

DIE ZEITSCHRIFT DER DEUTSCHEN VENEN-LIGA E.V.

VENEN SPIEGEL

HERBST/WINTER 2022

Was tun gegen trockene Haut im Winter?

Drei Experten-Tipps

Venenfit mit Hund

Gemeinsames Training
macht mehr Spaß

Der erste Venenpfad® Europas

im landschaftstherapeutischen
Park Bad Bertrich

Kompression und Bewegung

Was den Beinen im Winter gut tut

360 Grad Versorgung für die Beine

Von Lipödem bis Krampfadern



www.venenliga.de



medi

Entdecke
dein
perfekt!

Genau richtig. Echt. Du –

mit starken neuen Trendfarben und Kristallen
für mediven® Kompressionsstrümpfe

Für weitere Informationen wenden Sie sich an Ihren
medizinischen Fachhändler vor Ort oder per E-Mail an medi:
verbraucherservice@medi.de

Weitere Informationen unter:
www.medi.biz/trendfarben



medi. ichühl mich besser.

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. Der 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 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, liebe Leserinnen und 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 bereit 30 Prozent der 14-Jährigen sollen eine Venenschwache 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 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 den besten Wünschen und Grüßen
Ihr

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

INHALT



3 Editorial

6 Was tun gegen trockene Haut im Winter?

3 Tipps

8 Individuelle Venentherapie

Interview mit Frau Frauke Weigel und die einzelnen Operationstechniken

12 Der erste Venenpfad® Europas

im landschaftstherapeutischen Park
Bad Bertrich

13 Venensprechstunde

Sie fragen, wir antworten.

14 Schlossklinik Abtsee

360 Grad Versorgung für Ihre Beine

14 Thrombose

Das lebensgefährliche Blutgerinnsel

16 Schuhe

die Qual der Wahl – modisch oder gesund?

18 Morgens operiert und abends wieder Zuhause

20 Kurzmeldungen / Aktuelles

21 Venenfreundliche Sportarten

22 Venenfit mit Hund

24 Kompressionstherapie auf langen Reisen

26 Im Winter an die Venen denken

27 Kompression und Bewegung

Was den Beinen im Winter gut tut

28 Endoluminale Lasertherapie

29 Termine

Wichtige Daten und Venen-Aktionstage

30 Venen-Wiki

Fachbegriffe kurz erklärt

31 Venenzentren

Spezialisten für die Beine

31 Impressum

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“, sagt Dr. Ioana Druta, Fachärztin für Dermatologie im MVZ Venenzentrum Bad Bertrich. Im Winter empfiehlt die erfahrene Hautärztin Cremes mit einem höheren Fett- oder Lipidanteil.

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.



Frau Dr. medic. Ioana Druta
Fachärztin für Dermatologie und Allergologie

**MVZ Venenzentrum
Bad Bertrich**

Zweigpraxis Dermatologie
Bäderstr. 2a, 56864 Bad Bertrich
Telefon: 02674 940 390
www.venen-mvz.de



Die Haut ist mit ca. zwei Quadratmetern das größte menschliche Organ. Sie bildet die Barriere zwischen Umwelt und Körperinnerem, regelt den Austausch von Wärme, schützt den Körper vor Licht, Wasser, Schadstoffen und Keimen. Über Fühler in der Haut erspürt der Tastsinn Berührungen und Druck. Sinneszellen und Nerven nehmen Schmerz- und Temperatureize auf, filtern sie und leiten sie nach innen.

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.

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, die Cheförztn der Mosel-Eifel-Klinik, Fachklnik für Venenerkrankungen und Rezidiv-Operationen, Bad Bertrich.



Frauke Weigel

Cheförztn 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, 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 Nebenerkrankungen.

Welche Vorteile hat der Patient in einer spezialisierten Venenklinik?

Frauke Weigel: Die Erfahrung des Ärzteteams und insbesondere die kritische Würdigung der modernen 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. 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. Die Mehrzahl der bei uns durchgeführten Eingriffe werden in örtlicher Betäubung (Tumeszenzanästhesie) mit Dämmerschlaf durchgeführt. Diese kann mit einem Schlummer-Schlaf für die Patienten kombiniert werden. 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-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.venen.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, stellt dieser Eingriff den entscheidenden operativen Akt dar.

Invaginierendes Mini-Stripping (Pin-Stripping)

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

Extraluminale Valvuloplastie

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

Shave-Verfahren

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

Mesh Graft-Verfahren

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

CHIVA-Verfahren in modifizierter Form

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

Endoluminale Lasertherapie (ELT) der Stammvenen

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

Endoluminale Radiowellentherapie der Stammvenen

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

Ultraschallgesteuerte Schaumsklerosierung

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

Phlebektomie – Miniphlebektomie (Häkelverfahren)

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

Biologische Krampfaderverödung

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

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.venen.de

Folgen Sie uns auf Facebook, Instagram, Youtube



EIN ORT FÜR SEELISCHES UND KÖRPERLICHES WOHLBEFINDEN IM LANDSCHAFTSTHERAPEUTISCHEN PARK BAD BERTRICH BEFINDET SICH **DER ERSTE Venenpfad® Europas**

Zur Ruhe kommen und eine Auszeit genießen, dafür eignet sich der Kurort Bad Bertrich im GesundLand Vulkaneifel perfekt. Im schönen Üßbachtal zwischen Eifel und Mosel gelegen, gibt es in Bad Bertrich nicht nur die einzige Glaubersalztherme Deutschlands, sondern auch einen besonderen Ort für das seelische und körperliche Wohlbefinden: den Landschaftstherapeutischen Park Römerkessel.

Der Römerkessel ist eingebettet in eine jahrhundertealte Felsformation, die hoch zu den Seiten des Parks aufragt und eine einzigartige Kulisse bildet. Der Park besteht aus sieben Themengärten, von denen jeder eine ganz eigene Zielsetzung hat: beleben, beruhigen oder entspannen.

Auf wohlgeformten Liegen aus Holz kann man einen Augenblick verweilen und durchatmen. Die weitläufige Streuobstwiese des Stillen Gartens bietet viel Platz und Raum für Rückzug und Besinnung. Dieser Ort strahlt eine besonders ruhige Atmosphäre aus. Im Kräutergarten reiht sich Zitronenmelisse an Thymian und Rosmarin. Das Aroma der Pflanzen liegt in der Luft und belebt die Sinne. Jeder Themengarten lädt dazu ein, eine Auszeit in der Natur zu genießen und Stress abzubauen. Doch nicht nur das seelische Wohlbefinden soll im Landschaftstherapeutischen Park im Mittelpunkt stehen. Auch die körperliche Gesundheit wird im Römerkessel gefördert, denn im Mai

2019 wurde dort der erste Venenpfad® Europas offiziell eröffnet. Viele Erwachsene haben Veränderungen an den Beinvenen. Jede fünfte Frau und jeder sechste Mann hat eine chronische Venenerkrankung. Das kann gefährlich werden: Nicht nur schmerzende Beine sind die Folge, sondern auch Thrombosen und tödliche Lungenembolien. Der erste Venenpfad Europas hilft, Venenbeschwerden zu lindern und vorzubeugen. An acht Stationen mitten in der grünen Natur des Römerkessels können Interessierte verschiedene Übungen absolvieren, die die Venengesundheit unterstützen.

Die Mosel-Eifel-Klinik zeigte bei der Erschaffung des Venenpfades großes Engagement und bereichert somit das GesundLand Vulkaneifel um eine wichtige Möglichkeit, sich gesund und fit zu halten – egal ob als Gast oder als Einheimischer. Bewegung inmitten der Natur tut immer gut, und zwar nicht nur den Venen, sondern auch dem Geist. Das Gesund-Land Vulkaneifel hat zahlreiche wunderschöne Ecken zu bieten, die allen Stress und alle Hektik vergessen machen und der Seele eine Auszeit gönnen. Umgeben von den weiten Wäldern, den blauen Maaren und grünen Wiesen der Vulkaneifel fällt das ganz leicht, denn die ursprüngliche Lebenskraft der Erde ist hier besonders spürbar. Zahlreiche Wanderrouten und Fahrradwege, die nicht nur Bad Bertrich, sondern das ganze Gesund-Land Vulkaneifel durchziehen, warten darauf, entdeckt zu werden!

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.



Sind immer beide Beine vom Venenleiden betroffen?

(Renate W., 54 Jahre, Dresden)

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

Sollte man sich schonen, wenn man Krampfadern hat?

(Björn B., 39 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.

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

(Claudia D., 42 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.

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 ernststen Folgen führen, zum Beispiel zu einer schmerzhaften Venenentzündung oder einer gefährlichen Thrombose. Deshalb sollte eine Krampfadern immer durch einen Spezialisten untersucht werden.

Schlossklinik Abtsee

360 Grad Versorgung für Ihre Beine

Das oberbayerische Venenzentrum hat für die Behandlung des Lipödems eine Spezialistin an Bord: Dr. med. Bernhard Moser, leitender Arzt der Schlossklinik Abtsee für plastische, ästhetische und wiederherstellende Chirurgie. Facharzt für Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie

Beim Lipödem handelt es sich um eine vererbte Fettverteilungsstörung mit einer vermehrten Ödemneigung, vorwiegend in den Beinen. Die Fettpolster sind keine Folge von Übergewicht und verschwinden durch Abmagerungskuren nicht. Betroffen sind meist Hüften, Ober- und Unterschenkel bis zur Knöchelregion. Die Hautoberfläche weist oft Dellen auf.

Das Lipödem beginnt meist in der Pubertät oder im Verlauf einer Schwangerschaft und schreitet im Lauf der Jahre langsam fort. In späten Stadien – vor allem bei



fehlender Behandlung – kann es zu einer Verhärtung des Unterhautgewebes mit Abflussbehinderung der Lymphgefäße kommen, sodass sich zusätzlich ein sekundäres Lymphödem entwickeln kann.

„Die einzige Behandlung, die die krankhaften Fettmassen reduzieren kann, ist die Fettabsaugung (Liposuk-

tion). Dadurch erzielen wir wieder eine normale Körperform, und die Beschwerden und Schwellungen gehen zurück. Wird eine Fettabsaugung bereits zu Beginn der Erkrankung durchgeführt, verspricht das exzellente funktionelle und ästhetische Ergebnisse“, weiß Dr. med. Bernhard Moser, leitender Arzt der Schlossklinik Abtsee für plastische, östhetische, wiederherstellende Chirurgie, Facharzt für Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie und Facharzt für plastische und ästhetische Chirurgie, aus langer Erfahrung. Zudem bietet die Fachärztin auch ein sog. Bodyforming an.

Die Fachärztin für Plastische und Ästhetische Chirurgie operiert Patientinnen mit einem Lipödem in der Venenfachklinik und gemeinsam mit Chefarzt Dr. med. Michael Gerstorfer Patienten mit Krampfadern und Lipödem sogar im selben Eingriff. So werden unnötige Narkosen



vermieden, und die Beine werden in einer Operation gesünder und schöner. Damit umfasst das breite Leistungsspektrum der Schlossklinik Abtsee neben Besenreisern, Krampfadern, Venenentzündungen, offenen Beinen, chronischen Wunden, Lymph- und Lipödem auch ein vollständiges Bodyforming.

Thrombose

Das lebensgefährliche Blutgerinnsel

Die Venenthrombose ist nach Herzinfarkt und Schlaganfall die dritthäufigste zum Tode führende Herz-Kreislauf-Erkrankung. Und dennoch sind Venenthrombosen immer noch vielen Menschen unbekannt. „Die Menschen müssen die Risikofaktoren und die Symptome



kennen, um im Notfall sofort ärztliche Hilfe zu suchen, denn Venenthrombosen können lebensbedrohliche Lungenembolien verursachen“, sagt Dr. med. Michael Gerstorfer, Chefarzt der Schlossklinik Abtsee in Laufen.

Bei Thrombosen bildet sich ein Blutgerinnsel in einem Blutgefäß. Oft sind die Beinvenen betroffen. Erste Beschwerden zeigen sich häufig in Form einer Schwellung des Beines, Schmerzen oder Spannungsgefühl in der Wade. Mit moderner schmerzfreier Ultraschalldiagnostik kann die Thrombose bestätigt oder ausgeschlossen werden. „Die beste Vorsorge besteht darin, dass man sich regelmäßig bewegt und bei Krampfadern frühzeitig einen Venenspezialisten (Phlebologen) aufsucht. Ausgeprägte Krampfadern oder solche, die Beschwerden bereiten, sollten dringend behandelt werden“, so Dr. Gerstorfer.

Der Venenspezialist nennt Symptome, die auf eine Thrombose hinweisen:

Muskelkaterartige Wadenschmerzen

Zunahme der Beschwerden im Stehen, Besserung im Liegen

Vermehrte Venenzeichnung der Oberflächenvenen

Überwärmung

Fieber

gespannte Glanzhaut

Wadendruckschmerz (Lowenberg – Zeichen)

Wadenschmerzen beim Fußstrecken (Hohmann-Zeichen)

Fußsohlenschmerz beim Druck auf die innerer Fußsohle (Payr-Zeichen)

Erhöhung der Entzündungswerte

In Deutschland sterben jährlich rund 100.000 Menschen an den Folgen einer Lungenembolie. Häufigste Ursache ist eine Thrombose.



Dr. med. Michael Gerstorfer

Schlossklinik Abtsee

Spezialklinik für Venenerkrankungen

Experten für Lip- und Lymphödeme

Abtsee 31, 83410 Laufen

Telefon: 08682 917156

www.schlossklinik-abtsee.de



SCHUHE

die Qual der Wahl – modisch oder gesund?

Unsere Füße sie tragen uns im Laufe unseres Lebens ca. 120.000 km. Auf durchschnittlich 1.500 Schritte pro Tag kommt ein Büroangestellter. Ein Briefträger schafft dagegen bis zu 18.000. Und wie viele Schritte gehen Sie?

Wir stellen mit unseren Füßen täglich Rekorde auf. Aber das hat auch Folgen: Die Füße jucken, brennen, schwellen an. Stunden langes Stehen und sitzen, gehen auf flachen harten Böden, Laufen in zu engen und /oder hochhackigen Schuhen. Dies führt zu gequetschten Zehen, es entstehen Hammerzehen und Ballen. Die Durchblutung wird schlechter, das führt zu Krampfadern.

Der Venenspiegel fragte die Venenfachärzte Frau Dr. Kallmann aus der Hofgartenklinik Aschaffenburg. Gibt es Schuhe, die den Füßen und Beinen gut tun und dabei trotzdem noch gut aussehen? „Alle Schuhe, in denen Füße keinen guten Halt haben, die den Fuß also nicht abstützen, ihm keine Möglichkeit zum Abrollen geben und in denen der Ballenbereich zu schmal ist, tun den Füßen nicht gut und schränken auch die Venenfunktion und Blutzirkulation ein.“

„So schön Schuhe mit hohen Absätzen aussehen hier rutscht fast die komplette Belastungsebene nach vorne. Dies verschlechtert die Funktion der Wadenmuskelpumpe.“



pe. Wenn man selten Pumps trägt, ist das kein Problem, aber dauerhaft nehmen die Venen Schaden. Das gleich gilt für sogenannte Flip Flops. Zeigen doch viele Studien, dass dies Latschen genauso wie High-Heels für Sehnen und Muskeln eine Tortur bedeuten“, so Frau Dr. Kallmann.

Schuhe und Strümpfe oder auch Röhrenhosen sollen niemals im Bereich der Beine, Waden, Knöchel und Füße einengen oder einschnüren, denn dies führt zu einem Blutrückstau in den Venen. Die Folge ist, dass Flüssigkeit aus den Gefäßen ins Gewebe gedrückt wird. Es können venöse Ödeme entstehen.

Flaches Schuhwerk sorgt dafür, dass der Fuß besser abrollen kann, was wiederum die Funktion der Wadenmuskelpumpe verbessert. Steht man in grader, natürlicher Haltung, verteilt sich das Körpergewicht zu etwa 90 Prozent auf das kräftige Fersenbein und zu 10 Prozent auf den Vorderfuß und Zehen. Bei tragen von hochhackigen Schuhen wird dieses Verhältnis Immens verschoben.

Fazit: Ob ein Schuh schön ist liegt immer im Auge des Betrachters. Das Beste für Ihre Füße ist und bleibt jedoch das Barfußlaufen, denn dabei wird die Fußmuskulatur optimal durchblutet.

Morgens operiert und **abends** wieder Zuhause

Wer häufig steht und lange sitzt, für den steigt das Risiko, Krampfadern zu bekommen. Krampfadern sind weit verbreitet. In der in 2003 veröffentlichten Bonner Venenstudie waren bereits zum damaligen Zeitpunkt 14% der Deutschenbevölkerung von einem Venenleiden betroffen – Tendenz steigend!

Sollte aus medizinischer Sicht ein operativer Eingriff notwendig sein, gibt es mittlerweile eine Reihe von Fachkliniken, die diese Operationen sowohl schonend als auch sehr ästhetisch durchführen. Ein großer Vorteil für den Patienten: Diese Kliniken verfügen über das medizinische Know-how und das bestmögliche Equipment, sowohl ambulante wie auch stationäre Operationen anbieten zu können.



Dr. Jürgen Jakob Sauber

Hofgartenklinik

Gefäßchirurgie, Phlebologie
Schwerpunkt Venenerkrankungen
Hofgartenstraße 6, 63739 Aschaffenburg
Telefon: 06021 3030
www.hofgartenklinik.de

Die Entscheidung für oder gegen eine ambulante Krampfadernoperation bedarf der Berücksichtigung verschiedener Kriterien.

Der Venenspiegel sprach mit Venenspezialist Dr. Jürgen Jakob Sauber von der Hofgartenklinik in Aschaffenburg.

Für welche Beinbeschwerden ist eine ambulante Operation geeignet?

Dr. Sauber: Das ist individuell sehr unterschiedlich. Generell kann man aber sagen, dass der Befund des Gefäßsystems nicht zu ausgeprägt sein darf und es keine schweren Begleiterkrankungen, z.B. am Herzen, geben sollte. Eine medizinische Entscheidung zur ambulanten OP fällt der Facharzt gemeinsam mit dem Betroffenen nach einer umfassenden Voruntersuchung und einem ausführlichen Gespräch, indem auch die persönlichen Verhältnisse angesprochen werden. Wer z.B. alleine lebt, sollte für 1-2 Tage nach dem Eingriff für eine Betreuung sorgen, da sich die Patienten je nach der Schwere des Eingriffes zumindest in den ersten Tagen schonen sollten.

Wer übernimmt die Kosten der ambulanten Operation?

Dr. Sauber: Die Krankenkasse übernehmen die Kosten, wenn der medizinische Befund die Notwendigkeit einer Operation bestätigt – dies gilt gleichermaßen für ambulant oder stationär.

Wie lange dauert eine ambulante Operation?

Dr. Sauber: Der eigentliche Eingriff dauert ca. eine halbe Stunde. Trotzdem sollte ein ganzer Tag eingeplant werden, den manchmal müssen vorab noch einmal Blutwerte genommen werden oder ein aktuelles EKG erstellt werden. Auch sollte die Klinik über einen Ruheraum mit Tagesbetten verfügen, denn nach dem Eingriff sollte der Patient alle 2-3 Stunden abwechselnd mit Ruhen und Laufen verbringen.

Gibt es bei ambulanten Operationen die Möglichkeit in der Klinik zu übernachten?

Dr. Sauber: Venenfachkliniken verfügen über das Angebot der sog. „Betreuten Übernachtung“. Sollte Zuhause eine Betreuung nach dem Eingriff nicht gewährleistet sein oder erfolgt die Operation am späten Nachmittag dann können ältere oder unsichere Patienten die folgende Nacht in der Klinik verbringen.

Wie schmerzhaft ist eine ambulante Operation?

Dr. Sauber: Der Eingriff verursacht generell nahezu keine Schmerzen. Die ambulante Operation erfolgt meist in örtlicher Lokalanästhesie. Das ist schonender und belastet den Organismus nicht so, wie eine Vollnarkose.

Muss man mit Nebenwirkungen oder Komplikationen rechnen?

Dr. Sauber: Komplikationen sind die große Ausnahme, wenn der Patient auf die Kompetenz einer Fachklinik vertraut und sich an die Anweisungen des Arztes hält. An der Wunde können leichte Schmerzen auftreten und gelegentlich kleine Nachblutungen an den operierten Gefäßen. Zuweilen kann es zu Sensibilitätsstörungen im Unterschenkel- und Fußbereich kommen, die sich aber in der Regel von selbst zurückbilden. Die Einrichtungen, die ambulant operieren, sollten für die Sicherheit ihrer Patienten in jedem Fall rund um die Uhr einen Arzt in Bereitschaft stellen, der dann im Zweifelsfall kontaktiert oder aufgesucht werden kann.

Wie lange dauert es, bis die Behandlung abgeschlossen ist?

Dr. Sauber: Das ist individuell sehr unterschiedlich und hängt immer vom Schweregrad des Gefäßleidens ab. Dabei ist es im Übrigen egal, ob ambulant oder stationär operiert wurde. Die Nachbehandlung ist immer gleich: Nach der Operation erhält jeder Patient einen individuell angepassten Kompressionsstrumpf. Dieser muss ca. 4 Wochen getragen werden, da er die Gefäße zusammendrückt, Blutergüsse verhindert und vor Thrombosen schützt. Auch sollte man für vier bis sechs Wochen auf intensive Sonnenbestrahlung der Haut, auch Solarium verzichten. Sonne unter normalen Bedingungen ist jedoch unbedenklich. Bestimmte sportliche Aktivitäten sind in der ersten Zeit nach der Operation ebenfalls nicht zu empfehlen. Auch dürfen die Nachsorgeuntersuchungen in zeitlichen Intervallen nicht fehlen.



KURZMELDUNGEN / AKTUELLES:

Zimmerpflanzen als grüne Superhelden

Wer Pflanzen in sein Zuhause holt, tut sich damit selbst etwas Gutes. Denn Zimmerpflanzen haben in mehreren Punkten einen positiven Einfluss. Sie tragen dazu bei, dass Stress abgebaut wird. Mit der Umwandlung von Kohlendioxid in Sauerstoff sorgen sie zudem für ein besseres Raumklima. Und wer sich ein paar Minuten täglich um seine Pflanzen kümmert, kommt dabei leichter zur Ruhe und kann so neue Kraft schöpfen.

Urlaub: Auszeit vom Alltag

Abschalten vom Alltag, auf sich selbst besser achten: Das fällt im Urlaub leichter. Viele Menschen nutzen die freie Zeit, um sich mehr zu bewegen, Sport zu machen und um die Ernährung bewusster zu gestalten. Mehr Schlaf und weniger Stress ist ebenfalls vielen wichtig. Sonne, Naturerlebnisse, Zeit für sich und die Familie sowie der Wegfall der Arbeitsbelastung wirkt sich ebenfalls positiv aus.

Fingernägel: Natürlichkeit ist Trend

Tschüss Nagellack, hallo Natürlichkeit: Der Trend geht zu gesunden, gepflegten und natürlichen Fingernägeln. Viele Nagellacke enthalten Stoffe, die den Nägeln Feuchtigkeit entziehen und sie brüchig machen. Auch wer zum Beispiel häufig Kontakt mit Reinigungsmitteln hat, sollte seine Fingernägel besonders pflegen, zum Beispiel mit etwas Olivenöl.

Lieber Gemüse statt Gemüsechips

Gemüsechips sind nicht gesünder als herkömmliche Kartoffelchips oder Erdnussflips. Chips oder Snacks aus Roter Bete, Pastinaken, Süßkartoffeln, Mais, Bohnen, Linsen oder Erbsen sind zu fett, zu salzig oder zu kalorienreich, stellt die Verbraucherzentrale NRW bei einem aktuellen Nährwertcheck fest. Ihr Tipp: Chips und Knabberereien nur in Maßen verzehren. Dafür eine kleine Portion in eine Schale abfüllen und den Rest samt Tüte schnell wieder im Schrank verstauen.

Beautywunder Alge

Algen sind echte Wunderwaffen der Natur, denn sie passen sich jeglichen klimatischen Bedingungen an. Sie besitzen ein entzündungssenkendes Potential, stärken das Immunsystem, straffen die Haut und fördern die Ausleitung von Giften. Algen können sowohl als Nahrungsmittel oder Kosmetik genutzt werden.



Venenfreundliche Sportarten

Bei einer Venenschwäche muss nicht auf Bewegung und Sport verzichtet werden. Im Gegenteil: „Wir empfehlen Venenpatienten die 3-L und 3-S-Regel: Lieber Laufen und Liegen – Statt Sitzen und Stehen“, sagt Dr. Michael Wagner, Präsident der gemeinnützigen Deutschen Venen-Liga e.V.

Venenspezialisten empfehlen Laufsportarten, Radfahren, Schwimmen, Tanzen und im Winter Skilanglauf. Die gleichmäßige und rhythmische Bewegung der Beine unterstützt die Venen. „Auch Walking oder Nordic Walking werden von Venenexperten empfohlen, weil dabei große Muskelteile aktiv sind und zusätzlich das Herzkreislauf-System trainiert wird“, so Dr. Wagner. Denn Sportarten, die die Beinmuskeln beanspruchen, fördern den Blutrückfluss zum Herz.



Die Deutsche Venen-Liga erklärt den positiven Effekt verschiedener Sportarten:

Schwimmen

ist nicht nur für Venenkranke gesund: Der Druck des Wassers entlastet Beine und Venen. Außerdem wirken sich die Muskeltätigkeit und das eher kühle Wasser positiv auf Venen aus.

Walken

strammes Laufen ist ideal wie für Menschen mit Krampfadern und lindert die Beschwerden.

Radfahren

führt zu einer Entstauung der Beine. wichtig sind gerade Strecken, Pedaltreten mit dem Fußballen und ein gerader Sitz, um Venenstauungen im Becken- und Hüftbereich zu vermeiden.

Tanzen

vor allem Standardtänze wie Walzer und Slow Fox, eignet sich durch die fließenden Bewegungen.

Dagegen sind alle Sportarten mit hoher Kraftentwicklung und abrupten Abstoppbewegungen zu vermeiden. Dazu zählen neben Krafttraining, Joggen, Aerobic mit Sprungelementen auch Badminton, Handball oder Fußball.





VENENFIT

Viele Menschen leiden unter Bewegungsmangel und sind deshalb gefährdet, an einem Venenleiden zu erkranken. Bewegung ist die wichtigste Venenmedizin.

Und warum das nicht mit unseren tierischen Begleitern?

Der Hund gilt auf der ganzen Welt als eines der beliebtesten Haustiere. Kaum ein anderes Tier vermag im Menschen ein derartiges Gefühl von inniger Verbindung und leidenschaftlicher Zuneigung auszulösen wie ein Hund. Es gibt wohl kaum eine größere Motivation sich zu bewegen, als mit unseren vierbeinigen Freunden. Wir bieten Ihnen hier einige Tipps um Ihre Venen fit zu halten und gleichzeitig Ihren Hund mit ins Training einzubauen.



Gemeinsame Sportarten für ein Training von Zwei- und Vierbeinern

Geeignete Sportarten sind unter anderem Wandern, Walken und Radfahren. Der Schwerpunkt sollte im Bereich der Ausdauer liegen. Diese Sportarten sind auch eine tolle Möglichkeit, gemeinsam mit Ihrem Hund fit zu werden und zu bleiben.

Häufiges Anspannen der Bein- und Fußmuskulatur steigert die Funktion der Muskelpumpe und verstärkt den Abfluss der gestauten Venen. Durch ein gezieltes Fitnessprogramm mit Hund kann die Vitalität gesteigert werden.

Wichtige Voraussetzung ist, dass Ihr Hund einen gewissen Grundgehorsam besitzt. Des Weiteren darf die Leine beim Hund nicht zu kurz oder zu lang sein.

Vor dem Trainingsbeginn sollten sich sportliche Neu- und Wiedereinsteiger sowie Personen mit bereits vorhandenen Venenleiden einer sportmedizinischen Untersuchung und Beratung unterziehen. Außerdem sollten Sie das Training individuell auf Ihren Hund anpassen. Welpen werden zum Beispiel sehr schnell müde, schließlich prasseln laufend neue Eindrücke auf sie ein. Hier kann es schon nach wenigen Minuten für den Tag genug gewesen sein. Mit einem erwachsenen und erfahrenen Hund können und sollten Sie deutlich länger üben.

Wichtig ist, dass die Übungen nicht in Drill ausarten, sondern immer wieder von Pausen und Spieleinheiten unterbrochen werden. Das ist nicht nur für den Hund gut, sondern auch für den Menschen.

Tun Sie sich mit anderen Haltern und Hunden zusammen und trainieren Sie gemeinsam. Das ist ein Riesenspaß, auch für Interessierte, die keinen eigenen Hund besitzen (die Hunde sollten sich hierfür allerdings untereinander verstehen).

Ihre Venen und Ihr Hund werden es Ihnen danken!

MIT HUND



Venen-Walking mit Hund

dient der Durchblutung des gesamten Körpers, ist gelenkschonend und verbessert das körperliche und seelische Wohlbefinden. Besonders günstig wirkt sich das Walken auf das Venensystem aus, auch als Vorsorge für Krampfadern und Besenreiser. Beim Venen-Walking wird das Bindegewebe gekräftigt und die Beinmuskulatur gestärkt. Dadurch werden die Beinvenen entlastet.

Technik

Der Armschwung wird aktiv ausgeführt. Arme leicht angewinkelt seitlich neben dem Körper deutlich mit-schwingen lassen. Die Arme schwingen gegengleich mit, also rechter Arm/linker Fuß und linker Arm/rechter Fuß. Die Fußspitze zuerst nach oben ziehen, mit der Ferse aufsetzen und bewusst den ganzen Fuß von der Ferse bis zur Zehenspitze abrollen. Walker gehen etwas schneller als normal, locker und unverkrampft. Der Körper ist aufrecht, der Brustkorb leicht angehoben und der Blick nach vorne gerichtet. Ihr Hund sollte dabei mit fleißigem Tempo mithalten.

"Viel Laufen und Gehen, wenig Sitzen und Stehen!" lautet die Devise

Kleine Übungen für die Venen

- Zehenspitzenangang
- Fersenangang
- Knie beim Gehen im Wechsel rechts und links hochziehen
- Fersen im Wechsel rechts und links Richtung Gesäß nach oben ziehen
- Ausfallschritte rechts links im Wechsel nach vorne

- ✓ **Top**
15 Minuten stramm gehen

✗ **Flop**
An jedem Baum stehen



Gemeinsame Bewegung verbindet!

KOMPRESSIONSTHERAPIE AUF LANGEN REISEN

Im folgenden Überblick informieren die Venenspezialisten der Mosel-Eifel-Klinik, Bad Bertrich, über mögliche Maßnahmen zur Vermeidung einer „Reisethrombose“ der tiefen Venen. Dieses sind die offiziellen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Phlebologie.



- Legen Sie auf Autofahrten alle zwei, drei Stunden eine ausgiebige Pause ein. Steigen Sie aus dem Wagen aus und machen Sie einen kleinen Spaziergang. Das bringt die Blutzirkulation in den Beinvenen wieder in Schwung.
- Verschaffen Sie Ihren Füßen und Beinen auch auf Bus-, Zug- oder Flugreisen möglichst viel Bewegung. Unternehmen Sie einen Ausflug ins Zugrestaurant, gehen Sie, wenn es erlaubt ist, ein wenig im Gang des Flugzeugs umher.
- Treiben Sie unterwegs Venengymnastik. In unserem Venentraining finden Sie verschiedene Übungen, mit denen Sie Ihre Venen auch im Sitzen entlasten können und die sich teilweise selbst in einem vollbesetzten, engen Urlaubsflieger durchführen lassen.
- Wählen Sie bei Trips mit Bus oder Flugzeug einen Sitzplatz am Gang. Zum einen können sie dann die Beine bequem ausstrecken, zum anderen fällt es dort leichter, die eine oder andere Venenübung durchzuführen.
- Achten Sie bei der Kleidung ebenfalls auf Bequemlichkeit. Greifen Sie zu luftigen und eher locker sitzenden Kleidungsstücken, die vor allem an den Beinen, aber auch am Bauch nicht einschnüren.
- Ziehen Sie unterwegs die Schuhe aus und stattdessen wärmende Socken an. So können Sie Füße und Zehen besser bewegen. Wenn Ihnen das in Flugzeug oder Zug zu unangenehm ist, sollten Sie flaches, komfortables Schuhwerk tragen – zum Beispiel Turn- beziehungsweise Sportschuhe.

- Verändern Sie häufiger die Sitzposition. Sollte in Bahn und Flieger der Platz gegenüber oder nebenan frei sein, dann nutzen Sie die Gelegenheit und legen Sie die Beine hoch.
- Vermeiden Sie es möglichst, länger im Sitzen mit angewinkelten oder übereinandergeschlagenen Beinen zu schlafen. Die in dieser Haltung abgeknickten Venen können den Blutfluss beeinträchtigen. Aus diesem Grund sollten Sie sich auch beim Gebrauch von Schlaf- und Beruhigungsmitteln in Zurückhaltung üben – insbesondere auf Fernflügen.
- Vergessen Sie nicht, auf Flugreisen ausreichend zu trinken. Da im Flugzeug die Luft sehr trocken ist, verliert der Körper vermehrt Flüssigkeit, die wieder ersetzt werden muss. Sonst dickt das Blut ein und das Risiko einer Venenthrombose nimmt zu. Experten empfehlen eine Trinkmenge von mindestens 0,25 Liter pro Flugstunde.
- Verzichten Sie während der Reise weitgehend auf alkoholische Getränke. Alkohol weitet die Venen, wirkt darüber hinaus entwässernd und stört somit die Blutzirkulation an den Beinen noch zusätzlich.
- Wenn der Arzt Ihnen eine Kompressionstherapie verschrieben hat, dann sollten Sie ihre Kompressionsstrümpfe in jedem Fall auch während der Reise tragen.

(Tab. 3: Quelle Deutsche Gesellschaft für Phlebologie)

Kniehohe Kompressionsstrümpfe verringern nachweislich die Wahrscheinlichkeit, auf Langstreckenflügen eine tiefe Beinvenenthrombose zu entwickeln. Zu diesem Ergebnis kamen Wissenschaftler der renommierten Cochrane Collaboration durch die Auswertung von neun vergleichenden Studien, an denen insgesamt über 2600 Fluggäste teilnahmen – das Gros davon mit einem nicht oder nur gering erhöhten Thromboserisiko. Wer also auf langen Reisen in Flugzeug, Bus, Bahn oder Auto Kompressionsstrümpfe anzieht, geht damit ein Stück weit auf Nummer sicher.

Bei Menschen mit einem sehr stark erhöhten Thromboserisiko gestaltet sich die Situation anders. Dann sollte vor allem bei Flugreisen mit mehr als vier bis sechs Stunden Länge erwogen werden, ob zusätzlich zur Kompression eine vorrübergehende Therapie mit blutgerinnungshemmenden Medikamenten erforderlich ist. Diese Wirkstoffe – in der Regel handelt es sich um eine Heparin-Spritze – beugen der Bildung von Blutgerinnseln in den Beinvenen vor. Ein sehr hohes Risiko liegt vor allem dann vor, wenn Sie schon einmal eine tiefe Venenthrombose oder eine Lungenembolie hatten. Aber auch bei Patienten, die akut an Krebs erkrankt sind oder an einer ausgeprägten Blutgerinnungsstörung leiden, in den letzten vier Wochen am Bein, Becken oder Bauch operiert wurden sowie bei Frauen, die schwanger sind oder erst vor kurzem entbunden haben.

Ausgeprägtes Übergewicht, ein Lebensalter über 60 Jahre, Rauchen, eine chronische Herzschwäche oder die Einnahme weiblicher Hormone erhöhen ebenfalls das Thromboserisiko. Wenn mehrere dieser Faktoren bei Ihnen zusammentreffen, sollten Sie deshalb vor einer längeren Reise mit ihrem Arzt Rücksprache halten. Die gleiche Empfehlung gilt letztlich auch, wenn Sie als Venenpatient zwar kein erhöhtes Thromboserisiko haben, sich vor einem langen Trip mit Flugzeug, Bus, Bahn oder Pkw aber trotzdem unsicher fühlen. Bereden Sie die Situation mit einem Phlebologen.



Im Winter an die Venen denken

Draußen ist es nasskalt und ungemütlich. Die Tage sind kurz, nachmittags dämmt es schon. Jetzt mit einem heißen Tee oder Kakao auf die Couch, die Heizung richtig schön hochstellen... Zugegeben, diesen Wunsch kennen wir wohl alle.

Für die Beine ist dies allerdings nicht ideal. Langanhaltende kuschelige Wärme und kaum Bewegung erschwert den Venen ihre Arbeit. Der Grund: Bei hohen Temperaturen weiten sich die Gefäße. Die Venenklappen schließen schlechter. Und das Blut, das eigentlich zurück Richtung Herz transportiert werden soll, verbleibt teilweise in den Beinen.

Wenig Bewegung verstärkt diesen Effekt: Denn bei Bewegung drücken die Muskeln auf die Venen („Muskelpumpe“) und helfen so, das Blut zu transportieren. Gemütlich auf der Couch sitzend entfällt diese natürliche Unterstützung der Venen.

Sind die Beine öfter geschwollen, zeichnen sich die Ränder der Socken auf der Haut ab, verfärbt sich die Haut, schmerzen oder kribbeln die Beine – dann kann es sein, dass ein beginnendes Venenleiden vorliegt. **„Die-se Anzeichen sollten nicht ignoriert werden“**, sagt Dr. Elisabeth Langer, Chefärztin der Klinik im Park. **„Denn je eher ein Defekt der Venen erkannt wird, desto einfacher ist die Behandlung.“**

Die Untersuchung beim Venenspezialisten (Phlebologen) erfolgt risiko- und schmerzlos mit Ultraschall, die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen. Eine Überweisung ist nicht notwendig.

Übrigens: Wer sich im Winter für eine Krampfader-Behandlung entscheidet, kann den Sommer besonders genießen: ohne Schönheitsmakel und ohne Kompressionsstrümpfe – dafür mit gesunden, schönen Beinen. Aber auch im Sommer können Venenleiden problemlos behandelt werden.

Besser zum Spezialisten

Die Klinik im Park ist zertifiziertes Venen Kompetenz-Zentrum. Das Team beherrscht die komplette Bandbreite aller medizinisch sinnvollen Verfahren und wählt in Absprache mit dem Patienten die individuell passende Therapie aus. Der Vorteil für den Patienten: Es wird aus den möglichen Verfahren, das für den Patienten individuelle sinnvollste und schonendste Verfahren ausgewählt.



Dr. Elisabeth Langer
Chefärztin der Klinik im Park

Klinik im Park

Venenzentrum Nordrhein-Westfalen
Hagelkreuzstraße 37, 40721 Hilden
Telefon: 02103 8960
www.venen.nrw

Kompression und Bewegung: Was den Beinen im Winter gut tut

Raus aus der Heizungsluft und ab nach draußen: Wer sich regelmäßig bewegt, stärkt seine Muskeln, den Kreislauf und das Immunsystem.

Auch die Venen profitieren von Bewegung. Denn dann wirkt die sogenannte Muskelpumpe auf die Venen: Die Muskeln drücken auf die Venen und unterstützen so den Rücktransport des Blutes Richtung Herz.

Viele Hobby- und Profisportler nutzen einen Trick, um diesen Effekt zu verstärken: Sie tragen Kompressionsstrümpfe. Mit einem definierten Druckverlauf wirken diese zusätzlich auf die Venen. Die Beine werden weniger müde, zudem fühlen sich viele Sportler nach dem Training weniger erschöpft und schneller wieder fit. Im Winter werden Kompressionsstrümpfe besonders gerne getragen, weil die Strümpfe zusätzlich wärmen.

Kompressionsstrümpfe gibt es in verschiedenen Farben, Ausführungen und Materialien – und in verschiede-

nen Kompressionsklassen. Je höher die Zahl, desto höher ist auch der ausgeübte Druck. Zur Prävention wird die Kompressionsklasse 1 gewählt. Die Kompressionsklasse 2 kommt zum Beispiel bei sichtbaren Krampfadern zum Einsatz, Klasse 3 und 4 unter anderem bei ausgeprägten Ödemen (Flüssigkeitsansammlungen).



Wer seinen Venen etwas Gutes tun möchte, bewegt sich auch in der kalten Jahreszeit möglichst viel. Zum Beispiel, in dem man im Sitzen die Füße kreisen lässt oder sich immer wieder auf die Zehen stellt. Das kräftigt die Muskeln und trainiert die Gefäße. Sport, wie Schwimmen, Venen-Walking, Langlauf oder Radfahren aktiviert ebenfalls die Muskelpumpe.

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 geschlängelnder Verlauf der Krampfader
- Vor-Operationen/ Rezidiv-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

**MVZ Venenzentrum
Bad Bertrich**

Bäderstraße 1, 56864 Bad Bertrich
Telefon: 02674 1366
www.venen-mvz.de

TERMINE

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

Oktober	14.10.2022	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691
	22.10.2022	Bad Bertrich (Rheinland-Pfalz)	DVL-Hauptgeschäftsstelle	02674 1448
November	18.11.2022	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691
	19.11.2022	Bad Bertrich (Rheinland-Pfalz)	DVL-Hauptgeschäftsstelle	02674 1448
Dezember	09.12.2022	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691
Januar	13.01.2023	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691
	14.01.2023	Bad Bertrich (Rheinland-Pfalz)	DVL-Hauptgeschäftsstelle	02674 1448
Februar	10.02.2023	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691
	11.02.2023	Bad Bertrich (Rheinland-Pfalz)	DVL-Hauptgeschäftsstelle	02674 1448
März	11.03.2023	Bad Bertrich (Rheinland-Pfalz)	DVL-Hauptgeschäftsstelle	02674 1448
	17.03.2023	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691
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.

VENENWiki

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 schmerzhaft 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 un-

behandelten 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 (Mesh graft 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

— VENENZENTREN —



Wir sind Spezialisten

Eine einheitliche Therapieempfehlung gibt es nicht. Deshalb ist es wichtig, sich in spezialisierten Venen-Zentren 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

Hofgartenklinik

Gefäßchirurgie, Phlebologie
Schwerpunkt Venenerkrankungen

Hofgartenstr. 6, 63739 Aschaffenburg
Telefon: 06021 303186
www.hofgartenklinik.de

Schlossklinik Abtsee

Fachklinik für Venenerkrankungen,
venöse Rezidiv- und Ulcusoperationen

Abtsee 31, 83410 Laufen
Telefon: 08682 917156
www.schlossklinik-abtsee.de

Impressum

Herausgeber und Redaktion

Deutsche Venen-Liga e.V., 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

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

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

Geschäftsstelle Mitte

Bustellstraße 5, **63739 Aschaffenburg**

Tel. 06021 4522596

info-mitte@venenliga.de

www.venenliga.de

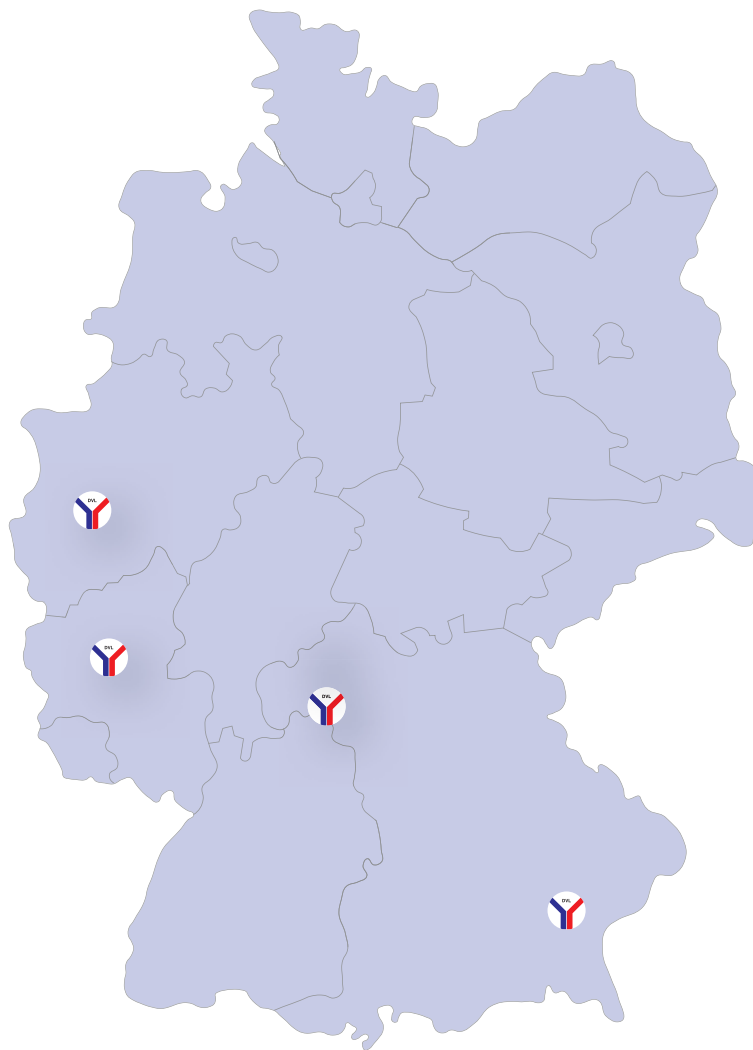
Geschäftsstelle Süd

Abtsee 33, **83410 Laufen**

Tel. 08682 7531

info-sued@venenliga.de

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/Deutsche-Venen-Liga-e.V.)

Gebührenfreie Venen-Hotline:

 0800 4443335