

DIE ZEITSCHRIFT DER DEUTSCHEN VENEN-LIGA E.V.

VENEN ^{DVL} SPIEGEL

HERBST/WINTER 2024

Kühle Monate, leichte Beine

Venentipps für den Winter

Haben Sie eine Venenschwäche?

Machen Sie den Venentest!

Herausforderung Homeoffice

Tipps für gesunde Beine

Besenreiser?

Jetzt handeln für schöne Beine
im Frühjahr!



www.venenliga.de

23. DEUTSCHER VENENTAG[®]

Samstag, 12. April 2025

WIR SIND DABEI



Es geht um Ihre Beine!

© Matheus Vinicius / Unsplash

Kostenlose
Infohotline

0800 444 333 5 ◦ www.venenliga.de

Prävention – Medizin des 21. Jahrhunderts

Prävention heißt die neue Medizin, die auf Eigenverantwortung setzt. Das ist eine große Chance.

Doch wer Verantwortung für sich und seinen Körper übernehmen will, der muss etwas darüber wissen. Man muss verstehen, warum bestimmte Krankheiten im Alter häufiger auftreten als in der Jugend.

Wir möchten Sie einladen, mit unserem Venen-Spiegel das Volksleiden Krampfadern zu beleuchten und Fragen zu beantworten: *Warum bilden sich Krampfadern? Wie kann man vorbeugen? Wann müssen Krampfadern operiert werden? Welche Operationsmethode ist für wen die richtige? Wann und warum kommen Krampfadern wieder?* Venenexperten aus dem gesamten Bundesgebiet haben in ihren leicht verständlichen Beiträgen ein abwechslungsreiches und hochqualifiziertes Sortiment an Informationen rund um die Vene für Sie, lieber Leser, geschrieben; also aktuellste Informationen aus erster Hand.

Der Venen-Spiegel bietet seinen Lesern darüber hinaus als Hilfe zur Selbsthilfe ein gezieltes Präventionsprogramm an, das sich unter anderem an folgende Zielgruppen richtet:

Venen-Fit für Kinder und Jugendliche,

denn bereits 30 Prozent der 14-Jährigen sollen eine Venenschwäche haben



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

Venen-Fit für Schwangere,

denn Schwangere haben ein vielfach höheres Thromboserisiko

Venen-Fit Generation 50plus,

denn im Alter erhöhen sich die Risiken, und Befunde verschlechtern sich

Venen-Fit im Beruf,

denn stehende und sitzende Tätigkeiten schaden den Venen

Mit speziellen Präventionsprogrammen richten wir uns auch an die Verantwortlichen im betrieblichen Gesundheitsmanagement. Die Angebote reichen von Venenscreening-Aktionen in Betrieben bis hin zu öffentlichen Screening-Angeboten im Venenmobil. Die gemeinnützige Deutsche Venen-Liga leistet damit einen wichtigen Beitrag zur Aufklärung und Prävention. Jeder kann lernen, dass es Spaß macht, Venenleiden vorzubeugen und dass das Alter dabei keine Rolle spielt. Denn für Prävention ist es nie zu früh. Und nie zu spät.

Mit besten Wünschen und Grüßen

Ihr

A handwritten signature in black ink, which appears to read "Dr. Michael Wagner".

Dr. med. Michael Wagner

Präsident der Deutschen Venen Liga e.V.

INHALT



3 Editorial

6 **Machen Sie jetzt den Venentest**

7 **Venen-Check**

Auffälligkeiten beim LRR – und jetzt?

8 **Besenreiser?**

Jetzt schon an den Frühling denken

9 **Was tun gegen trockene Haut im Winter?**

3 Tipps

10 **Individuelle Venentherapie**

Interview mit Frauke Weigel

12 **Die einzelnen Operationstechniken**

14 **Vom Sofa aus Termine vereinbaren**

Mehr Auswahl, mehr Komfort

15 **Venentipps für den Winter**

Kühle Monate, leichte Beine



16 „Homeoffice ist anstrengend für die Beine“

Dr. Elisabeth Langer informiert über Risiken bei der Arbeit von Zuhause

18 Venensprechstunde

Sie fragen, wir antworten

19 Venen-Wiki

Fachbegriffe kurz erklärt

20 Krampfadern

Immer ein medizinisches Problem



22 Termine

Wichtige Daten und Venen-Aktionstage

23 Venenzentren

Spezialisten für die Beine

23 Impressum



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.

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, krempelt das Hosenbein hoch. Am unteren Bein werden Aufkleber, ähnlich den Elektroden eines EKGs, angebracht. Anschließend wird die Fußspitze rhythmisch angehoben und abgesenkt.

Die Untersuchung erfolgt mit Infrarotlicht. Es wird gemessen, 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?

Jetzt schon an den Frühling denken

Besenreiser finden sich bei gut 60 Prozent aller Frauen und Männer zwischen 20 und 29 Jahren. Sie sind also keineswegs nur ein Problem älterer Menschen. Sie treten gehäuft an den Beinen auf und verursachen in der Regel keine Beschwerden. Wer sich damit dennoch nicht abfinden will, kann schon heute, rechtzeitig vor dem Frühling, etwas dagegen tun. Der Venen-Spiegel sprach mit Aljoscha Greiner, Phlebologe und Laser-spezialist, Mosel-Eifel-Klinik MVZ Venenzentrum, Bad Bertrich.

Was sind eigentlich Besenreiser?

Aljoscha Greiner: 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 können ein Hinweis auf eine Venenerkrankung sein. Für die Diagnostik stehen uns Venenfachärzten sehr schonende Diagnosemöglichkeiten zur Verfügung, die für den Patienten völlig schmerzfrei und risikolos sind. Die Erfahrung des Mediziners ist bei der Behandlung von großer Bedeutung, denn die Besenreisertherapie ist höchste Präzisionsarbeit.

Wie entstehen Besenreiser?

Aljoscha Greiner: Eine erbliche Veranlagung gilt als Hauptursache. Hinzu kommen weitere Faktoren, die ihre Entstehung begünstigen: Sonnenbäder, Saunen, Übergewicht, längeres Stehen oder Sitzen oder die Einnahme von Hormonen gehören dazu.

Wie behandeln Sie Besenreiser?

Aljoscha Greiner: Am häufigsten wird die Verödungstherapie eingesetzt, in Fachkreisen auch Sklerosierung genannt. Es handelt sich dabei um eine Behandlung, die in der Arztpraxis ambulant durchgeführt wird und ca. 15-20 Minuten dauert. Allerdings sind oft mehrere Sitzungen (in der Regel 2-4) nötig, um die unschönen Be-

senreiser nahezu vollständig zu entfernen. Da die Behandlung nur die oberste Hautschicht betrifft, spürt der Patient nur kleine Einstiche in der Haut. Eine Betäubung ist meistens nicht nötig.

Wie kann man Besenreisern vorbeugen?

Aljoscha Greiner: Da ist an erster Stelle Bewegung zu nennen. Besonders geeignet sind zum Beispiel Venen-Walking, Venen-Gymnastik, Schwimmen oder Radfahren - also alles, was die Blutzirkulation anregt. Bei stärkerer Belastung, wie z. B. langem Sitzen oder Stehen sollten Betroffene vorsorglich einen Stützstrumpf oder einen leichten Kompressionsstrumpf tragen.



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

Was tun gegen TROCKENE HAUT IM WINTER?

Talg- und Schweißdrüsen produzieren regelmäßig eine Mischung aus Fett und Wasser, was die Haut geschmeidig hält. Häufiges Duschen und Baden kann die Haut jedoch austrocknen. Auch extreme Wetterverhältnisse, wie viel Wind, Minustemperaturen oder starke Hitze, beeinflussen den Feuchtigkeitsgehalt der Haut. Neben diesen äußeren Faktoren können innere Faktoren, wie eine Vererbung zu spröder, rauer Haut, Stress und altersbedingte Hautveränderungen Ursachen trockener Haut sein und zu Rötungen und Irritationen führen. Wir geben Tipps, was Sie dagegen tun können.

Besonders häufig zeigt sich trockene Haut im Gesicht. Aber auch Unterschenkel, Schienbeine, Füße, Hände, Ellenbogen und Unterarme können betroffen sein. Man erkennt sie an einer rauen und spröden Hautoberfläche, die sich leicht schuppt. Aufgrund des Mangels an Fett und Feuchtigkeit verliert die Haut an Elastizität und bildet schneller Fältchen. Stark trockene Haut zeigt darüber hinaus leichte Rötungen und Risse. Sie reagiert sensibel und gereizt auf äußere Einflüsse und neigt auch zu Entzündungen. Der medizinische Zustand trockener Haut ist gekennzeichnet von einer verminderten Talgdrüsenaktivität und einem reduzierten Wasserbindungsvermögen sowie einem gestörten Aufbau der Hornschicht.

Klinische Studien belegen, dass Cremes mit bestimmten Wirkstoffen wie Urea und Niacinamide (Vitamin B) die wichtige Barrierefunktion der Haut stärken, indem sie die Produktion von Hautfett (Ceramiden) ankurbeln und reichlich Feuchtigkeit binden.

Die Neigung zu trockener Haut wird auch vererbt. Ältere Menschen leiden aufgrund hormoneller Umstellungen häufiger unter trockener Haut, deren Fähigkeit zur Regeneration durch eine verlangsamte Zellteilung im Alter stetig abnimmt. Auch Flüssigkeitsmangel lässt die Haut austrocknen, und bestimmte Medikamente können dazu beitragen. Als sprichwörtlicher „Spiegel der Seele“ kann trockene Haut auch ein Zeichen psychischer Erkrankungen sein.

Das MVZ Venenzentrum Bad Bertrich bietet regelmäßig eine Video-Sprechstunde über das von der Kassennärztlichen Vereinigung zertifizierte Portal VIOMEDI an.

1. TIPP

Vermeiden Sie lange Sonnenbäder, essen Sie viel Obst und Gemüse, und trinken Sie ausreichend Flüssigkeit – Wasser, Fruchtschorlen und Früchte- oder Kräutertees. Alkohol und Rauchen trocknen die Haut zusätzlich aus.

2. TIPP

Bewegung an der frischen Luft fördert die Durchblutung und beugt trockener Haut vor. Um die Haut im Winter zusätzlich vor trockener Heizungsluft zu schützen, helfen Luftbefeuchter oder Schalen mit Wasser.

3. TIPP

Anhaltender Juckreiz sollte nicht verharmlost werden. Daher sollte er in jedem Fall ärztlich abgeklärt werden.

Mosel-Eifel-Klinik MVZ Venenzentrum

Zweigpraxis Dermatologie
Bäderstr. 2a, 56864 Bad Bertrich
Telefon: 02674 940390
www.mosel-eifel-klinik.de

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, Cheffärztin der Mosel-Eifel-Klinik, Fachklinik für Venenerkrankungen und Rezidiv-Operationen, Bad Bertrich.



Frauke Weigel

Cheffärztin 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 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, hängt vom individuellen Befund ab sowie vom Alter des Patienten als auch von eventuellen Nebenkrankungen.

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.

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, 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 Tumescenzlokalanästhesie 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 Venenerkrankung ist medizinisch notwendig. In diesem Fall übernehmen die gesetzlichen und privaten Krankenkassen die Kosten. Bei der ästhetischen Behandlung der Besenreiser-Krampfadern 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, 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.

INVAGINIERENDES MINI-STRIPPING (PIN-STRIPPING)

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

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.

SHAVE-VERFAHREN (bei Ulcus cruris)

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 (bei Ulcus cruris)

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 RADIOWELLEN- THERAPIE 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

Vom Sofa aus TERMINE vereinbaren

Egal, ob abends gemütlich auf dem Sofa oder schnell mobil unterwegs: Termine für eine Untersuchung in der Klinik im Park können besonders einfach und bequem vereinbart werden. Denn die Klinik bietet die Möglichkeit der Online-Buchung an.

Patienten, die zum Beispiel ihre Venen untersuchen lassen oder nach einer Operation zur Kontrolle kommen möchten, können online einsehen, welche Termine frei sind. Anschließend können sie ihren Wunschtermin auswählen – 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche.

Via SMS werden die Patienten an den gebuchten Termin erinnert. Bei Bedarf können die Termine auch verschoben oder storniert werden. „So wird die Terminvergabe für unsere Patienten noch komfortabler“, freut sich Prof. Dr. Hengge, Geschäftsführer der Klinik im Park.

Der Link zur Online Plattform „Doctolib“ ist über die Webseite www.remigius-klinikimpark.de zu finden. Auch Termine für die Proktologie können über Doctolib vereinbart werden.

Wer lieber telefonisch einen Termin vereinbaren möchte, kann dies natürlich gerne weiterhin tun: Tel. (02103) 896-0.

Patienten mit Thrombose-Verdacht, mit offenen Beinen und Patienten mit der sogenannten Schaufensterkrankheit (periphere arterielle Verschlusskrankheit, pAVK) werden gebeten, sich telefonisch zu melden.

KONTAKT

Klinik im Park

Venenzentrum Nordrhein-Westfalen

Hagelkreuzstr. 37, 40721 Hilden
Telefon 02103 896-0
www.remigius-klinikimpark.de



VENENTIPPS für den Winter

- Anzeige -

Die warmen Monate verabschieden sich, die Tage werden kürzer und die Temperaturen bleiben niedriger. Während sich nach einem langen, heißen Sommertag die Beine nicht selten dick und geschwollen anfühlen, ist es im Herbst und Winter bei einer leichten Venenschwäche oft besser.

In der kalten Jahreszeit fällt den Venen ihre Arbeit leichter. Denn bei Kälte ziehen sich die Gefäße zusammen, die Venenklappen können besser schließen und das Blut wird so besser zurück Richtung Herz befördert.

Doch auch im Winter lohnt es sich, die Venen zu unterstützen:

Tipp 1)

Raus an die frische Luft. Egal, ob zu Fuß, mit dem Fahrrad oder Nordic-Walking-Stöcken: Gleichmäßige Bewegung ist prima für die Venen. Denn wenn die Muskeln aktiv werden, drücken sie auf die Venenwände, der Bluttransport wird verbessert.

Tipp 2)

Eine kühle Dusche – auch im Winter: Wer seine Füße und Unterschenkel kurz kühl abduckt, sorgt dafür, dass sich die Gefäße zusammenziehen. Kostet ein bisschen Überwindung, hilft aber den Venen!

Tipp 3)

Einfach mal Füße hochlegen: Denn die 3L-3S-Regel der Venenexperten besagt: Lieber laufen und liegen statt sitzen und stehen. Hochgelegte Füße erleichtern ebenfalls den Blutrückfluss.

Tipp 4)

Ausreichend trinken: Genügend Flüssigkeit sorgt dafür, dass das Blut dünnflüssig bleibt – auch gut für die Arbeit der Venen.

Übrigens: Wer regelmäßig schwere, geschwollen Beine hat, wer sichtbare Krampfaderen oder gar Hautveränderungen an den Beinen bemerkt, sollte diese Symptome zeitnah ärztlich abklären lassen. Venenleiden verschwinden nicht wieder, im Gegenteil: Meist verschlimmern sie sich mit der Zeit. Veränderungen an den Venen sind weit verbreitet: Schätzungen zufolge leiden hieran neun von zehn Erwachsenen in Deutschland.

Die gute Nachricht: Defekte Venen lassen sich in der Regel gut behandeln, die Patienten sind schnell wieder fit. Und schwere Folgeerkrankungen wie eine schmerzhafte Venenentzündung oder eine gefährliche Thrombose können so vermieden werden.





- Anzeige -

„HOMEOFFICE IST ANSTRENGEND FÜR DIE BEINE“

Arbeiten von zuhause aus: Das hat viele Vorteile. Zum Beispiel spart man sich den Weg zur Arbeit. Diese Zeit kann für andere Dinge genutzt werden. Und in der kleinen Pause wird mal eben die Wäsche aufgehängt oder das ersehnte Paket entgegengenommen. Doch so verlockend es ist, Homeoffice birgt auch Risiken. Darauf macht Frau Dr. Elisabeth Langer, Chefärztin der Klinik im Park, aufmerksam.

„Homeoffice – das bedeutet meist leider auch weniger Bewegung“, sagt Dr. Langer. „Denn im Homeoffice entfällt zum Beispiel der Weg morgens vom Parkplatz zum Büro oder vom Bus bis zur Arbeitsstätte. Stattdessen



braucht man nur wenige Schritte, um vom Esstisch zum Schreibtisch zu wechseln. Weil die Meetings online stattfinden, bleibt man einfach am Rechner sitzen, statt zum Konferenzraum zu gehen.“

Dies kann Folgen für die Beinvenen haben: „Wer lange sitzt und sich auch im Feierabend nicht ausreichend bewegt, erschwert den Venen ihre Arbeit. Denn ohne die Unterstützung durch die Muskeln wird das Blut schlechter zurück Richtung Herz transportiert. Als Folge verbleibt es teilweise in den Beinen“, so Dr. Langer.

Das Blut staut sich, es „versackt“ in den Beinen. Die Fließgeschwindigkeit des Blutes verringert sich. So steigt das Risiko, dass die Knöchelregionen und die Beine anschwellen können. Sind bereits Krampfadern, also defekte Venen vorhanden, kann das viele Sitzen zu weiteren Komplikationen wie einer Venenentzündung oder sogar einer Thrombose führen.

„Langes Sitzen im Homeoffice ist sehr anstrengend für die Beine“, so Dr. Langer. Und so mancher Arbeitstag dauert länger als ein mehrstündiger Flug zum Urlaubsziel. Deshalb ist Bewegung auch beim Arbeiten am Schreibtisch wichtig. „Das müssen keine anstrengenden Übungen sein. Es hilft schon, die Zehen und Fersen abwechselnd auf und ab zu bewegen. Ein kleiner Spaziergang, Radfahren oder Nordic Walking nach der Arbeit tun den Venen ebenfalls gut.“

Interview

Eine Thrombose - was ist das eigentlich?

Dr. Langer: Bei einer Thrombose hat sich ein Blutgerinnsel, ein Thrombus, gebildet, der ein Gefäß teilweise oder sogar ganz verschließt. Dies führt zu Beschwerden und kann unter Umständen - wenn sich der Thrombus löst und weiterwandert - zu ernsthaften, ja sogar zu lebensgefährlichen Komplikationen führen. Deshalb ist es wichtig, bei einem Verdacht zum Arzt zu gehen.

Neben langem Sitzen gibt es weitere Risikofaktoren für die Entstehung einer Thrombose. Dazu gehören zum Beispiel längere Bettruhe nach einer Operation, Rauchen, die Einnahme der Anti-Baby-Pille und Übergewicht. Bei einer familiären Thromboseneigung, bei einer bereits überstandenen Thrombose, bei einem Alter über 60 Jahren und bei vorhandenen Krampfadern ist das Thromboserisiko ebenfalls erhöht.

Welche Anzeichen können auf eine Thrombose hindeuten?

Dr. Langer: Wenn der Fußknöchel, der Unterschenkel oder das gesamte Bein geschwollen ist, kann dies auf eine Thrombose hindeuten. Die Haut spannt und kann sich rot oder blau verfärben. Die Wade schmerzt beim Auftreten. Wichtig: Ein Thrombose-Verdacht sollte immer sehr zeitnah ärztlich abgeklärt werden. Besondere Vorsicht ist bei Atemnot geboten, weil sie auf eine Lungenembolie hinweisen kann. Hier sollte sofort ein Arzt aufgesucht oder ein Rettungswagen gerufen werden.

Wie wird eine Thrombose behandelt?

Dr. Langer: In der Regel ist ein Krankenhausaufenthalt nicht notwendig. Die Thrombose kann ambulant mit Heparin-Spritzen oder medikamentös durch Tabletten behandelt werden. Ebenfalls wichtig ist es, Kompressionsstrümpfe zu tragen. Mit ihrem genau definierten Druckverlauf unterstützen die besonderen Strümpfe die Venen, das Blut kann leichter zurück Richtung Herz transportiert werden.

Was kann ich vorbeugend tun?

Dr. Langer: Bewegung ist wichtig. Sie hilft, die Venen gesund zu halten und Thrombosen vorzubeugen. Schon die Treppe statt den Aufzug zu nehmen oder das Rad statt das Auto zu nutzen, wirkt sich positiv aus. Es muss also nicht immer anstrengender Sport sein. Ebenfalls wichtig ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Man kann sich zum Beispiel morgens direkt eine Flasche Wasser auf den Schreibtisch stellen, um das Trinken nicht zu vergessen. Wer regelmäßig stundenlang sitzt oder steht, kann seine Venen zudem durch das Tragen leichter Kompressionsstrümpfe unterstützen. Wer Krampfadern hat, sollte diese ärztlich abklären lassen. Die Untersuchung erfolgt schmerz- und risikolos mittels Ultraschalls.



Dr. Elisabeth Langer

Chefärztin der Klinik im Park

Klinik im Park

Venenzentrum Nordrhein-Westfalen

Hagelkreuzstraße 37, 40721 Hilden

Telefon: 02103 8960

www.remigius-klinikimpark.de

VENENSPRECHSTUNDE

mit



Dr. med. Michael Wagner

Präsident der Deutschen Venen-Liga e.V.

Sie fragen, wir antworten.

Schreiben Sie oder rufen Sie uns bitte an, falls auch Sie Fragen haben:

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

Alle Einsendungen und persönliche Angaben werden vertraulich behandelt.



Ich habe keine Lust auf Sport. Kann ich trotzdem etwas für meine Venen tun?

(Klaus-Dieter D., 61 Jahre, Gummersbach)

Wir empfehlen Ihnen, wann immer möglich, die Füße zu kreisen, die Fersen zu heben und senken und mit den Beinen in der Luft Fahrrad zu fahren. Ein paar Minuten Training pro Tag sind optimal. Um Schwellungen zu verhindern, öfter mal die Beine in die Luft strecken; so fließt das verbrauchte venöse Blut leichter zum Herzen zurück.

Sollte man sich schonen, wenn man Krampfadern hat?

(Tim B., 34 Jahre, Amberg)

Fakt ist, dass gerade bei Venenschwäche die Beine Bewegung brauchen. Langfristig gesehen fördert es die Venengesundheit, sich so viel wie möglich zu bewegen. Sportarten wie Walken, Radfahren oder Schwimmen sind besonders gut für die Venen.

Sind immer beide Beine vom Venen- leiden betroffen?

(Claudia W., 41 Jahre, Wiesbaden)

Ein Venenleiden kann sowohl bei beiden Beinen als auch einseitig auftreten. Ein einseitiges Leiden setzt nicht voraus, dass das andere Bein auch betroffen ist.

Meine Krampfadern stört mich nicht. Soll sie trotzdem entfernt werden?

(Franz O., 58 Jahre, Diedenhofen)

Grundsätzlich gilt: Krampfadern sind keine optische Frage. Eine Krampfadern ist eine defekte Vene. Das Blut wird nicht richtig weitertransportiert, sondern verbleibt in der Vene. Das kann zu ernstesten Folgen führen, zum Beispiel zu einer schmerzhaften Venenentzündung oder einer gefährlichen Thrombose. Deshalb sollte eine Krampfadern immer durch einen Spezialisten untersucht werden.

VENEN **Wiki**

Welcher Arzt behandelt Krampfadern?

Einen Spezialisten für Venenerkrankungen (Phlebologen) sollte man beim ersten Anzeichen für ein Venenproblem (Besenreiser oder retikuläre Varizen) oder auch bei Beschwerden aufsuchen.

Durch eine Untersuchung mit moderner Diagnostik, z.B.: Ultraschall-Doppler-Sonographie, kann der Arzt das Ausmaß der Gefäßveränderungen feststellen und eine erforderliche Therapie bzw. Maßnahme einleiten.

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.

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.

Können nach einer Venenoperation erneute Krampfadern auftreten?

Die Wahrscheinlichkeit, dass Krampfadern wiederkommen (Rezidiv), ist umso kleiner, je erfahrener der Gefäßchirurg war. Zur Vorbeugung sollte man regelmäßig eine Kontrolluntersuchung bei seinem Venenspezialisten durchführen lassen.

Es kann Ursachen geben, weshalb Krampfadern wieder auftreten. Da bei einer Operation nur die erkrankte Vene entfernt wird, können die anderen Gefäße jederzeit erkranken. Auch die Veranlagung rund die Lebensweise spielen eine große Rolle. Dennoch sollte man nicht auf eine Operation verzichten, da das Krampfaderleiden kontinuierlich fortschreitet und früher oder später zu Komplikationen führen kann (Venenentzündung, Thrombose).

Mehr unter

www.venenliga.de/ratgeber/venentests/venenwiki



KRAMPFADERN: immer ein medizinisches Problem

Wie ein blauer, unregelmäßiger Fluss schlängelt sich die Vene wadenaufwärts. Bisweilen unterbrechen kleinere Aussackungen ihren Verlauf. Das Blut, das 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.

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 reisigbe-

senähnlichen 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 Rück-

seite 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.“

„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.

Tschüss Krampfadern,...

Wofür steht die DVL und was sind ihre Angebote? Einen ersten Überblick gibt es in unserer interaktiven Image-Broschüre. Sie ist auf **www.venenliga.de** zu finden — und kann unter *info@venenliga.de* kostenlos bestellt werden!



... hallo gesundes Bein!

Wie kann man defekte Venen erkennen? Welche Untersuchungs- und Behandlungsmethoden gibt es? Die venen-fit-Reihe auf der DVL-Homepage stellt viele Informationen zur Venengesundheit zusammen, zudem ist das Team per Mail unter **info@venenliga.de** und telefonisch unter der **gebührenfreien Hotline 0800 4443335** zu erreichen. Wir sind gerne für Sie da!

Besuchen Sie uns auch auf



TERMINE

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

Januar	17.01.2025	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691
Februar	14.02.2025	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691
	15.02.2025	Bad Bertrich (Rheinland-Pfalz)	DVL-Hauptgeschäftsstelle	02674 1448
März	14.03.2025	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691
April	12.04.2025	23. Deutscher Venentag® – Bundesweite Aufklärungskampagne		
Mai	10.05.2025	Bad Bertrich (Rheinland-Pfalz)	DVL-Hauptgeschäftsstelle	02674 1448
	23.05.2025	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691
Juni	13.06.2025	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691
	28.06.2025	Bad Bertrich (Rheinland-Pfalz)	DVL-Hauptgeschäftsstelle	02674 1448
Juli	11.07.2025	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691
August	15.08.2025	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691
September	13.09.2025	Bad Bertrich (Rheinland-Pfalz)	DVL-Hauptgeschäftsstelle	02674 1448
	19.09.2025	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691
Oktober	17.10.2025	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691
	18.10.2025	Bad Bertrich (Rheinland-Pfalz)	DVL-Hauptgeschäftsstelle	02674 1448
November	14.11.2025	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691
	15.11.2025	Bad Bertrich (Rheinland-Pfalz)	DVL-Hauptgeschäftsstelle	02674 1448

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.



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.mosel-eifel-klinik.de

Klinik im Park

Venenzentrum Nordrhein-Westfalen

Hagelkreuzstr. 37, 40721 Hilden
Telefon: 02103 8960
www.remigius-klinikimpark.de

Möchten Sie auch eine Anzeige oder einen Beitrag im Venenspiegel veröffentlichen?

Wir freuen uns auf Ihre Mail: info@venenliga.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.

Geschäftsstellen

Hauptgeschäftsstelle

Sonnenstraße 6, 56864 Bad Bertrich

Telefon: 02674 1448

info@venenliga.de

www.venenliga.de

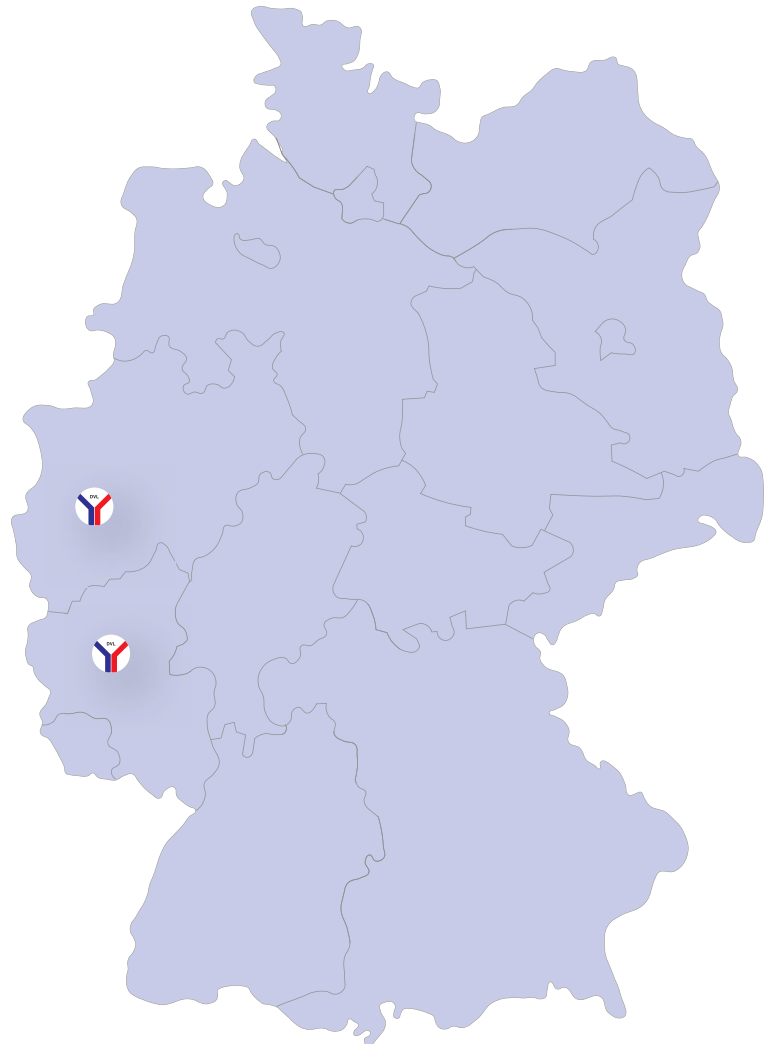
Geschäftsstelle West

Hagelkreuzstraße 37, 40721 Hilden

Tel. 02103 242691

info-west@venenliga.de

www.venenliga.de



Unsere Imagebroschüre:
Digital und mit vielen Extras!

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



www.venenliga.de



Folgen Sie uns:

 [deutsche_venenliga_e.v](https://www.instagram.com/deutsche_venenliga_e.v)

 [Deutsche Venen-Liga e.V.](https://www.facebook.com/DeutscheVenenLiga)

 [VenenLiga](https://twitter.com/VenenLiga)

Gebührenfreie Venen-Hotline:

 0800 4443335