 89233 Neu-Ulm, Tel. 0171-3477906 Informationen/Bestellungen unter www.venentrainer-wip.de, Preis: 23,95 Euro Lieferung frei Haus



DEUTSCHE VENEN-LIGA E.V.

Kooperationspartner für Venen-Aktionen

		- d - v - V - d - b - p - F - v - r - p - F - A - A - d - U - V - V - U		
APRIL	25.04.2020	18. Deutscher Venentag® Bundesweite Aufklärungskampagne	DVL-Hauptgeschäftsstelle	02674 1448
MAI	15.05.2020	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691
	16.05.2020	Laufen (Bayern)	DVL-Geschäftsstelle Süd	08682 917116
JUNI	12.06.2020	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691
	2026.06.2020	Bad Bertricher Venen-Woche® Bad Bertrich (Rheinland-Pfalz)	DVL-Hauptgeschäftsstelle	02674 1448
JULI	10.07.2020	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691
AUGUST	07.08.2020	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691
	08.08.2020	Laufen (Bayern)	DVL-Geschäftsstelle Süd	08682 917116
SEPTEMBER	05.09.2020	Bad Bertrich (Rheinland-Pfalz)	DVL-Hauptgeschäftsstelle	02674 1448
	11.09.2020	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691
OKTOBER	09.10.2020	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691
	10.10.2020	Bad Bertrich (Rheinland-Pfalz)	DVL-Hauptgeschäftsstelle	02674 1448
NOVEMBER	06.11.2020	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691
DEZEMBER	04.12.2020	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691
	05.12.2020	Bad Bertrich (Rheinland-Pfalz)	DVL-Hauptgeschäftsstelle	02674 1448

Weitere Termine finden Sie unter www.venenliga.de

IMPRESSUM

Herausgeber und Redaktion Deutsche Venen-Liga e.V., Geschäftsführerin: Petra Hager-Häusler, Sonnenstraße 6, 56864 Bad Bertrich, Tel.: 02674 1448, info@venenliga.de, www.venenliga.de Amtsgericht Koblenz, Vereinsregister-Nr.: 3432, Steuernummer: 40 / 670 / 0162 / 9

Gesamtherstellung Bejoynt GmbH & Co.KG, Schanzstraße 10, 54470 Bernkastel-Kues, kontakt@bejoynt.de, www.bejoynt.de Fotos Venen-Liga Geschäftsstellen, Kliniken, Archiv Bejoynt, shutterstock.com, istockphoto.com, fotolia.com, GesundLand Vulkaneifel/M.Rothbrust und D.Ketz

Für den Inhalt der Inserate wird keine Haftung übernommen. Beiträge — auch Anzeigen und Beilagen — geben nicht notwendig die Auffassung des Herausgebers bzw. der Redaktion wieder. Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte, Unterlagen, Fotos, CDs und Disketten wird keine Gewähr übernommen. Die Redaktion behält sich bei Veröffentlichung von Zuschriften das Recht von Kürzungen vor.

Krampfadern?

Wie lassen sie sich am besten beseitigen? Wer kennt sich bei den Therapiemöglichkeiten noch aus?

Eine einheitliche Therapieempfehlung gibt es nicht. Deshalb ist es wichtig, sich in spezialisierten Venen-Zentren untersuchen und behandeln zu lassen, wo das Team viel Erfahrung in der Venenheilkunde hat und eine große Palette moderner und bewährter Behandlungstechniken anbietet.

VENENZENTREN wir sind Spezialister



KRANKENHAUS LAND HADELN

Venenzentrum Elbe-Weser Große Ortstraße 85 | 21762 Otterndorf

www.khott.de



KLINIK IM PARK

Venenzentrum Nordrhein-Westfalen Telefon: 02103 8960

www.klinik-im-park.de



MOSEL-EIFEL-KLINIK

Fachklinik für Venenerkrankungen und Rezidiv-Operationen Kurfürstenstr. 40 | 56864 Bad Bertrich Telefon: 02674 9400

www.venen.de



FRANZ VON PRÜMMER KLINIK

Venenkompetenz im Dreiländereck Rhön Bahnhofstr. 16 | 97769 Bad Brückenau Telefon: 09741 8980

www.franz-von-pruemmer-klinik.de



HOFGARTENKLINIK

Gefäßchirurgie, Phlebologie Schwerpunkt Venenerkrankungen Hofgartenstr. 6 | 63739 Aschaffenburg

www.hofgartenklinik.de



SCHLOSSKLINIK ABTSEE

Fachklinik für Venenerkrankungen, venöse Rezidiv- und Ulcusoperationen

www.schlossklinik-abtsee.de