

DIE ZEITSCHRIFT DER DEUTSCHEN VENEN-LIGA E.V.

VENEN SPIEGEL

FRÜHLING/SOMMER 2023

35 Jahre Deutsche Venen-Liga

Infos rund um defekte Venen

Individuelle Venentherapie

Bewährte und moderne Methoden

Was ist ein Lymphödem?

Gastbeitrag der
Lymphselbsthilfe e.V.

Unterwegs mit dem Venenmobil

Tipps für gesunde Beine



www.venenliga.de

FRAUEN gesundheit



Schmerzerkrankung
Lipödem

Was bedeutet die ärztliche
Schweigepflicht?

Zysten
sind meist harmlos



zum Mitnehmen

Gesundheitsinformationen für FRAUEN

Informationen zu gesundheitlichen
Themen, Tipps für Frauen jeden
Alters – dies und vieles mehr finden
Leserinnen im Deutschen Magazin
für Frauengesundheit

An wen richtet sich das Magazin?

Ob Schwangerschaft oder Wechseljahre – Frauen jeden Alters finden hier verständliche Informationen von Ärztinnen und Ärzten geprüft.

Welche Themen finde ich dort?

Das Themenspektrum reicht von gynäkologischen Problemen und Erkrankungen über Prävention, Wohlbefinden und Ernährung bis hin zu Entspannung und Bewegung.

Die vier Ausgaben im Jahr bieten außerdem Informationen über alle Krankheiten, die Frauen betreffen können, von Adipositas bis Zwangserkrankung.

Wie kann ich ein Heft erhalten?

Wenn Sie dieses Magazin gerne regelmäßig lesen möchten, bitten Sie um Bestellung in Ihrer Apotheke oder Arztpraxis. Unsere Informationsschriften sind für Apotheken und Arztpraxen kostenfrei.

Ein Exemplar können Sie über Die Medien-Palette beziehen (Tel.: 02381 940600 oder E-Mail marketing@medienpalette.de). Es muss lediglich der Versand bezahlt werden.

Gesund werden

Knochenmasse lässt sich in jedem Alter aufbauen

Der Aufbau von Knochenmasse ist in jedem Alter möglich und auch nötig. Denn feste Knochen sind das Fundament für ein stabiles Muskel-Skelett-System. Schwache Knochen hingegen föhrt es an Feingigkeit. Sie sind dann von Osteoporose betroffen und brechen leichter.

Die gestaute Osteoporose-Vergiftung beginnt bereits im Kindesalter und setzt sich im Erwachsenen- und Seniorenalter fort. Deshalb werden die Deutsche Gesellschaft für Osteoporose und Osteoporose (DGO) hin.

„Der Körper erneuert die Knochen kontinuierlich, um den Knochen repariert und zu stärken. Da Knochen für viele Knochen sind, wachsen sie in jungen Jahren gut“, sagt DGO-Präsidentin Prof. Dr. Ulrike Gellera.

Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Osteoporose-Prävention und -Behandlung ist die Vermeidung von Knochenverlusten wie Rauchen und Alkohol.

Osteoporose ist weit verbreitet. 4,3 Millionen Menschen in Deutschland leben an dieser Krankheit. Dabei nimmt die

kurzeit pro Jahr stark zu. „Für viele alte Menschen bedeutet ein Sturzschicksal, das den Rest ihres verbleibenden Lebens“, sagt Prof. Lauer.

Um Brüche zu verhindern, kann jeder mit seinen Lebensstil dazu beitragen, dass die Knochen gesund und fest bleiben. Hier die wichtigsten Knochenstärker im Überblick:

Knochenstärker im Erwachsenenalter

- **Mittlere körperliche Bewegung** trägt den Knochenaufbau an. Das gilt nicht nur für die Knochen, sondern auch für das Herz-Kreislaufsystem. Regelmäßige Bewegung trägt zur Verbesserung der Knochenqualität bei. Besonders wirksam sind Kraft- und Dehnungsübungen wie Yoga, Tai Chi, Wandern, Gehen, Treppensteigen und Kraftsport. Wichtig ist, dass die Bewegung Spaß macht und nicht zu anstrengend ist.
- **Vitamin-D-Gehalt** mit zunehmendem Alter nimmt die Möglichkeit ab, Vitamin D über die Sonnenstrahlung zu synthetisieren. Daher ist eine Vitamin-D-Ergänzung über ein Sonnenbad oder über ein Vitamin-D-Präparat notwendig. Zudem ist eine ausreichende Nahrungsaufnahme von Vitamin D (z. B. durch Fisch, Eigelb, Milchprodukte) wichtig.
- **Osteoporose-Therapie** Osteoporose-Medikamente können den Knochenaufbau fördern. Sie wirken, indem sie den Knochenverlust verhindern. Sie sind jedoch nur bei einer Osteoporose-Diagnose zu empfehlen. Die Therapie sollte mit einem Arzt besprochen werden. Die meisten Osteoporose-Medikamente sind Tabletten, die über einen längeren Zeitraum eingenommen werden müssen. Die meisten Osteoporose-Medikamente sind jedoch nur zur langfristigen Knochenstärkung geeignet.
- **Ernährung** Eine gesunde Ernährung ist wichtig, um den Knochenaufbau zu unterstützen. Besonders wichtig sind Calcium, Vitamin D und Vitamin K. Diese Nährstoffe sind in Milchprodukten, Fisch, Eigelb, grünem Blattgemüse und Nüssen enthalten. Eine abwechslungsreiche Ernährung ist wichtig, um alle notwendigen Nährstoffe zu erhalten.
- **Sturzprävention** Stürze sind eine der häufigsten Ursachen für Knochenbrüche. Um Stürze zu vermeiden, ist es wichtig, ein stabiles Gleichgewicht zu halten. Dies kann durch regelmäßige Bewegung, das Tragen von Stützschuhen und das Vermeiden von Stolperfallen erreicht werden.
- **Knochenstärker für Best Ager und Senioren**
 - **Calcium** ist ein wichtiger Nährstoff für den Knochenaufbau. Er ist in Milchprodukten, Fisch, Eigelb und grünem Blattgemüse enthalten.
 - **Vitamin D** ist ein weiterer wichtiger Nährstoff für den Knochenaufbau. Er ist in Sonnenlicht, Fisch, Eigelb und grünem Blattgemüse enthalten.
 - **Vitamin K** ist ein weiterer wichtiger Nährstoff für den Knochenaufbau. Er ist in grünem Blattgemüse, Nüssen und Samen enthalten.
 - **Protein** ist ein weiterer wichtiger Nährstoff für den Knochenaufbau. Es ist in Fleisch, Fisch, Eigelb und pflanzlichen Proteinquellen enthalten.

Knochenstärker für Best Ager und Senioren

- **Calcium** ist ein wichtiger Nährstoff für den Knochenaufbau. Er ist in Milchprodukten, Fisch, Eigelb und grünem Blattgemüse enthalten.
- **Vitamin D** ist ein weiterer wichtiger Nährstoff für den Knochenaufbau. Er ist in Sonnenlicht, Fisch, Eigelb und grünem Blattgemüse enthalten.
- **Vitamin K** ist ein weiterer wichtiger Nährstoff für den Knochenaufbau. Er ist in grünem Blattgemüse, Nüssen und Samen enthalten.
- **Protein** ist ein weiterer wichtiger Nährstoff für den Knochenaufbau. Es ist in Fleisch, Fisch, Eigelb und pflanzlichen Proteinquellen enthalten.

Das Heft enthält:

- **Ein Rezept für ein leckeres Rezept**
- **Ein Rezept für ein leckeres Rezept**
- **Ein Rezept für ein leckeres Rezept**

Das Heft enthält:

- **Ein Rezept für ein leckeres Rezept**
- **Ein Rezept für ein leckeres Rezept**
- **Ein Rezept für ein leckeres Rezept**



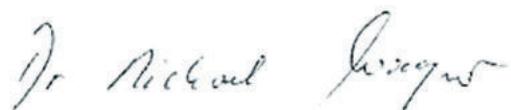
Unterstützung für die Venen

Venen transportieren unvorstellbar viel Blut zurück Richtung Herz: Schätzungen zufolge sind es täglich rund 7.000 Liter. Eine große Menge, vor allem, wenn man bedenkt, dass die Beinvenen zusätzlich gegen die Schwerkraft arbeiten müssen. Filigrane Venenklappen verhindern, dass das Blut zurückfließt. So wird das sauerstoffarme Blut mit Unterstützung der umgebenden Muskeln quasi Etage für Etage weiterbefördert.

Wenn eine Klappe nicht mehr richtig schließt, kommt es zu Veränderungen. Die Vene kann sich verformen, Besenreiser und Krampfadern können so entstehen. Ein Venendefekt ist häufig: Schätzungen zufolge haben 90 Prozent der Erwachsenen veränderte Venen.

Wichtig ist, dass Veränderungen an den Venen als solche erkannt werden. Denn nicht immer sind sie als Besenreiser oder Krampfadern mit bloßem Auge erkennbar. Auch wer abends schwere, geschwollene Beine hat oder Hautveränderungen beobachtet, sollte seine Beine beim Venenspezialisten – beim Phlebologen – untersuchen lassen.

Mit den besten Wünschen und Grüßen



Dr. Michael Wagner
Präsident der Deutschen Venen-Liga



Dr. med. Michael Wagner,
Präsident der Deutschen Venen-Liga e.V.

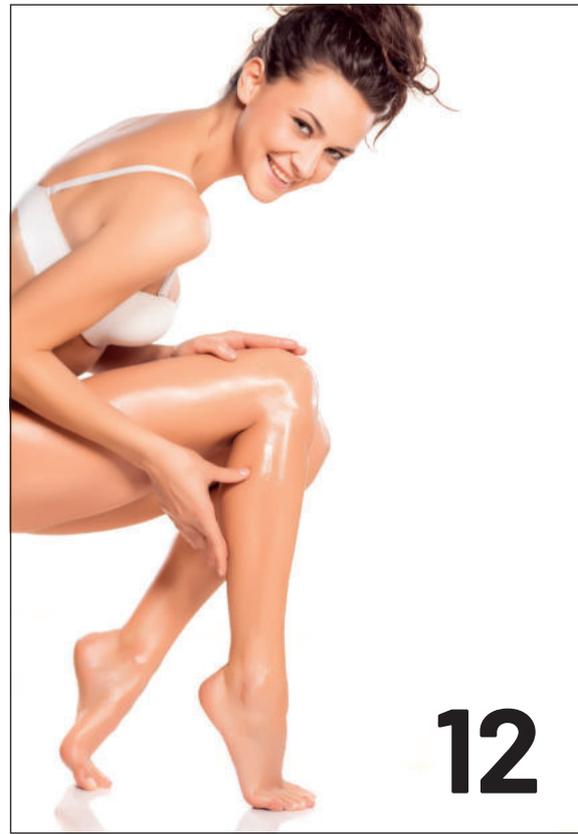
Mit dem Venen-Spiegel möchten wir einen Beitrag dazu leisten, über die Volkskrankheit Venenleiden zu informieren. Die gute Nachricht: Venenerkrankungen lassen sich fast immer gut behandeln, die Patienten sind schnell wieder fit. Es gibt eine ganze Bandbreite an traditionellen, bewährten und modernen Behandlungsmethoden.

Wie funktioniert ein Venencheck? Welche Behandlungsmethoden gibt es? Was hat es mit der Thrombose-Gefahr auf sich? Diese und viele weitere Fragen sind Thema in den Beiträgen dieser Ausgabe. Auch das Thema Prävention liegt uns am Herzen: Denn je fitter die Muskeln, umso einfacher fällt auch den Venen ihre Arbeit. Dabei muss es gar nicht anstrengender Sport sein: Schon ein paar leichte Übungen, die im Stehen oder Sitzen ausgeführt werden können, tun den Venen gut. Für Prävention ist es nie zu früh. Und nie zu spät.



Tanja Neureiter
Geschäftsführerin der Deutschen Venen-Liga

INHALT



3 Editorial

6 **Wie kann ich meinen Venen etwas Gutes tun?**

8 **Venen-Check**
Auffälligkeiten beim LRR – und jetzt?

9 **Besenreiser – ein ungeliebtes Übel**

10 **Wann ist eine Venenuntersuchung sinnvoll?**

11 **Venentipps für die Urlaubsreise**

12 **Hautpflege**
3 Tipps für den Sommer

14 **Individuelle Venentherapie**

16 **Die einzelnen Operationstechniken**

18 **Endoluminale Lasertherapie**



**19 Kompression:
Strümpfe mit Extras**

**20 Unterwegs mit dem
Venemobil**

22 Was ist ein Lymphödem?

Gastbeitrag der Lymphselbsthilfe e.V.

**24 Auf einen Kaffee mit
Cindy Berger**

**25 Machen Sie jetzt den
Venentest**



**26 Venensprechstunde
mit Dr. Michael Wagner**

27 Venen-Wiki

Fachbegriffe kurz erklärt

28 35 Jahre DVL

29 Termine 2023

Wichtige Daten und Venen-Aktionstage

30 Venenzentren

Spezialisten für die Beine

30 Impressum

Wie kann ich meinen **Venen** etwas **Gutes** tun?

Beinvenen leisten wahre Schwerarbeit. Sie befördern das sauerstoffarme Blut zurück Richtung Herz, entgegen der Schwerkraft. Bei Erwachsenen sind das circa 7000 Liter, Tag für Tag. In regelmäßigen Abständen befinden sich Klappen in den Venen. Sie sorgen dafür, dass das Blut nicht in Richtung Füße zurückfließt – ähnlich wie ein Ventil.

Beim Bluttransport sind die Venen auf die Unterstützung der umliegenden Muskeln angewiesen: Spannt sich der Muskel an, drückt er auf die Venenwand, die Vene verengt sich und das Blut wird weitertransportiert.

Wer seinen Venen etwas Gutes tun möchte, der kann zum Beispiel die „goldene Regel“ der Venenspezialisten befolgen: Die 3L-3S-Regel lautet „**L**ieber **L**aufen und **L**iegen statt **S**tehen und **S**itzen“. Denn beim Laufen helfen die Muskeln den Venen, im Liegen müssen die Venen nicht so stark gegen die Schwerkraft arbeiten. Zwischendurch die Füße und Beine hochlegen tut den Venen deshalb ebenfalls gut. Bei längerem Stehen oder Sitzen entfällt dagegen die Muskelunterstützung, das Blut wird schlechter weitertransportiert.

Weil sich Venen bei Kälte zusammenziehen und die Venenklappen so leichter schließen, profitieren sie auch von einer kalten Dusche. Der „Kneipp'sche Guß“ geht folgendermaßen: Den kalten Wasserstrahl zunächst auf den äußeren Fußrand richten. Dann den Duschkopf langsam auf der Beinaußenseite nach oben bis in die Leistenregion führen. Anschließend den Wasserstrahl auf der Innenseite des Beines wieder hinunter zum Fuß bewegen und zum Schluss die Fußsohle mit kaltem Wasser abduschen. Dann ist das andere Bein an der Reihe.



Zehenspitzen und Fersen heben



Fußwippe im Sitzen

Einfacher in den Alltag integrieren lässt sich leichte Venengymnastik: Für die Übung „**Zehenspitzen heben**“ gilt: Gerade hinstellen, dann abwechselnd die Zehenspitzen anheben. Beide Seiten zehnmal wiederholen.

Eine weitere Übung ist die „**Fußwippe im Sitzen**“: Die Fersen so weit wie möglich anheben, so dass die Zehenspitzen noch den Boden berühren. Dann langsam senken und nun die Zehenspitzen nach oben ziehen. Auch die Fußwippe zehnmal wiederholen.

Diese Sportarten sind venenfreundlich:

- **Schwimmen**
- **Radfahren**
- **Walken**
- **Tanzen (z. B. Standardtänze)**

//
**Lieber
Laufen und Liegen
statt
Stehen und Sitzen**



VENEN-CHECK:

Auffälligkeiten beim LRR – und jetzt?

Beim Venencheck wird die Funktionsfähigkeit der Beinvenen mittels Licht-Reflexions-Rheographie (LRR) untersucht. Der Check ist schmerzlos und ohne Risiken.

So funktioniert die LRR: Der zu Untersuchende setzt sich, krepelt das Hosenbein hoch. Am unteren Bein werden Aufkleber, ähnlich den Elektroden eines EKGs, angebracht. Anschließend wird die Fußspitze rhythmisch angehoben und abgesenkt.

Die LRR untersucht mit Infrarotlicht, wie sich das Blutvolumen in den venösen Gefäßen des Unterhautfettgewebes verändert. Bei der Fußbewegung wird das Blut aus den Beinvenen in Richtung Herz befördert. Hierdurch nimmt die Blutmenge in den oberflächlichen Hautgefäßen ab. Anschließend wird gemessen, wie lange es dauert, bis die Venen wieder aufgefüllt sind. Bei einem gesunden Venensystem dauert es mehr als 25 Sekunden, bei einer Funktionsstörung der Venenklappen geht es schneller.

Wenn das Ergebnis der LRR-Messung auf eine Venenschwäche hindeutet, sollte es durch eine Ultraschalluntersuchung beim Venenspezialisten (Phlebologen) abgeklärt werden. Beim Ultraschall können die Venen detaillierter untersucht werden, zudem wird hier auch das tiefer liegende Venensystem miteinbezogen. Bei der LRR dagegen wird nur ein Teil der Beinvenen gecheckt.

Auch der Ultraschall ist schmerz- und risikolos. **Übrigens:** Die Untersuchung ist eine Leistung der Krankenkassen, eine Überweisung zum Phlebologen wird nicht benötigt.



Besenreiser — ein ungeliebtes Übel

Es ist jedes Jahr dasselbe. Die warme Jahreszeit steht an und Frau möchte wieder „Bein“ zeigen. Das Gleiche gilt übrigens auch zunehmend für Mann. Ein genauer Blick jedoch lässt manche(n) Dame / Herren verzweifeln. Unschöne blaue und rote Äderchen haben sich ausgebreitet und trüben die Optik.

Es handelt sich um Besenreiser. Das sind Aufweitungen feinsten, oberflächlichen Hautäderchen. Sie besitzen bis auf wenige Ausnahmen keinen Krankheitswert, verursachen keine Schmerzen und sind nicht die Ursache für die Entstehung von größeren Krampfadern.

Die gute Nachricht ist: Besenreiser sind in der Regel gut zu behandeln. Vorher muss jedoch eine tiefer liegende Venenschwäche ausgeschlossen werden. Es gibt verschiedene Behandlungsmethoden, die meist in Kombination die besten Ergebnisse zeigen.



vorher



nachher

An erster Stelle steht die sogenannte **Sklerosierung** oder auch **Verödungsbehandlung**. Hierbei wird mit einer feinen Nadel ein Wirkstoff in die oberflächlichen Hautvenen injiziert, der über eine gewollte, künstliche Entzündung die Vene verschließt.

Für kleinere und mittlere Befunde reichen in der Regel zwei bis drei Sitzungen aus um die Befunde um circa 60 bis 70 Prozent zu reduzieren. Bessere Ergebnisse werden über weitere Sitzungen erzielt. Das Tragen eines medizinischen Kompressionsstrumpfes ist je nach Befund im Anschluss für nur 2 bis 3 Tage notwendig. Eine Abheilungsphase von 2 bis 3 Wochen ist normal und kann durch Einreiben mit Heparinhaltiger Salbe unterstützt werden.

Ergänzend zu der Sklerosierung kann eine **Laserbehandlung** sinnvoll sein. Im Gegensatz zur Verödung werden hierbei die Äderchen durch Hitze verschweißt. Die Laserbehandlung eignet sich vor allem für ganz kleine rote, oberflächlich gelegene Besenreiser beziehungsweise Haargefäße.

Ein weiteres, ergänzendes Verfahren stellt die sogenannte **Miniphlebektomie** der Besenreiser-Nährgefäße dar. Hierbei werden die zuführenden Hautgefäße mit kleinsten Stichen in Lokalanästhesie narbenfrei entfernt. Welche Verfahren oder Kombinationen im Einzelnen zur Anwendung kommt und wie viele Sitzungen erforderlich

sind, richtet sich nach dem individuellen Befund und wird vor der Behandlung mit dem Arzt besprochen. Da es sich um eine rein kosmisch / ästhetische Behandlung handelt, sind die Kosten vom Patienten zu tragen.

Fazit: Das ungeliebte Übel „Besenreiser“ ist behandelbar. Hierfür stehen verschiedene Verfahren zur Verfügung, deren Einsatz sich nach dem Befund richtet. Es sind mehrere Sitzungen erforderlich und eine gewisse Abheilungsphase muss eingeplant werden. Es handelt sich um eine medizinische Wahlleistung, die Behandlungskosten trägt der Patient.



Aljoscha Greiner

Facharzt für Allgemeinmedizin / Phlebologie /
Naturheilverfahren / Lasermedizin

Mosel-Eifel-Klinik
MVZ Venenzentrum

Bäderstraße 1, 56864 Bad Bertrich
Telefon: 02674 1366
www.mosel-eifel-klinik.de

Gute Gründe für eine Venenuntersuchung

Nicht jede Krampfader kann man sehen. Es gibt viele verschiedene Anzeichen, bei denen eine Venenuntersuchung sinnvoll ist.

Einen Termin beim Venenspezialisten sollte man zum Beispiel vereinbaren, wenn...

... Besenreiser sichtbar sind.

Die kleinen, bläulich-rötliche Verästelungen an der Hautoberfläche sind kleinste defekte Venen, die meist als unschön empfunden werden. Oft sind sie selbst nur ein kosmetisches Problem, sie können aber auf ein tiefer liegenden Venendefekt hinweisen, so die DVL.

... die Beine schwer oder geschwollen sind.

Wer tagsüber besonders viel steht oder sitzt, merkt abends vielleicht, dass sich die Beine müde und schwer anfühlen. Sind die Sockenbündchen als Abdruck auf der Haut sichtbar oder die Beine geschwollen, kann dies an unsichtbaren Krampfadern liegen: Das Blut wird nicht mehr richtig abtransportiert, sondern verbleibt bei defekten Venen teilweise in den Gefäßen und sorgt so für Schwellungen und schwere Beine. Bei Wärme und im Sommer sind diese Anzeichen ausgeprägter als bei kühlen Temperaturen.

... sich die Haut verändert.

Bilden sich dunkle Flecken auf dem betroffenen Bein, wird die Haut trocken und juckt, kann dies ebenfalls auf eine defekte Vene hindeuten.

... man im Arbeitsalltag stundenlang steht oder sitzt.

Durch die wenige Bewegung werden die Venen verstärkt beansprucht. Denn im Sitzen und im Stehen entfällt die Unterstützung der Muskeln beim Bluttransport Richtung Herz. Den Venen fällt die Arbeit schwerer, die zudem entgegen der Schwerkraft erfolgen muss. Das Risiko, dass sich Krampfadern entwickeln, steigt.

... eine Schwangerschaft vorüber ist.

Die neun Monate beeinflussen viele Abläufe im Körper der Mutter. Krampfadern in der Schwangerschaft sind keine Seltenheit. Oft bilden sie sich nach der Geburt wieder zurück. Trotzdem ist eine Ultraschall-Untersuchung der Beine ratsam.

... Krampfadern in der Familie vorkommen.

Die Neigung, defekte Venen zu entwickeln, kann vererbt werden. Wer weiß, dass es Erkrankungen in der Familie gibt, sollte seine Venen deshalb untersuchen lassen.

... man schon einmal wegen Krampfadern operiert wurde.

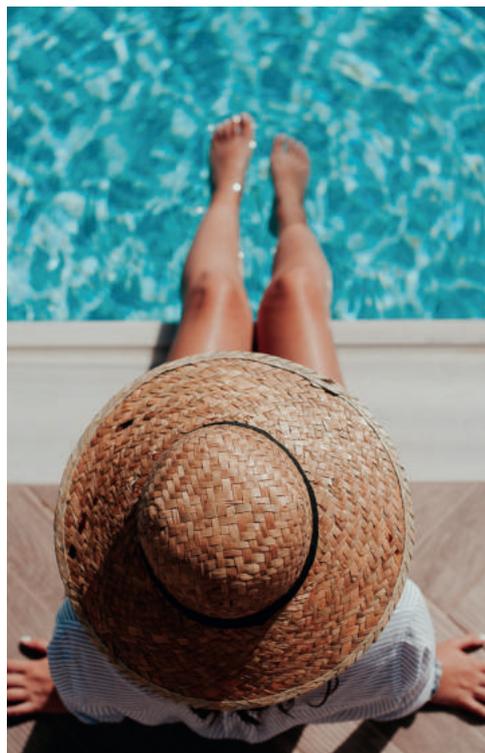
Nach circa einem Jahr sollte man erneut zur Untersuchung. Denn manchmal liegt eine generelle Venenschwäche vor, aufgrund derer sich neue Krampfadern bilden können.



VENENTIPPS für die **Urlaubsreise**

Bis zum Sommer ist es gar nicht mehr weit. Wer mit dem Auto, dem Bus oder dem Flugzeug verreist, für den haben wir Tipps zusammengestellt. Um venenfreundlich zu reisen, muss man keine großen Anstrengungen vornehmen. Schon Kleinigkeiten unterstützen die Venen bei ihrer Arbeit und helfen, eine sogenannte Reisetrombose zu vermeiden.

- **Leichte Kost:** 24 Stunden vor der Abreise und während der Reise nichts schwer Verdauliches essen und am besten schon einige Zeit vor der Reise für eine geregelte Verdauung sorgen
- **Bewegung:** Wer mit dem Auto fährt, sollte regelmäßig Pausen machen und die Beine bewegen. Im Bus oder Flugzeug möglichst einen Sitzplatz am Gang wählen, wo man die Beine bequem ausstrecken kann. Immer wieder Zehen auf- und abwippen, Füße kreisen; die Beine nicht übereinanderschlagen.



- **Bequeme Kleidung:** Am besten auf enge und einschnürende Kleidung verzichten, auch bequeme Schuhe sind wichtig.
- **Verzicht auf Alkohol:** Während der Reise sollte kein Alkohol getrunken werden.
- **Kompressionsstrümpfe:** Wer auf langen Reisen Kompressionsstrümpfe trägt, unterstützt die Venen und beugt geschwollenen Beinen vor.
- **Venen-Check vor der Reise:** Sollte sich bei einem Venen-Check bei einem Venen-Arzt (Phlebologen) schon vor der Reise herausstellen, dass die Durchblutung der Venen, also der Blutrückfluss zum Herzen, gestört ist, kann man Vorsichtsmaßnahmen für die Reise treffen.

HAUTPFLEGE:

3 Tipps für den Sommer

Endlich wieder Wärme und viele Sonnenstunden: In den Sommermonaten lockt die Sonne nach draußen. Ein guter Hautschutz ist jetzt besonders wichtig, um unerwünschte Folgen zu vermeiden.

Denn Sonnenstrahlen sind der Faktor, der die Hautalterung am stärksten vorantreibt. Zum Schutz der Haut – auch vor Hautkrebs – ist ein konsequenter Sonnenschutz wichtig.



Für den **Venen-Spiegel** hat Dr. Gabriele Pohl, Dermatologin des MVZ Klinik im Park, Tipps für gesunde Haut im Sommer zusammengestellt.

1. Wie erkenne ich eine gute Sonnencreme?

Entscheidend ist neben einem ausreichend hohen Lichtschutzfaktor (LSF) vor allem die richtige Anwendung. Die meisten Sonnencremes benötigen circa 30 Minuten, bis sie wirken. Außerdem muss eine vergleichsweise große Menge aufgetragen werden: Circa sechs Teelöffel für einen durchschnittlich großen Erwachsenen – wer ein Sonnenspray verwendet, sollte sich deshalb zweimal einsprühen.

Übrigens: In südlichen Ländern und im Gebirge ist die UV-Strahlung höher, hier also einen höheren Licht-





schutzfaktor wählen. Und: Nachcremen verlängert den Schutz nicht, sondern erhält ihn lediglich – zum Beispiel nach dem Schwimmen.

2. Reicht Sonnencreme aus?

Nicht immer – die Mittagssonne zum Beispiel sollte komplett vermieden werden. Und Kleidung kann ebenfalls effektiv vor ungewünschter UV-Strahlung schützen. Hier gilt die Faustformel: Je dunkler und dichter der Stoff, desto besser. Kopfbedeckungen und Sonnenbrillen mit UV-400-Kennzeichnung komplettieren den Sonnenschutz.

3. Wie viel Duschen verträgt die Haut?

Einmal, an besonders heißen Tagen auch zweimal, ist völlig in Ordnung. Am besten lauwarm. Denn zu kaltes Wasser kurbelt die Durchblutung an, der Körper erhitzt wieder. Und zu heißes Wasser ist für die Haut ohnehin nicht gut. Wer möglichst kurz duscht, schont zudem den natürlichen Barrierschutz der Haut.



Dr. med. Gabriele Pohl

Fachärztin für Dermatologie und Venerologie (Haut- und Geschlechtskrankheiten).

MVZ Klinik im Park

Adlerstraße 1-3
40822 Mettmann
Tel. 02104 24929

Dr. Gabriele Pohl verfügt über mehr als 20 Jahre Erfahrung als Dermatologin, ihre Praxis in Mettmann ist seit kurzem Teil des MVZ Klinik im Park. Neben medizinischen Behandlungen gewinnen kosmetisch-dermatologische Behandlungen immer mehr an Bedeutung. Frau Dr. Pohl und ihr Team bieten deshalb unter anderem Laserbehandlungen mit modernsten Geräten, Faltenbehandlungen mit Botox und Fillern sowie Haarentfernungen an.

INDIVIDUELLE VENENTHERAPIE

„Jede Krampfaderoperation – aber auch jede neue innovative Behandlungsform – muss für den Patienten so schonend und so ästhetisch wie möglich sein“, sagt Frauke Weigel, Chefärztin der Mosel-Eifel-Klinik, Fachklinik für Venenerkrankungen und Rezidiv-Operationen, Bad Bertrich.



Frauke Weigel

Chefärztin der Mosel-Eifel-Klinik
Fachärztin für Chirurgie/Gefäßchirurgie

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, Katheter-Schaumverödung, welche jedem Patienten und seinem individuellen Befund gerecht werden. Jede Krampfader bedarf einer gesonderten Beurteilung. Welches Verfahren zum Einsatz kommt, 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 kommen 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.

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. Die Mehrzahl der bei uns durchgeführten Eingriffe werden in örtlicher Betäubung (Tumeszenz-anästhesie) mit Dämmer Schlaf durchgeführt. 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 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 Venenerkrankung ist medizinisch notwendig. In diesem Fall übernehmen die gesetzlichen und privaten Krankenkassen die Kosten. Bei der ästhetischen Behandlung der Besenreiser-Krampfaderchen als auch bei der Katheter-Laserbehandlung, Radiowellenbehandlung oder der Schaumverödung ist dieses jedoch nicht immer der Fall.

Mosel-Eifel-Klinik

Fachklinik für Venenerkrankungen
und Rezidiv-Operationen

Kurfürstenstraße 40, 56864 Bad Bertrich

Telefon: 02674 9400

www.mosel-eifel-klinik.de

Die einzelnen Operationstechniken

Frauke Weigel, Cheffärztin 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.

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.



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.

Achtung

Nicht jede Methode ist für jeden Befund geeignet. Erfahrene Venenspezialisten erstellen Ihr individuelles Therapieverfahren, um das bestmögliche Behandlungsergebnis zu erreichen.

Mosel-Eifel-Klinik

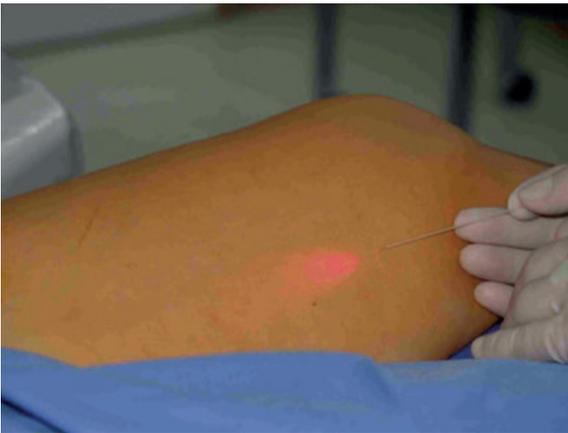
Fachklinik für Venenerkrankungen
und Rezidiv-Operationen
Kurfürstenstraße 40, 56864 Bad Bertrich,
Telefon: 02674 9400
www.mosel-eifel-klinik.de

Folgen Sie uns auf Facebook, Instagram, Youtube

Fotos: Frau Weigel

ENDOLUMINALE LASERTHERAPIE

Alternativ zu der herkömmlichen Stripping-OP bieten wir unseren Patienten die Endoluminale Lasertherapie (ELT) an. Es handelt sich hierbei um ein thermisches schnittfreies und sehr schonendes Behandlungsverfahren.



Prinzip: Die Vene wird über eine dünne Lasersonde durch Hitze auf Dauer verschlossen. Seitenäste werden in gleicher Sitzung minichirurgisch je nach Kaliber narbenfrei versorgt. Die Behandlung eignet sich vor allem für Anfangs- und mittlere Befunde. Bei einer stark ausgeprägten Varikosis muss die Indikation zur endoluminalen Laserbehandlung von einem Phlebologen überprüft werden. Mögliche Ausschlusskriterien:

- stark fortgeschrittene Befunde
- ausgeprägte Venendurchmesser
- stark geschlängelter Verlauf der Krampfader
- Vor-Operationen

Vorteile der ELT Behandlung

- Keine Narben
- Keine Gefahr der Wundinfektion oder Nachblutung
- Keine Redondrainage
- Geringe oder kaum Hämatombildung
- Kurze Strumpf-Tragezeit (5 Tage)
- Kurzer Arbeitsausfall bei geringen Beschwerden
- Rein ambulante Behandlung, die bei uns in Lokalanästhesie durchgeführt wird.

Risiken und Nebenwirkungen

- Gefahr der Hautnervverletzung
- Gefahr der Lymphbahnschädigung
- Thromboserisiko
- Oberflächliche Venenentzündung

(Diese Risiken bestehen auch bei einer Venen-Operation)

Kostenübernahme

Mit einigen gesetzlichen Krankenkassen besteht ein IV-Vertrag (Integrierte Versorgung). Diese Krankenkassen übernehmen die Kosten für die Laser-OP. Ob Ihre Krankenkasse dabei ist können Sie telefonisch unter 02674 940-100 erfragen.



Aljoscha Greiner

Facharzt für Allgemeinmedizin / Phlebologie /
Naturheilverfahren / Lasermedizin

Mosel-Eifel-Klinik MVZ Venenzentrum

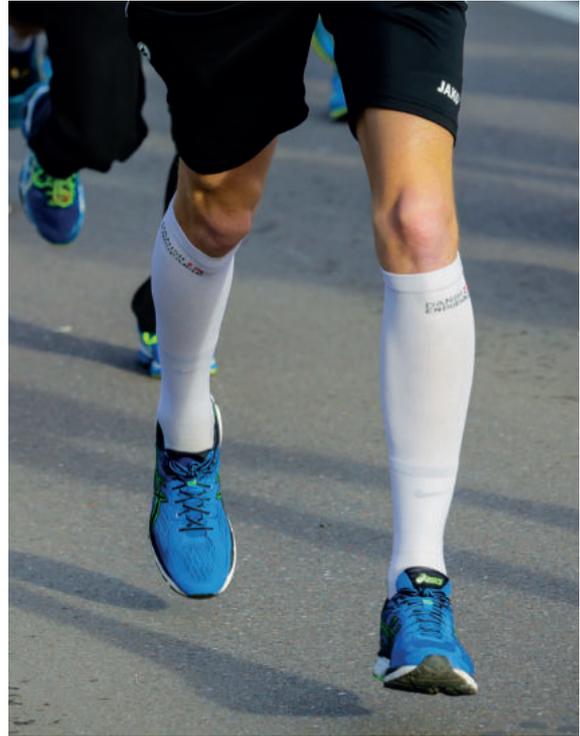
Bäderstraße 1, 56864 Bad Bertrich
Telefon: 02674 1366
www.mosel-eifel-klinik.de

KOMPRESSION: Strümpfe mit Extras

Kompressionsstrümpfe unterstützen die Venen. Denn mit ihrem individuell genau definierten Druckverlauf sorgen sie dafür, dass die Venenwände ebenfalls leicht zusammengedrückt werden. Die Folge: Auch die Venenklappen eines defekten Gefäßes können wieder besser schließen. Das Blut wird so besser zurück Richtung Herz transportiert.

„**Wer Kompression trägt, merkt schnell, wie gut sie wirkt**“, sagt Dr. Michael Wagner, DVL-Präsident und Venenexperte. „Die Beine fühlen sich leichter an, eventuell bestehende Schwellungen können sich bessern.“

Von den positiven Effekten profitieren nicht nur Patienten mit ausgeprägten, sichtbaren Krampfadern: Auch bei einer leichten Venenschwäche kann Kompression helfen – zum Beispiel an Tagen, an denen besonders viel gestanden oder gegessen wird und Bewegung gleichzeitig zu kurz kommt.



Mythen und Wahrheiten

1) **Kompression ist unmodern – wie Omas alte Gummistrümpfe**

Falsch: Kompressionsstrümpfe gibt es in vielen Materialvarianten und Farben.

2) **Kompression ist schwer anzuziehen.**

Richtig ist: Das Anziehen erfordert ein bisschen Übung. Und es gibt Tricks, mit denen es leichter geht. So sollten die Strümpfe zum Beispiel nicht zusammengekrempt werden, sondern bis auf den

vorderen Fußteil auf links gedreht werden. Anschließend in den Strumpf schlüpfen, ihn wieder auf rechts aufrollen und das Material gleichmäßig nach oben verteilen.

3) **Kompression ist nur etwas für Patienten.**

Falsch: Kompression hilft auch, wenn man lange stehen oder sitzen muss. Zum Beispiel im Job oder auf Reisen. Es gibt sogar spezielle Sportkompressionsstrümpfe.

Unterwegs mit dem **VENENMOBIL**

„Ich habe schon Besenreiser – muss ich mir Sorgen machen?“, „Können Männer eigentlich auch zum Venen-Check gehen?“, „OPs sind doch nur in der kalten Jahreszeit möglich, oder?“: Wenn das Venenmobil der Deutschen Venen-Liga unterwegs ist, werden den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern viele Fragen gestellt.

Es ist ein Samstagmorgen in der Ratinger Innenstadt. Bei strahlendem Sonnenschein bauen Rita N. und Kathrin M. den Infotisch auf, holen die Flyer heraus und bereiten das Venenmessgerät im Inneren des Venenmobils vor. Sie sind noch nicht fertig, da bleiben schon die ersten Interessenten stehen. Und aus dem Fenster einer Arztpraxis ruft eine Dame: „Sie kommen ja wie gerufen! Ich sag meiner Kollegin Bescheid, in unserer Pause kommen wir gleich mal runter!“

Sichtbare Krampfadern, bläuliche Flecken an den Beinen, die nicht mehr verschwinden, oder einfach Interesse, die eigenen Beine vielleicht einmal durch-

checken zu lassen – an diesem Vormittag und Mittag nutzen viele Passanten die Möglichkeit, sich zu informieren und ihre Venen einem ersten Test zu unterziehen. „In erster Linie geht es uns darum, zu informieren und zu erklären“, sagt Rita N. „Ich weiß, ich müsste unbedingt etwas tun“, erzählt eine Frau mittleren Alters wenig später. Aber sie habe Angst vor der Untersuchung. Rita N. erklärt ihr, dass die Untersuchung mittels Ultraschall schmerzfrei und wenig zeitaufwändig durchgeführt wird. „Hier vor Ort können wir das oberflächige Venensystem untersuchen. Aber in Ihrem Fall wäre es wichtig, sich die tieferen Venen anzuschauen.“

Währenddessen bereitet Kathrin M., zertifizierte Venentrainerin, im Inneren des Venenmobils die nächste Untersuchung vor. „Ich bin dreifache Mutter, viele in meiner Familie haben Krampfadern“, berichtet die sportlich wirkende Frau, die sich mittels LRR-Messung untersuchen lassen möchte. An ihren Fußgelenken werden Elektroden angelegt. „Jetzt machen



wir Fußgymnastik – bitte die Fersen fest auf den Boden stellen, den Fußballen und die Zehen hoch und runter bewegen. Ruhig noch etwas schneller“, erklärt Kathrin M.

Mit Infrarotlicht wird untersucht, wie sich das Blutvolumen in den venösen Gefäßen des Unterhautfettgewebes verändert. Beim rhythmischen Heben und Senken des Fußes wird das Blut aus den Beinvenen in Richtung

Wie ein LRR funktioniert:
siehe Seite 8

Herz befördert. Hierdurch nimmt die Blutmenge in den oberflächlichen Hautgefäßen ab. Anschließend wird gemessen, wie lange es dauert, bis die Venen wieder aufgefüllt sind. Bei einem gesunden Venensystem dauert es mehr als 25 Sekunden, bei einer Funktionsstörung der Venenklappen geht es schneller.

Seit 2010 ist das Venenmobil in Kooperation mit den Spezialisten der Klinik im Park unterwegs; in Hilden, in den umliegenden Städten und in der Region. Mehr als 200 Einsätze sind es jährlich. Bei Festen, auf Messen und auch bei firmeninternen Veranstaltungen ist das Venenmobil mit dabei.

Und auch in Ratingen werden unzählige Fragen beantwortet. Zum Beispiel die zu den Besenreisern: Auf den ersten Blick sind die feinen Äderchen an der Hautoberfläche tatsächlich nur Schönheitsmakel, ein kosmetisch störendes Problem. Doch hinter ihnen kann sich ein höhergradiges Venenleiden verbergen. Dies kann bei einem Phlebologen untersucht werden.



Auch Männer sollten sich bei Krampfadern oder dem Verdacht auf ein Venenleiden untersuchen lassen. Denn unbehandelte Krampfadern können zu Komplikationen wie offenen Beinen oder Thrombosen – verstopften Blutgefäßen – bis hin zu einer Lungenembolie, führen.

Ist eine Operation notwendig, geschieht dies meist in schonender, örtlicher Betäubung. Die OP kann auch im Sommer erfolgen – weder aus medizinischer noch aus ästhetisch-kosmetischer Sicht gibt es Gründe, die dagegensprechen. Die Abheilungsphase ist kurz, auch Sonnenlicht schadet nicht. Übrigens: Die Kosten für die Venenuntersuchung übernimmt die Krankenkasse, eine Überweisung zum Venenspezialisten ist nicht notwendig.

Das Venenmobil und sein Team kann man buchen. Firmen nutzen zum Beispiel den Service, um Venenchecks im Rahmen eines Gesundheitstages für ihre Mitarbeiter anzubieten.

Venenmobil buchen: info@venenliga.de

Was ist ein Lymphödem?

Gastbeitrag der Lymphselbsthilfe e.V.

Schwellungen an einem Körperteil können vielfältige Ursachen haben. Auslöser für Beinödeme können zu wenig Bewegung, Venenleiden, Lymphödeme oder krankhafte Fettpolster sein. Auch Erkrankungen innerer Organe, wie Herz- und Nierenleiden, sind mögliche Auslöser.

Für die Diagnose ist wichtig, wann genau die Schwellung auftritt und wodurch sich diese verändert. Gewisse Hinweise können sich u.a. daraus ergeben, wie und wo die Schwellungen sich zeigen, ob an einem beziehungsweise beiden Beinen, wie lange sie anhalten, wie sie beschaffen sind und welche weiteren Krankheitszeichen dazu kommen. Wenn die Beine am Tag dauerhaft oder wiederholt geschwollen sind, die Haut sich verändert beziehungsweise verfärbt, Schmerzen noch hinzukommen oder wenn nur ein Bein oder Arm betroffen ist, kann dies auf ein Lymphödem hinweisen. Bei Lymphödem schwellen meist auch die Zehen an. Kann keine Hautfalte mehr von den Zehen abgehoben werden, spricht dies für ein Lymphödem („Stemmer'sches Zeichen“). Bei Fortschreiten des Lymphödems kann auch das ganze Bein betroffen sein. Beidseitige Ödeme weisen vielfach auf Erkrankungen innerer Organe oder krankhafte Fettansammlungen (Lipödem) hin.

Selbstmanagement des Lipödems



Lymphselbsthilfe e. V.
... und alles fließt!

„Selbstmanagement des Lipödems“ ist eine der Broschüren, die bei der Lymphselbsthilfe e.V. bestellt werden können.

Auch die Haut und das Fettgewebe verändern sich mit der Dauer des Lymphödems. Die Haut wird ungewöhnlich glatt und prall. Das Fettgewebe kann sich vermehren und verhärten. Im Frühstadium gehen auch Lymphödeme noch durch Hochlagerung zurück. Im fortgeschrittenen Stadium bleibt die Schwellung bestehen und wird im Tagesverlauf schlimmer. Typisch sind vermehrt, vor allem an den Beinen auftretende Entzündungen aufgrund des eiweißreichen Ödems.

Bei der Diagnose des Lymphödems ist zu berücksichtigen, was vor dem Auftreten der Schwellung passiert ist und ob ggf. eine Operation oder Bestrahlung durchgeführt wurde.

Die Schwellung muss nicht direkt nach der Therapie auftreten, manchmal können auch viele Jahre dazwischenliegen. Auch Veränderungen an der Leiste oder der Achselhöhle können Anhaltspunkte geben.

Behandlung des Lymphödems

Die Therapie der Wahl beim Lymphödem ist die komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE). Diese umfasst weitreichende, sich ergänzende Maßnahmen, die den Erfolg bei der Therapie des Lymphödems si-

Aufbau und Funktion des Lymphsystems

Das Lymphgefäßsystem beginnt blind im Gewebe, durchzieht als System immer größer werdender Gefäße fast den gesamten Körper und mündet über den Brustlymphgang kurz vor dem Herzen in den Blutkreislauf. Die initialen Lymphgefäße als kleinste Einheit des Lymphgefäßsystems befinden sich im Zellzwischenraum und bilden dort ein Netz. Über einen komplexen druckabhängigen Mechanismus nehmen sie die Flüssigkeit aus dem Zellzwischenraum auf, welche durch aktive Kontraktion dann transportiert wird. In den Lymphknoten wird die Lymphflüssigkeit kontrolliert und gefiltert. Enthaltene Fremdkörper, Zelltrümmer und

Krankheitserreger werden von Zellen des Immunsystems unschädlich gemacht.

Eine wichtige Aufgabe des Lymphgefäßsystems ist – neben der Immunabwehr – die Beteiligung an der Aufrechterhaltung des Flüssigkeitsgleichgewichtes im sogenannten Interstitium. Hier, im Zwischenzellgewebe, übernimmt es eine Drainagefunktion und transportiert über die Kapillare die lymphpflichtige Last. Unterstützt wird der Lymphtransport durch den Unterdruck beim Einatmen, durch Muskelkontraktionen, die Pulsweite der Arterien, die Eingeweideperistaltik sowie durch die Kontraktion der Lymphkollektoren.

chern sollen. Die 5 Säulen der Therapie sind Kompression, Bewegung, Manuelle Lymphdrainage (MLD), Hautpflege sowie Aufklärung und Schulung zum Selbstmanagement.

Wie unterstützt die Lymphselbsthilfe e.V.?

Deshalb gibt es regionale Selbsthilfegruppen und die Lymphselbsthilfe e.V. Wir sind selbst Betroffene, haben alle diese Fragen für uns beantworten müssen und geben nun unsere Tipps und Tricks gerne weiter. Wir wissen nach jahrelanger Therapieerfahrung, wie sich effektive Lymphdrainage anfühlt und wann eine Bestrumpfung passt. Wir mussten alle lernen den Alltag umzustellen und können nun gut mit unserer Erkrankung leben.

Auch wir sind nicht perfekt und kennen die dunklen Momente, wo wir die Kompression in die Ecke werfen möchten oder keine Lust auf Bewegung haben. Doch wir machen uns gegenseitig Mut und bauen uns wieder auf, denn wir wissen, ohne unser Selbstmanagement bekommen wir unser Ödem nicht in den Griff.



Bewegung ist eine der fünf Säulen der Therapie des Lymphödems.

Mehr dazu erfahren Sie in unseren Broschüren, die Sie sich hier herunterladen oder bestellen können

<https://www.lymphselbsthilfe.de/home/informationen/broschueren/>

Oder Sie informieren sich in unseren Workshops GALLy und GALLiLy.

<https://www.lymphselbsthilfe.de/home/veranstaltungen/selbstmanagement-fuer-betroffene/>



Die Lymphselbsthilfe e.V. bietet verschiedene Workshops an.



Auf einen Kaffee mit...

... DVL-SCHIRMHERRIN CINDY BERGER



Cindy Berger ist Schlagersängerin und Schirmherrin der Deutschen Venen-Liga. Früher litt sie selbst an Krampfadern. Mit dem Venen-Spiegel sprach sie darüber, wie sich eine Behandlung anfühlt.

1. Wie merkt man, dass die Venen nicht richtig funktionieren?

Cindy Berger: Schon ein Schweregefühl in den Beinen und Schwellungen an den Fußknöcheln – besonders an heißen Tagen – können Alarmzeichen sein. Sehr oft treten Besenreiser oder Krampfadern auf. Spätestens dann sollte man eine Venen-Untersuchung durchführen lassen. Die ist völlig schmerzfrei.

2. Wie fühlt sich eine Venenbehandlung an?

Cindy Berger: Ich habe verschiedene Behandlungsmethoden meinen Bedürfnissen entsprechend kennengelernt. Mein größter Eingriff war eine Crossektomie (OP) – Verschluss der defekten Vene mit ihrer Venenklappe in der Leiste. Mit Lokal-Anästhesie habe ich nichts gespürt und war danach gleich wieder fit.

Auch Laser- und Radiowellen-Therapie und Sklerosierung (Verödung) – sowohl mit Verödungsmittel als auch mit Schaum. Auch hier kann ich Ihnen die Angst vor Schmerzen nehmen. Sie spüren eventuell ein leichtes

Brennen oder die Einstiche in die Blutgefäße. Kein Problem, weil die Nadeln sehr dünn sind...

Auch die Kompressions-Strümpfe, die Sie nach der Behandlung und möglichst oft tragen sollten, haben ihren Schrecken verloren. Es gibt sie modisch-elegant in vielen Farben. Als Strumpfhosen betonen sie zusätzlich noch die Figur... Push-up-Effekt!

Also: Es gibt keinen Grund mehr, den Weg zum Arzt zu verschieben.

3. Was ist Ihr Tipp für Betroffene?

Cindy Berger: Am besten wenden Sie sich an die Deutsche Venen-Liga e.V. und schildern Ihre Venenprobleme. Man wird Ihnen entsprechende Ärzte in Ihrer Nähe nennen. Es muss ein Phlebologe sein, der Ihnen nach der Untersuchung und lt. seiner Diagnose einen individuellen Behandlungsplan erstellt.

Jetzt genau zur rechten Zeit, damit Sie im Sommer beschwerdefrei sind und möglichst wieder Bein zeigen können. Ich hab's geschafft und drücke Ihnen fest die Daumen.



Sie haben Fragen an Cindy Berger?

Schreiben Sie uns: info@venenliga.de

Fragen und Antworten veröffentlichen wir auf unserer Facebook-Seite.



Machen Sie jetzt den VENENTEST

Prüfen Sie Ihre Venengesundheit!

1. Sind Sie älter als 50 Jahre?
 ja nein
2. Sind bei Ihren Eltern oder Geschwistern Krampfadern aufgetreten?
 ja nein
3. Hatten Sie eine oder mehrere Schwangerschaften?
 ja nein
4. Haben Sie eine stehende Tätigkeit?
 ja nein
5. Haben Sie eine sitzende Tätigkeit?
 ja nein
6. Treiben Sie wenig Sport?
 ja nein
7. Haben Sie abends müde, schwere Beine?
 ja nein
8. Haben Sie manchmal geschwollene Füße/Beine?
 ja nein
9. Haben Sie Besenreiser?
 ja nein

Quelle: Deutsche Venen-Liga e.V.

Bei drei oder mehr Kreuzen bei „Ja“ empfehlen wir Ihnen, einen Venenspezialisten (Phlebologen) aufzusuchen.

VENENSPRECHSTUNDE

mit



Dr. med. Michael Wagner

Präsident der Deutschen Venen-Liga e.V.

Sie fragen, wir antworten.

Schreiben Sie oder rufen Sie uns an:

info@venenliga.de, www.venenliga.de, 02674 1448

Gebührenfreie Venen-Hotline: 0800 4443335

Alle Einsendungen und persönliche Angaben werden vertraulich behandelt.



Längere Flugreise – was muss ich bei einer Venenschwäche beachten?

Flugreisen sind anstrengend, das gilt auch und besonders für die Venen. Durch das lange Sitzen kann das Blut nicht so einfach weitertransportiert werden, da die Unterstützung durch die sogenannte Muskelpumpe entfällt. Um die Venen zu entlasten, ist deshalb das Tragen von Reisekompressionsstrümpfen sinnvoll – vor allem, wenn eine Venenschwäche vorliegt. Viel trinken, leichte Kost und die Füße am Platz regelmäßig bewegen ist ebenfalls wichtig.

Kommen Krampfadern wieder?

In der Regel gilt: Krampfadern lassen sich gut behandeln. Allerdings liegt oft eine grundsätzliche Venenschwäche vor. Deshalb raten wir Betroffenen, auch nach einer erfolgreichen Behandlung regelmäßig zu Kontrolluntersuchungen zu gehen.

Wie finde ich einen guten Venenspezialisten?

Wichtig ist, zu einem Spezialisten zu gehen, der regelmäßig Venenleiden behandelt. Er sollte die Bandbreite der modernen und bewährten Methoden anbieten können.

VENEN **Wiki**

Krampfadern (Varizen)

Krampfadern, auch Varikose oder Varizen genannt, sind Erweiterungen der oberflächlichen Venen. Sie treten in der Regel an den hautnahen Beinvenen auf, aber auch innen liegende Krampfadern sind keine Seltenheit. In frühen Stadien machen sich Krampfadern häufig durch schwere, schmerzende oder müde Beine bemerkbar, die nach langem Stehen oder Sitzen anschwellen können.

Besenreiser

Besenreiser sind kleinste Adern in der Haut, die sich durch Elastizitätsverlust erweitert haben. Sie sind mit Blut gefüllt und daher durch die Haut als hellrote Gefäßbäumchen, dunkelblaue Äderchen oder rötliche Flecken sichtbar.

Sie treten gehäuft an den Beinen auf, verursachen in der Regel keine Beschwerden, können aber erste Anzeichen einer tiefer liegenden Venenerkrankung sein. Dies sollte vor der Behandlung von einem Venenspezialisten (Phlebologen) abgeklärt werden.

Venenentzündung

Zu langsam fließendes Blut verdickt sich immer stärker und „versumpft“ regelrecht. Daraus kann sich eine schmerzhafte oberflächliche Venenentzündung ausbilden.

Thrombose

Klappendefekte in den oberflächlichen Stammvenen führen zum permanenten Blutrückstrom, der auf Dauer auch das tiefe Venensystem überlastet. Der Blutfluss wird träger, es können sich Gerinnsel bilden und die Vene verstopfen. Eine sehr ernste Erkrankung.

Ulcus cruris

Das offene Bein (Ulcus cruris) ist häufig die Spätfolge eines lang andauernden unbe-

handelten Venenleidens. Therapieresistente offene Beine werden entweder konservativ mit einer intensiven Ulcusbehandlung oder auch operativ mit dem sogenannten Shave-Verfahren behandelt. Darunter versteht man die großzügige Exzision des Ulcusareals mit anschließender plastischer Hautdeckung (Meshgraft Hauttransplantation).

Bei der konservativen Ulcusbehandlung wird eine intensive Wundtherapie und insbesondere auch Kompressionsbehandlung vorgenommen in Kombination mit intensiver Physiotherapie.

Lymphödem

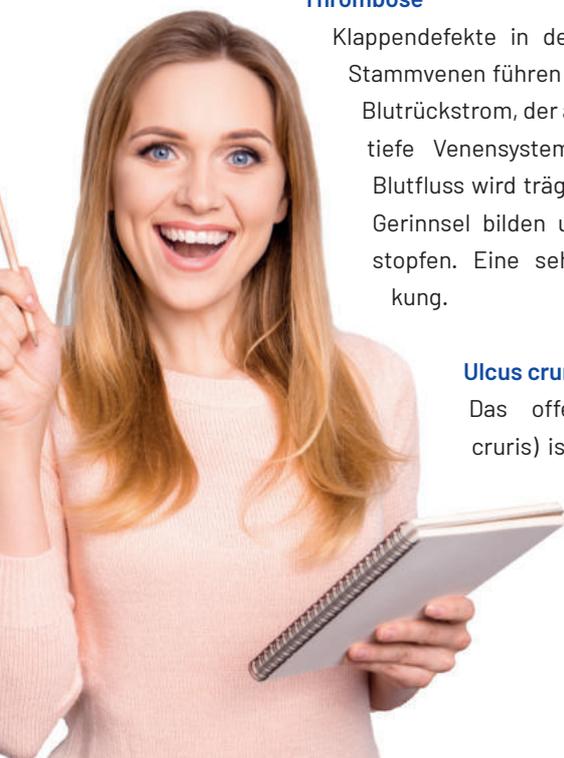
Ödem heißt Schwellung. Bedingt durch eine Störung des Lymphabflusses lagert sich Wasser im Gewebe ein. Das Lymphödem ist die einzige Ödemform, bei der Flüssigkeit direkt in der Hautschicht lagert und nicht darunter. Lymphödeme treten meist an Beinen auf. Oft ist aber nur ein Bein betroffen. Da sich Lymphödeme nicht von selbst zurückbilden, sollte bei Anzeichen ein Lymphologe aufgesucht werden. Das Lymphödem ist eine chronische Erkrankung, die eine lebenslange Behandlung erfordert. Das bedeutet nicht, dass das Lymphödem unheilbar ist. Es kann in einen jeweils besseren Zustand geführt werden, denn es gibt sehr viele Behandlungsoptionen, die eine gute Ödemreduktion und Vorbeugung der Flüssigkeitsansammlung gezeigt haben.

Lipödem

Beim Lipödem handelt es sich um eine vererbte Fettverteilungsstörung mit einer vermehrten Ödemneigung, vorwiegend in den Beinen. Betroffen sind Frauen. Das Lipödem zeigt sich in Form unproportioniert dicker Beine bei häufig schlankem Rumpf. Die umschriebenen Fettpolster treten stets beidseitig auf und sind nicht Folge von Übergewicht. Diäten helfen nicht. Betroffen sind auch Hüften, Oberschenkel und Unterschenkel bis zur Knöchelregion; die Fußrücken bleiben immer frei. Typisch für Lipödeme ist Druckschmerzhaftigkeit mit blauen Flecken nach geringen Berührungen.

Mehr unter

www.venenliga.de/ratgeber/venentests/venenwiki



35 Jahre DVL



Deutsche Venen-Liga e.V.:

Informationen zu neuesten Therapiemethoden defekter Venen

Defekte Venen sind keine Kleinigkeit. Im Gegenteil: Unbehandelt können sie zu ernsthaften Folgeerkrankungen führen. Der Gründer der Deutschen Venen-Liga (DVL), Gustav Saam, hatte dies selbst erlebt und erlitten. Nach langer und unwirksamer Behandlung hatte sich bei ihm ein großflächiges und tief reichendes Unterschenkelgeschwür entwickelt. Als es bei fast unerträglichen Schmerzen bereits den größten Teil des Unterschenkels umfasste, war in der Chirurgie einer großen Klinik bereits die Unterschenkelamputation vorgesehen. Doch dann erfuhr er von einer Fachklinik für Venenerkrankungen in Bad Bertrich. Hier geschah (endlich) das, was schon längst fällig gewesen wäre: Es wurde nicht nur eine Wundbehandlung des „offenen Beines“ vorgenommen. Vielmehr wurde zunächst die Ursache ermittelt. Infolge einer Beinvenen-Thrombose war es zu einer hochgradigen Rückflussstörung gekommen, welche den Unterschenkel stark anschwellen ließ und schließlich zum offenen Bein in großer Ausdehnung führte.

Unsere neue Imagebroschüre ist fertig! Digital und mit vielen Extras.

Falls Sie immer schon mal wissen wollten, was wir genau machen: Klicken Sie gerne mal rein!

www.venenliga.de



Eine einheitliche Therapieempfehlung kann es nicht geben, denn jede Krampfader ist so individuell wie der Patient, dem sie Beschwerden bereitet. Wer kennt sich hier noch aus? „Um bei den vielen Therapien den Überblick zu behalten und die richtige Entscheidung mit dem Patienten gemeinsam zu treffen, sollte der Arzt sehr viel Erfahrung in der Therapie von Venen haben und die gesamte Bandbreite aller Behandlungsmethoden beherrschen. Wir empfehlen immer einen Venenspezialisten (Phlebologen) aufzusuchen“, sagt DVL-Präsident Dr. Michael Wagner.

Die DVL gibt Patienten, behandelnden Ärzten und Krankenkassen **neueste Informationen über moderne Behandlungsmöglichkeiten in Diagnostik und Therapie**.

Sie informiert über Möglichkeiten der Vorsorge und Risikominimierung von Krampfadern, Besenreisern und weiteren – auch im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Traditionell ist auch das DVL-Venenmobil ganzjährig unterwegs, um in Unternehmen und Betrieben bundesweit Venenscreenings durchzuführen.

Große Bedeutung hat der **Deutscher Venentag®**, der seit 2003 jährlich im April unter Beteiligung von Apotheken, Sanitätshäusern, Arztpraxen, Krankenkassen und Kliniken bundesweit stattfindet.

Darüber hinaus können Interessierte und Betroffene **umfangreiches Informationsmaterial zu Therapie, Behandlung und Prävention** bei der DVL kostenlos anfordern oder sich im Internet herunterladen: www.venenliga.de

Neben der Wundbehandlung wurden Kompressionsverbände angelegt, um der Schwellung entgegenzuwirken. Ergänzend gab es geeignete und angeleitete Beinübungen, damit die Muskeln beim Rücktransport des venösen Blutes helfen konnten. Statt weitgehender Bettruhe gab es ein tägliches Bewegungsprogramm nach genauem Plan. So konnte das zuvor bereits zur Amputation bestimmte Bein gerettet werden.

Um seine Erfahrungen zu teilen und anderen Betroffenen zu helfen, rief Gustav Saam am 8. Juni 1988 die gemeinnützige DVL ins Leben. Noch heute schwebt sein Geist über der tagtäglichen Arbeit der DVL: Seit ihrer Gründung ist es Ziel ihrer Arbeit, Patienten über die Volkskrankheit Venenleiden zu informieren. Die DVL ist im regelmäßigen Austausch mit Fachärzten, besucht Fachkongresse und begleitet wissenschaftliche Studien. In den mehr als drei Jahrzehnten wurden viele tausend Patienten aufgeklärt, informiert und beraten.



TERMINE

Venen-Checks der Deutschen Venen-Liga e.V.

April	22.04.2023	21. Deutscher Venentag® Bundesweite Aufklärungskampagne		
Mai	12.05.2023	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691
Juni	09.06.2023	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691
	17.06.2023	Bad Bertrich (Rheinland-Pfalz)	DVL-Hauptgeschäftsstelle	02674 1448
Juli	07.07.2023	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691
August	11.08.2023	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691
September	09.09.2023	Bad Bertrich (Rheinland-Pfalz)	DVL-Hauptgeschäftsstelle	02674 1448
	15.09.2023	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691
Oktober	13.10.2023	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691
	21.10.2023	Bad Bertrich (Rheinland-Pfalz)	DVL-Hauptgeschäftsstelle	02674 1448
November	17.11.2023	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691
	18.11.2023	Bad Bertrich (Rheinland-Pfalz)	DVL-Hauptgeschäftsstelle	02674 1448
Dezember	08.12.2023	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691

Es werden monatliche kostenfreie Telefonaktionen mit unserer Schirmherrin Cindy Berger und unserem Präsidenten Dr. Michael Wagner angeboten.

Termine finden Sie auf www.venenliga.de oder auf Facebook.

— VENENZENTREN —



Wir sind Spezialisten

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

Mosel-Eifel-Klinik

Fachklinik für Venenerkrankungen
und Rezidiv-Operationen

Kurfürstenstr. 40, 56864 Bad Bertrich
Telefon: 02674 9400
www.venen.de

Klinik im Park

Venenzentrum Nordrhein-Westfalen

Hagelkreuzstr. 37, 40721 Hilden
Telefon: 02103 8960
www.klinik-im-park.de

Impressum

Herausgeber und Redaktion

Deutsche Venen-Liga e.V., Geschäftsführerin: Tanja Neureiter,
Präsident: Dr. med. Michael Wagner,
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

InDemand Printing GmbH, Niederstraße 3, 40789 Monheim am Rhein,
Tel.: 02173 27570-76, info@idprinting.de, www.idprinting.de

Fotos

Venen-Liga Geschäftsstellen, www.stock.adobe.com/de, Unsplash

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.

Gestaltung

Carina Droß



medi

*Fühl den Unterschied.
Mach einen Unterschied.*

mediven[®] cotton

Der erste Kompressionsstrumpf
mit Bio-Baumwolle von medi

- Weiche Bio-Baumwolle – für ein natürliches Gefühl auf der Haut
- Wärmt bei kalten Temperaturen und kühlt im Sommer
- Dermatologisch getestet für sensible und allergische Haut

– natürlich gut versorgt.

Zweckbestimmung: Rundgestrickter medizinischer Kompressionsstrumpf zur Kompression der unteren Extremitäten, hauptsächlich bei der Behandlung von Erkrankungen des Venensystems.

www.medi.biz/cotton

medi. ich fühl mich besser.

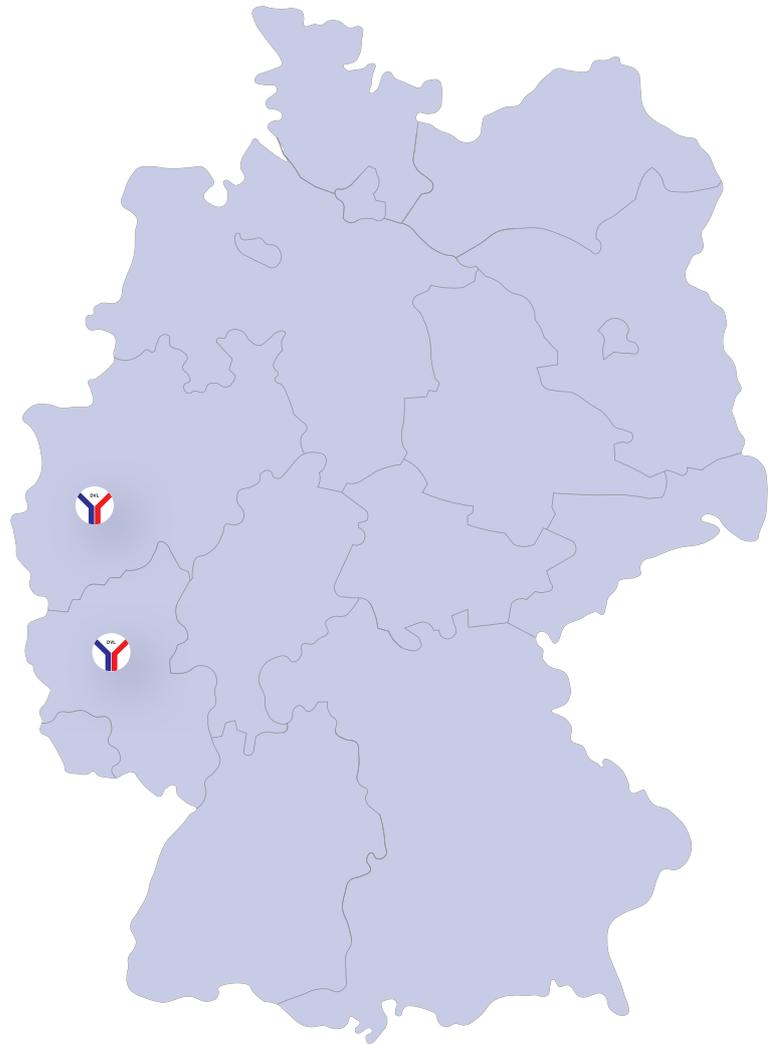
Geschäftsstellen

Hauptgeschäftsstelle

Sonnenstraße 6, **56864 Bad Bertrich**
Telefon: 02674 1448
info@venenliga.de
www.venenliga.de

Geschäftsstelle West

Hagelkreuzstraße 37, **40721 Hilden**
Tel. 02103 242691
info-west@venenliga.de
www.venenliga.de



Folgen Sie uns:

 deutsche_venenliga_e.v

 Deutsche Venen-Liga e.V.

Gebührenfreie Venen-Hotline:

 0800 4443335