

Frühjahr | Sommer 2019



STARKE MÄNNER STEHEN AUF GESUNDEN BEINEN



HILFE FÜR BETROFFENE
mit chronischen Wunden

STATIONÄRE LYMPHTHERAPIE
in Spezialkliniken



Starke Farben für starke Frauen.

mediven® Kompressionsstrümpfe –
genau mein Ton!

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

medi Magenta

Beige

Anthrazit

Royalblau

Bronze

Marine

Caramel

Violett

Schwarz

Rosé

Cashmere

Weiß

medi. ichühl mich besser.

Entdecken Sie Neues aus der medi World of Compression.
www.medi.de/world-of-compression



Männer und Krampfadern?

Das können sich viele kaum vorstellen. Dabei leidet jeder 6. Mann in Deutschland unter dem Venenleiden.

Und auch wenn Frauen deutlich häufiger betroffen sind: Lt. Bonner Venenstudie haben 90 Prozent der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland Veränderungen an ihrem Venensystem. Versteckt unter langen Hosen haben Krampfadern oft Jahre Zeit, sich zu entwickeln. Dabei sind Krampfadern oft gut erkennbar: Die bläulichen, knotigen und geschlängelten Venen zeichnen sich in der Regel unter der Haut ab. Mit Fortschreiten der Krankheit kann es zu schweren Beinen oder einem Spannungsschmerz kommen, manche Betroffene spüren auch einen Juckreiz.

Insgesamt werden weniger als ein Viertel der Betroffenen wegen einer Venenerkrankung behandelt. In den Anfangsstadien der Erkrankung liegen die Behandlungszahlen unter 50 Prozent.

Das ist fatal, denn unbehandelt schreitet das Leiden immer weiter fort. Es kann zu Venenentzündungen kommen, die nicht selten zu Thrombosen mit teilweise lebensbedrohlichen Folgen führen können.

Soweit muss es nicht kommen. Durch eine frühzeitige ärztliche Behandlung beim Venenspezialisten (Phlebologen) und eigene Vorsorgemaßnahmen lassen sich der Krankheitsverlauf günstig beeinflussen und Folgerisiken vermindern.

Wertvolle Tipps dazu erhalten Sie in unseren Geschäftsstellen.

Mit den besten Wünschen!

Ihre



PETRA HAGER-HÄUSLER

Geschäftsführerin
Deutsche Venen-Liga e.V.



Inhalt

VENEN-SPIEGEL FRÜHJAHR & SOMMER 2019



Starke Männer stehen auf gesunden Beinen



Hautkrebsvorsorge
rettet Leben



Venenentzündung
Ein ernstzunehmendes Krankheitsbild

6 Mosel-Eifel-Klinik
bietet Lymphpatienten
stationäre Therapieverfahren

9 Starke Männer
stehen auf gesunden Beinen

12 FocusMagazin Auszeichnung
Dr. med. Jan-Peter Siegers als
empfohlener Arzt in der Region

14 Thromboserisiko senken?
Ausreichend Bewegung
kann helfen

16 Individuelle Venentherapie
Die passende Behandlung
für jedes Venenleiden

19 Neue Chefärztin in Bad Bertrich
Frauke Weigel – erfahrene
Gefäßchirurgin übernimmt das
Ruder

22 Stationäre Lymphtherapie
in Spezialkliniken

23 Venen für Männer
Informationen zum
Raustrennen und Sammeln

27 Veinlight-Therapie
Eine schonende Methode zur
Behandlung von Besenreisern

28 Lymphödem
Konsequente Therapie
ist wichtig

30 Venenentzündung
Ein ernstzunehmendes
Krankheitsbild

42

Krampfadern und Thrombose



www.venenliga.de

32 Krampfadern

in der Schwangerschaft

33 Biologische Kochsalzlösung

Informationen und Alternativen

34 Hilfe für Betroffene mit chronischen Wunden

Wegweisendes Projekt in Rheinland-Pfalz

38 Hautkrebsvorsorge rettet Leben

Dr. medic Ioana Taralunga

40 Unterwegs mit dem Venenmobil

42 Krampfadern und Thrombose

Dr. med. Nakchbandi



Buchtipp:



GESUNDE VENEN, SCHÖNE BEINE

von Heike Höfler

Ein rundum gelungener Ratgeber, der hervorragend recherchiert, mit vielen Übungen und Fotos bespickt und sehr gut geschrieben ist. Als Deutsche Venen-Liga e.V. empfehlen wir das Buch sehr gerne weiter!

Und so können Sie bestellen:

Telefonisch: 02674 1448, Email: info@dvm-venen.de
(Kosten: 19,99 € zzgl. Versand)



34

Hilfe für Betroffene
mit chronischen Wunden

Rubriken

- 3 Editorial
- 8 Geschäftsstellen
- 20 Aktuelles rund um die Gesundheit
- 21 Sudoku
- 36 Deutsche Venen-Akademie
- 37 Kreuzworträtsel
- 46 Venen-Sprechstunde
- 47 Termine Venen-Checks

Mosel-Eifel-Klinik

bietet Lymphpatienten
stationäre Therapieverfahren



Wenn regelmäßig die Füße anschwellen, sodass die Knöchel „verschwinden“ und man das Gefühl hat,

Beine wie ein Elefant zu haben, dann kann ein Lymphödem die Ursache sein. Etwa drei Millionen Menschen – meist Frauen – sind in Deutschland von einer Erkrankung des Lymphsystems betroffen.

Für Marion Pietruszewski kam die Erkrankung im wahrsten Sinn des Wortes aus heiterem Himmel: „Ich hatte nach einem Langstreckenflug aus den USA plötzlich starke Schmerzen in den Beinen.“ Der Verdacht einer Thrombose bestätigte sich nicht. Ein erfahrener Arzt erkannte die Erkrankung und diagnostizierte ein Lip- und Lymphödem. Das ist vier Jahre her.

Glück im Unglück, so bezeichnet Marion Pietruszewski den Tag, als sie Ende 2017 die Anzeige der Mosel-Eifel-Klinik in der Zeitung las: Die Bad Bertricher Venenfachklinik veranstaltete einen Tag der offenen Tür: „So kam der erste Kontakt zustande. Ich wurde gleich untersucht und die Diagnose bestätigt.“ Was die Eifelanerin auch erfuhr: Die Venenfachklinik ist auf die stationäre Therapie des Lymphödems spezialisiert und hat ein 10-Tages-Programm für Lymphpatienten entwickelt, bei denen eine ambulante Behandlung nicht mehr hilft.

Nach diesen 10 Tagen Anfang 2018 geht es der 43-Jährigen viel besser. „Man hat ein engmaschiges

Behandlungsprogramm, bekommt sehr viel professionelle Beratung für die Zeit danach im Hinblick auf Bewegung und Ernährung und hat von Anfang an das Gefühl: Man ist mit der Erkrankung nicht allein. Es hat mir sehr geholfen, aber die Nachsorge darf man nicht vernachlässigen, um den Erfolg zu halten.“

Lymphpatienten leiden überwiegend an Schwellungen eines oder beider Beine und/oder Arme. Man spricht von einer chronischen Erkrankung, die von den

Patienten viel Geduld und Durchhaltevermögen bei der Therapie erfordert. Während sich bei anderen Ödemen lediglich Wasser im Gewebe sammelt, das sich mit Hilfe von Medikamenten ausschwaschen lässt, enthält das Lymphödem auch Eiweiß, das einen chronischen Entzündungsprozess in Gang setzen kann. Dadurch vermehrt und verhärtet sich das Bindegewebe; Medikamente helfen nicht weiter.

Die Lymphspezialisten der Mosel-Eifel-Klinik sind als Therapeuten und Ärzte auf Beine spezialisiert. Sie wissen, dass viele ihrer Lymphpatientinnen jahrelang unterversorgt waren und zum Teil auch mit Fehldiagnosen leben mussten. „Unser Ziel ist es, Patientinnen nach der stationären Behandlung in eine ambulant hochwertige Versorgung zu entlassen. Wir schaffen durch die intensive Entstauung und Kompression eine gute Ausgangsposition, die die Patientinnen, gemeinsam mit den Informationen, ambulant halten können, sodass es ihnen besser geht“, sagt Verwaltungsdirektorin Petra Hager-Häusler.



Marion Pietruszewski weiß nach vier Jahren Leben mit Lip- und Lymphödemen und der zweiten 10-Tages-Therapie in der Mosel-Eifel-Klinik, dass ihr die Schmerzen keiner nehmen kann, es aber Linderung gibt. Dazu gehört für sie, offen mit der Erkrankung umzugehen und Akzeptanz in der Gesellschaft zu erreichen: „Man darf nicht aufgeben und muss sich aktiv Hilfe suchen. Es lohnt sich durchzuhalten!“ 



Dr. med. Beate Meder-Subasinghe im Gespräch mit Marion Pietruszewski



Marion Pietruszewski und Arzthelferin Britta

So funktioniert das Lymphsystem

Rund fünf Liter Blut pro Minute pumpt das Herz über die Arterien in den großen Körperkreislauf zur Versorgung aller Gewebe mit Sauerstoff und Nährstoffen. Der Abtransport der anfallenden Kohlensäure und Schlackenstoffe erfolgt über die Venen. Der Stoffaustausch geschieht in der Verbindung des arteriellen und des venösen Schenkels des Kreislaufes, in der sogenannten Endstrombahn oder Kapillarbett. Hier werden täglich 20 Liter Blutplasma durch Filtration ins Gewebe gepresst und davon 18 Liter wieder in die Kapillaren zurück resorbiert.

Die Differenz von zwei Litern wird normalerweise problemlos über das Lymphgefäßsystem abgeführt und dem Venensystem zugeleitet. Die Lymphgefäße funktionieren als Drainagesystem, damit es nicht zur Gewebeüberschwemmung kommt. Wird die maximale Transportkapazität überschritten, entsteht eine Schwellung. Dieses Ödem besteht nicht nur aus Wasser, sondern enthält – je nach Ursache und Dauer der Erkrankung in unterschiedlicher Konzentration – Salze, Eiweiß und Zellen aus dem Blut. Diese Abflussstörung kann erblich bedingt auftreten oder durch äußere Einwirkungen, wie z. B. Unfälle oder Operationen, ausgelöst werden.

KONTAKT

Mosel-Eifel-Klinik | Fachklinik für Venenerkrankungen und Rezidiv-Operationen

Kurfürstenstraße 40, 56864 Bad Bertrich
Telefon: 02674 940-0, www.venen.de

Waltraud Bittner

Mit großer Freude an die Mosel zurückgekehrt!

Waltraud Bittner leitet seit Oktober 2018 die Hauptgeschäftsstelle der Deutschen Venen-Liga e. V. (DVL) in Bad Bertrich. „Wir hätten es nicht besser treffen können. Frau Bittner ist sehr engagiert, hat viele gute Ideen und ist eine Teamplayerin. Sie ist für uns ein Glücksfall“, zieht DVL-Geschäftsführerin Petra Hager-Häusler nach einem halben Jahr der Zusammenarbeit positive Bilanz.

Für die gebürtige Moselanerin (57) ist die Arbeit in Bad Bertrich auch eine Rückkehr zu den Wurzeln, die sie 2007 verlassen hat. Sie wohnt mit ihrem Ehemann in Bullay, nur elf Kilometer von Bad Bertrich entfernt. „Es ist schön, wieder hier zu sein. Die Heimat meines Mannes – der Niederrhein, nahe der holländischen Grenze – wo wir die letzten zehn Jahre gelebt haben, hatte auch seine Reize, aber einmal Mosel, immer Mosel,“ so die gebürtige Reilerin.

Es ist ihr erster Kontakt mit dem großen Bereich „Gesunde Beine“, mit dem sich die Deutsche Venen-Liga seit 30 Jahren beschäftigt. „Ich hätte nie gedacht, dass der Informationsbedarf so groß ist, so viele Menschen kranke Venen haben und es so

viele verschiedene Therapien gibt“, beschreibt die gelernte Bürokauffrau Teile ihres Arbeitsgebietes. Und das umfasst u.a. die Pflege der Homepage, die Beantwortung von Fragen Betroffener per Mail oder am Telefon sowie die Veröffentlichung aktueller Pressemitteilungen zum Thema Venenleiden über vielfältige Gesundheitsredaktionen.

An ihrem Arbeitsplatz fühlt sich Waltraud Bittner von Anfang an sehr wohl: „Mich haben alle sehr nett aufgenommen und unterstützen mich, wenn ich Hilfe brauche. Es ist eine Herausforderung, aber es macht mir große Freude, hier zu arbeiten.“ Und, wenn die Mutter zweier erwachsener Kinder nicht arbeitet? „Dann koche ich mit meinem Mann – gerne mehrgängige Menüs, lese sehr gern oder genieße per Fahrrad die schöne Landschaft. Entspannung finden wir auch beim geselligen Zusammensein mit der Familie und Freunden in unserem Zuhause mit Moselblick.“



Waltraud Bittner

DIE GESCHÄFTSSTELLEN im Überblick

GESCHÄFTSSTELLE NORD

Große Ortstraße 85
21762 Otterndorf
Telefon: 04751 908908
info-nord@venenliga.de

GESCHÄFTSSTELLE MITTE

Bustellstraße 5
63739 Aschaffenburg
Telefon: 06021 4522596
info-mitte@venenliga.de

GESCHÄFTSSTELLE WEST

Hagelkreuzstraße 37
40721 Hilden
Telefon: 02103 242691
info-west@venenliga.de

HAUPTGESCHÄFTSSTELLE

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

GESCHÄFTSSTELLE SÜD

Abtsee 33
83410 Laufen
Telefon: 08682 7531
info-sued@venenliga.de

GESCHÄFTSSTELLE MITTE-OST

Bahnhofstraße 16
97769 Bad Brückenau
Telefon: 09741 910916
info-mitteost@venenliga.de

STARKE MÄNNER

**stehen
auf gesunden
Beinen!**

Für die meisten Männer sind Krampfadern ein Frauenproblem. Anzeichen, die sie bei sich selbst entdecken, werden verharmlost oder unterschätzt, manchmal auch ignoriert.



» **Starke Männer stehen auf gesunden Beinen!**

(Fortsetzung von Seite 9)

Ein fataler Fehler: Männer sind von Krampfadern genauso betroffen wie Frauen, allerdings sucht nur ein Drittel der Betroffenen einen Arzt auf.*

Woran liegt das? Männer gehen erst zum Arzt, wenn sie dazu gedrängt werden. Dabei sind Krampfadern oft gut erkennbar: Die bläulichen, knotigen und geschlängelten Venen zeichnen sich in der Regel unter der Haut ab. Mit Fortschreiten der Krankheit kann es zu schweren Beinen oder einem Spannungsschmerz kommen, manche Betroffene spüren auch einen Juckreiz. „Wer solche Veränderungen bemerkt, sollte zum Venenfacharzt gehen. Es besteht das Risiko, dass sich Komplikationen bilden“, sagt

Dr. med. Konstanze Kallmann, Fachärztin für Allgemeinchirurgie, Gefäßchirurgin und Belegärztin der Hofgartenklinik in Aschaffenburg. Unbehandelt verschlechtert sich der Befund kontinuierlich, und die Krampfadern beeinträchtigen die Lebensqualität. Zu den Risikofaktoren zählen eine Reihe typischer Zivilisationserscheinungen: Übermäßiges Stehen und Sitzen, Bewegungsmangel und Übergewicht. Im Frühstadium helfen Vorbeugung und konservative Therapien häufig, einen operativen Eingriff zu vermeiden oder wenigstens hinauszuzögern. Auf jeden Fall ist es erforderlich, vor jeder Behandlung abzuklären, welches Ausmaß die Venenerkrankung bereits erreicht hat. Die Untersuchung beim Arzt erfolgt schmerzfrei mit Ultraschall.

Kompressionsstrümpfe können die Beschwerden lindern. Sie sollten vor allem bei längeren Autofahrten, Flugreisen und beim Sport getragen werden. Es gibt sie in vielen modischen Farben, als Kniestrümpfe oder in der Sportsockenversion.

Wenn eine Operation unumgänglich ist

Wenn ein operativer Eingriff unumgänglich ist, sollte Mann den Weg in ein spezialisiertes Venenzentrum oder eine Fachpraxis gehen, in dem viele Patienten operiert werden und die Spezialisten das gesamte Spektrum bewährter und moderner Behandlungsmethoden, einschließlich der Radiowellen- und

*Deutsche Gesellschaft für Phlebologie / Bundesgesundheitsministerium



KRAMPFADERN BEI MÄNNERN

// **Jeder 5.** Mann hat Krampfadern

// **Jeder 6.** Mann hat eine Beinschwellung.

// **7%** der Männer haben Unterschenkelektzeme.

// **5%** der Männer sind bereits an Krampfadern operiert.

// **2%** der Männer haben eine Venenentzündung.

// **2%** der Männer haben eine Beinvenenthrombose.

// **1%** der Männer hat eine Lungenembolie.

// **1%** der Männer hat ein offenes Bein

Lasertherapien, beherrschen. Nur so kann der richtige Therapieplan für den individuellen Befund gefunden werden.

„Wir bieten höchste medizinische Qualität und operieren ambulant oder stationär. Heute operiert und morgen am Schreibtisch, ist möglich“, sagt Dr. med. Jürgen Jakob Sauber, Facharzt für

Allgemeinchirurgie, Gefäßchirurg, Belegarzt der Hofgartenklinik.

Auch wenn Krampfadern häufig familiär vererbt werden, lässt sich mit einer ausgewogenen Lebensweise das Risiko verringern: Übergewicht vermeiden und Sport treiben – Radfahren, Schwimmen,

Golfen, Walken und Skilanglauf – gehören dazu.

Am wichtigsten ist jedoch,

dass Männer ihre Krampfadern nicht ignorieren und möglichst früh zum Arzt gehen. Nur so lassen sich Komplikationen vermeiden. Der Eingriff ist dann eher klein, und

die Beine sehen bis zum Sommer in kurzen Hosen tipptopp aus. 

**„Heute operiert
und morgen am
Schreibtisch,
ist möglich“,**

sagt Dr. med. Jürgen
Jakob Sauber

KONTAKT

**Hofgartenklinik Gefäßchirurgie, Phlebologie
Schwerpunkt Venenerkrankungen**

Hofgartenstraße 6, 63739 Aschaffenburg

Telefon: 06021 303-0, www.hofgartenklinik.de



Dr. med. Jürgen Sauber



FOCUS-Magazin zeichnet Dr. med.
Jan-Peter Siegers als empfohlenen Arzt
in der Region aus.

DR. MED. JAN-PETER SIEGERS

Empfohlener Arzt in der Region

Cuxhaven. Einen guten Arzt zu finden, ist für Patienten von großem Interesse. Oft sind Empfehlungen bei der Praxiswahl hilfreich, besonders, wenn sie von renommierten Instituten oder auf Medizin spezialisierten Publikationen kommen, wie dem Focus Magazin, das seit 25 Jahren nach umfangreicher Recherche renommierte Spezialisten für eine Reihe von Erkrankungen auflistet.

Seit Januar 2017 werden zudem Empfehlungen für Ärzte im Praxisbereich (ambulante Behandlung) ausgesprochen: Aktuell gehört Dr. med. Jan-Peter Siegers, Chefarzt des Venenzentrums Elbe-Weser am Krankenhaus Land Hadeln in Otterndorf und mit einer Praxis für Gefäßchirurgie im MVZ Cuxhaven, zu den Top 10 Prozent mit der höchsten Gesamtwertung, die

mit dem Focus-Siegel „Empfohlener Arzt in der Region“ ausgezeichnet wurden. Die

*Quelle: Die Auswertung wird von der Stiftung Gesundheit (Hamburg) und FOCUS-GESUNDHEIT erhoben. www.focus-arztliste.de.

Empfehlung beruht auf einer Gesamtzahl von über 200.000 Ärzten und Zahnärzten.

In der Otterndorfer Praxis werden Krampfadern, Thrombosen, chronische Wunden und Erkrankungen der Lymphgefäße behandelt. „Wir möchten jedem Patienten, unabhängig vom Versichertenstatus, die bestmögliche medizinische Versorgung anbieten und dabei sein Wohl und seine Zufriedenheit in den Mittelpunkt stellen. Die Basis dafür bilden die hohe Qualität des ambulanten medizinischen Angebots, eine Vielzahl besonderer Serviceleistungen und eine einfühlsame und freundliche Atmosphäre. Daran haben alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Anteil, und allen gebührt diese schöne Auszeichnung“, so der Facharzt für Allgemeine Chirurgie, Phlebologie, Lymphologie und Rettungsmedizin.

„Ich freue mich sehr über diese Empfehlung. Mein Dank richtet sich an Dr. med. Siegers und das gesamte Team, ohne das eine medizinische Versorgung auf diesem Niveau nicht möglich wäre“, bedankt sich Diana Möller, Verwaltungsdirektorin des Krankenhauses Land Hadeln, zu dem das MVZ mit seinen Standorten Cuxhaven und Otterndorf gehört. 

KONTAKT

Krankenhaus Land Hadeln | Venenzentrum Elbe-Weser
Große Ortstraße 85
21762 Otterndorf
Telefon: 04751 908-0
www.khott.de



THROMBOSE

AUSREICHEND BEWEGUNG KANN

Dass unser Blut gerinnen kann ist ein Segen, zum Beispiel, wenn wir uns in den Finger schneiden. Blutzellen und Gerinnungsstoffe bilden sofort einen Schorf, der die Blutung stoppt. Aber manchmal gerinnt das Blut krankhaft: Es bildet sich ein Blutpfropf (Thrombus) am falschen Ort zur falschen Zeit. Dieses Blutgerinnsel verstopft das Blutgefäß (meist eine Vene, d.h. ein zum Herzen führendes Gefäß) teilweise oder komplett. Mediziner nennen das „Thrombose“. Allein in Deutschland sterben jedes Jahr 100.000 Menschen an den Folgen einer Thrombose.

Oft sind die Beinvenen betroffen

„Erste Beschwerden zeigen sich häufig in Form einer Schwellung des Beins, Schmerzen oder einem Spannungsgefühl in der Wade“, weiß Dr. med. Michael Gerstorfer, Chefarzt der Schlossklinik Abtsee. Der Venenspezialist rät: „Mit moderner Ultraschalldiagnostik kann die Thrombose schnell und ohne größere Belastung für den Patienten ausgeschlossen werden.“

Viele Urlauber haben Angst, auf Flügen (mehr als sechs bis acht Stunden) eine Reisthrombose zu bekommen. Wer sich nach einem Langstreckenflug müde und schlapp fühlt und gleichzeitig eine Beinschwellung oder Wadenschmerzen bemerkt, sollte einen Facharzt (Gefäßchirurgen, Phlebologen oder Angiologen) aufsuchen. Er kann diagnostizieren, ob eine einfache Erkältung, ein Jetlag oder schlimmstenfalls eine Thrombose dahintersteckt.

GÄSTEHAUS Schloss Abtsee

NEUERÖFFNUNG Im November 2018 wurde das Gästehaus Schloss Abtsee eröffnet. Es ist eingebettet in eine gepflegte Parkanlage und liegt direkt am Schloss. Das Gelände führt bis hinunter zum See, in dem man über den privaten Steg bequem schwimmen gehen kann. Die Schlossterrasse verfügt über einen herrlichen Blick auf die bayerischen Voralpen und lädt bei Kaffee und Kuchen zum Verweilen ein. Die Umgebung bietet viele schöne Routen zum Spazieren, Joggen oder Radfahren. Die historische Altstadt von Laufen und Oberndorf mit der „Stille-Nacht-Kapelle“ ist immer einen Besuch wert. In der Umgebung befinden sich viele gute Restaurants und Gasthäuser. Nach Salzburg sind es ca. 20 km, nach Berchtesgaden ca. 35 km und nach Bad Reichenhall ca. 25 km. Zimmer gibt es schon ab 41,00 Euro. **Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

Gästehaus am Schloss Abtsee | Abtsee 29 | 83410 Laufen

Tel.: 08682 917 | E-mail: info@guestehaus-schloss-abtsee.de | www.guestehaus-schloss-abtsee.de

RISIKO SENKEN?

HELFEN!

Thrombosen sind heute gut behandelbar

Doch es gilt: Je früher behandelt wird, desto einfacher die Therapie. Grundsätzlich gilt die 3-S, 3-L-Regel, die besagt: Sitzen und Stehen ist schlecht, lieber Laufen und Liegen. Wer beruflich lange stehen oder sitzen muss, kann seine Venen mit Kompressionsstrümpfen entlasten. Sie gibt es in vielen modischen Farben und atmungsaktiven Materialien.

Auch Freizeitaktivitäten wie Walken, Schwimmen, Fahrradfahren oder Spaziergehen regen die Beinmuskulatur an. Die dadurch ausgelöste Pumpwirkung unterstützt die Blutzirkulation.

// Treppensteigen statt Fahrstuhlfahren oder zehn Minuten täglich mehrmals mit den Füßen auf und ab wippen und viel trinken (Wasser/Tee) helfen, das Thromboserisiko zu minimieren.

Unterschätzen sollte man den kleinen Blutpfropf nicht, denn er kann lebensbedrohlich sein. Wenn das Blutgerinnsel aus den tiefen Bein- und Beckenvenen in die feinen Gefäße der Lungen schwimmt und sie verstopft, kommt es dort zur lebensbedrohlichen Embolie.

Unbehandelte Krampfadern erhöhen die Gefahr, eine Thrombose zu entwickeln. 

KONTAKT

Schlossklinik Abtsee | Fachklinik für Venenerkrankungen, venöse Rezidiv- und Ulcusoperationen

Abtsee 31, 83410 Laufen, Telefon: 08682 917-156
www.schlossklinik-abtsee.de

Anzeige



Dorint
Resort & Spa
Bad Brückenau

**Mitmachen
UND GEWINNEN**

Der Venen-Spiegel verlost unter allen Einsendungen **2 Übernachtungen für 2 Personen inklusive Frühstück** im Dorint Resort & Spa Bad Brückenau.

Dorint · Resort & Spa · Bad Brückenau · Heinrich-von-Bibra-Straße 13 · 97769 Bad Brückenau
Tel.: +49 9741 85-0 · info.badbrueckenau@dorint.com · dorint.com/bad-brueckenau

Ein Angebot der Dorint GmbH · Aachener Straße 1051 · 50858 Köln



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

Rezidiv-Quote

Absoluter Spitzenwert im internationalen Vergleich!

Rezidiv = Wiederauftreten

1,6%
nach 5 Jahren

DER VENEN-SPIEGEL FRAGT BEI DEN FÜHRENDEN SPEZIALISTEN NACH

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, invaginerendes 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 modernsten Techniken kommt jedem Patienten zugute. Aufgrund unserer immensen Erfahrungen wissen wir, welche der unterschiedlichen Techniken bei welchem Patienten zu einem optimalen Ergebnis führen kann. Das Operationsergebnis soll im höchsten Maße minimal belastend als auch ästhetisch hochgradig zufriedenstellend sein. Ein großes Problem stellt insbesondere der Rückfall des Krampfaderleidens dar, wenn nach erfolgter Behandlung Krampfadern wieder auftreten. Wir Mediziner sprechen hier von einem Rezidiv.

Eine Studie der Ruhr-Universität Bochum belegt, dass die von Venenspezialisten durchgeführten Krampfaderoperationen in einem deutlich geringeren Prozentsatz durch Neubildungen von Krampfadern belastet sind, als wenn ein Nichtspezialist diese Behandlung durchgeführt hat. Bereits auf dem Weltkongress der Phlebologen in Monaco (2009) konnte die Mosel-Eifel-Klinik eine Rezidivquote von 1,5 Prozent nach Crossektomie vorstellen. Auf diesem niedrigen Niveau besteht sie auch heute noch – im internationalen Vergleich ist das ein absoluter Spitzenwert.

Was ist denn das Besondere an Ihren Methoden?

Frauke Weigel // Die erste Besonderheit findet sich bereits bei der Untersuchung des Venensystems. Mit modernster 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. Diese große Erfahrung hat dazu geführt, dass sämtliche diagnostischen und therapeutischen Prozesse mit einem Höchstmaß an Perfektion als auch an

Sicherheit für den Patienten durchgeführt werden. Es handelt sich für den Patienten um nicht belastende Verfahren. Unsere schonenden Behandlungsergebnisse sind auf mehreren Kongressen und in wissenschaftlichen Veröffentlichungen dargestellt worden. Im Editorial zur Venenbehandlung der Zeitschrift „Phlebologie“ (6/2004; 33: 3-4) ist die Mosel-Eifel-Klinik im Literaturverzeichnis des Artikels als einzige Klinik viermal zitiert worden. Daraus ist indirekt abzulesen, welchen hohen wissenschaftlichen Stellenwert unsere Klinik genießt. 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.

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.

KONTAKT

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



Folgen Sie uns auf:



DIE EINZELNEN OPERATIONSTECHNIKEN

Frauke Weigel, Chefürztin 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 Gegenschchnitt am Unterschenkel herausgezogen. Dies heilt 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 – Sogenanntes schnittfreies Operationsverfahren (Häkelverfahren) //

Astkrampfaden 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.

NEUE CHEFÄRZTIN KOMMT AUS WESTFALEN

Die Mosel-Eifel-Klinik in Bad Bertrich hat seit Anfang März 2019 eine neue Chefärztin.



*Frauke Weigel –
Chefärztin der Mosel-Eifel-Klinik*

Frauke Weigel ist Fachärztin für Chirurgie und Gefäßchirurgie und übernimmt die Position von Dr. med. Norbert Frings, der die Venenfachklinik über 30 Jahre geleitet hat.

Die neue Chefärztin hat große Erfahrung in der konservativen und operativen Venentherapie mit mehreren tausend Krampfaderoperationen. "Mit Frauke Weigel haben wir eine sehr erfahrene und hochqualifizierte Medizinerin gewinnen können, die nicht nur eine hervorragende Fachkenntnis mitbringt, sondern auch die persönlichen und menschlichen Voraussetzungen für die Chefarztfunktion erfüllt. Eine gute und kollegiale Zusammenarbeit im eigenen Team und mit den niedergelassenen Ärzten ist für sie selbstverständlich", sagt Klinik-Verwaltungsdirektorin Petra Hager-Häusler.

Mit Frauke Weigel haben wir eine sehr erfahrene und hochqualifizierte Medizinerin gewinnen können!

Frauke Weigel stammt aus Schwerte an der Ruhr, nahe Dortmund. Nach dem Medizinstudium in Bonn war sie zunächst in einer Privatklinik für Venenerkrankungen in Bielefeld tätig, um danach die Ausbildung zur Allgemeinchirurgin in Lemgo zu beginnen, wo auch die Gefäßchirurgie einen Teil der Ausbildung beinhaltete. Im Heimatort Schwerte, in der dortigen Klinik für Viszeral- und Gefäßchirurgie, erlangte sie die Facharztreihe für Allgemein Chirurgie, um anschließend ihre Ausbildung und Facharztanerkennung zur Gefäßchirurgin in Lünen zu komplettieren. Im Jahr 2004 kehrte sie als Gefäßchirurgische Oberärztin nach Schwerte zurück, wo sie in dieser Funktion 14 Jahre lang erfolgreich tätig war.

Die neue Aufgabe in Bad Bertrich bedeutet für die engagierte Chirurgin den Wechsel an eine der größten und renommiertesten Venenfachkliniken Europas. Rund 10.000 operative Eingriffe werden jedes Jahr in der Bad Bertricher Venenklinik sowie dem angeschlossenen MVZ nach individueller Therapieempfehlung erfolgreich operiert. Die Zahlen aus Bad Bertrich belegen im Vergleich weltweit unerreicht niedrige postoperative Komplikationen und extrem niedrige Rezidivquoten. Nach einer Hospitation in Bad Bertrich, die hinsichtlich des Teamgeistes, der Organisation und v.a. auch der fachlichen Expertise mit dem Verständnis über differenzierte Therapieverfahren überzeugte, folgte die Chirurgin dem Angebot, die neue Position anzunehmen.

Die neue Chefärztin beschreibt ihre Herausforderung in Bad Bertrich präzise: „Unsere Aufgabe ist es, die Erfolgsgeschichte der Mosel-Eifel-Klinik mit bewährten Strukturen und sinnvollen Innovationen zur Zufriedenheit der Patienten, die sich uns anvertrauen, fortzusetzen. Die bekannt hohe medizinische Qualität werden wir auch in Zukunft sicherstellen, und freuen uns über die Unterstützung von Dr. med. Frings, der das Team weiterhin als Wissenschaftlich Ärztlicher Direktor verstärkt.“



Aktuelles

rund um die Gesundheit

DUFTE AUSSICHTEN – WENIGER HAARAUSFALL MIT SANDELHOLZAROMA?

40 Prozent aller Männer und rund 20 Prozent der Frauen leiden mit zunehmendem Alter unter Haarausfall. Wirksame Hilfe fehlt oft. Einer duftigen Lösung ist eine Forschergruppe des Monasterium Laboratory in Münster auf der Spur: Demnach könnte Sandelholzaroma spezielle Rezeptoren in den Haarfollikeln aktivieren und so das Haarwachstum anregen. Der Haarfollikel verankert das Haar in der Haut. Dass er, wie auch bestimmte Hautzellen, über Duftrezeptoren verfügt, klingt zunächst ungewöhnlich. Werden diese Rezeptoren jedoch mit Sandelholzduft stimuliert, treten Wachstumsfaktoren auf den Plan. Über diesen Mechanismus konnte die Lebenszeit bedufteter Haarzellen in ersten Tests um rund 30 Prozent verlängert werden.

■ Quelle: Biomagazin Heft 01/2019



FITNESSPROGRAMM FÜR DEN SOMMER

Sportlich aktiv zu sein ist eine der beliebtesten Freizeitbeschäftigungen im Sommer. Und eine natürliche Methode, um durch Bewegungsarmut bedingten Zivilisationskrankheiten vorzubeugen. Wirklich gesund wird's in der warmen Jahreszeit allerdings erst, wenn auch die Ernährung stimmt. Denn nur wer seine Leistungsspeicher regelmäßig wieder auffüllt, schützt seinen Körper vor Mangelerscheinungen und kommt fit durch den Sommer.

Es gibt viel verschiedene Möglichkeiten fit in den Sommer zu starten. Sie könnten zum Beispiel vor ihrem anstrengenden Arbeitstag eine Joggingrunde durch den Park einlegen, in der Kantine lieber zu Gemüseauflauf statt Hähnchen greifen und vor dem Abendessen Yoga-Übungen auf dem Wohnzimmerteppich durchführen. Jeder muss selbst herausfinden, welche Art von Bewegung für ihn selbst am Besten ist. Das können Liegestütze, Kniebeugen oder Walking sein. Entscheidend sind der Anfang und das Dranbleiben – nicht das Ausmaß.

■ Quelle: gesundheit-aktuell.de



ROSMARIN – DER DUFT NACH SOMMER

Der Name „Rosmarin“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „Tau des Meeres“. Eingesetzt wird Rosmarin sehr gerne in der mediterranen Küche

Mein Rezept für ein selbstgemachtes Rosmarin-Zitronen-Salz :

- * 2 Zweige Rosmarin fein hacken
- * 1 Zitrone waschen und die Schale fein abreiben
- * mit 500 g grobem Meersalz mischen und im Ofen bei ca. 50-70 °C gut durchtrocknen lassen.

Oder stellen Sie die Mischung abgedeckt für einige Tage an einen warmen Ort. Wenn die Mischung zu grob ist, zerkleinert diese nochmal im Mörser. Nach der Trocknung in verschließbare Gläser/ Behälter abfüllen.

Passt wunderbar zu gegrilltem Fisch und Fleisch.

■ Quelle: Waltraud Bittner
(DVL-Hauptgeschäftsstelle)



MACHT SPORT AM ABEND SCHLAFLOS?

Es ist ein altbekannter Rat vieler Schlafforscher: Um die Schlafqualität zu verbessern, sollte man auf Sport am Abend verzichten. Die Forscher des Instituts für Bewegungswissenschaften und Sport der ETH Zürich kamen nach ausführlicher Literaturanalyse zu einem anderen Ergebnis: „Wenn Sport am Abend überhaupt einen Effekt auf die Schlafqualität hat, dann sogar eher einen positiven“, erklärt Christina Spengler, Leiterin des Labors für Human- und Sportphysiologie. Die Erkenntnisse beziehen sich auf ein moderates Training wie etwa eine Fahrrad- oder Laufrunde innerhalb von vier Stunden vor dem Zubettgehen.

■ Quelle: Biomagazin Heft 01/2019

Sudoku Rätsel-Spaß

7	4	3				6		
			7	3	1			2
	5				6		7	3
5			3	8			2	
3			1	5		9	6	
		8			7			
8		1				2		6
		5			2			9
2			4	9		3		

Die Auflösung finden Sie auf Seite 37.

Stationäre LYMPHTHERAPIE

Dort, wo andere Urlaub machen!

Nordseebad Otterndorf, die Grüne Stadt am Meer, steht schon lange nicht mehr im Schatten von Cuxhaven. Mit über 600 Übernachtungen im Jahr hat Otterndorf sich als Tourismusmetropole etabliert. Otterndorf liegt an der Elbmündung, an der alle großen Schiffe, die nach Hamburg als Zielhafen und von Hamburg in die weite Welt fahren, vorbeikommen.

Mit knapp 7.000 Einwohnern ist Otterndorf sehr übersichtlich und gut im Elbe-Weser-Dreieck vernetzt. So hat sich auch das Krankenhaus Land Hadeln perfekt in diese Symbiose eingefunden. Seit 2010 leitet Dr. med. Jan-Peter Siegers das Venenzentrum Elbe Weser, wo er auch eine stationäre Lymphtherapie seit Jahren erfolgreich betreibt und Patienten aus fast ganz Deutschland anzieht.

Lymphödeme sind eine chronische Erkrankung als Folge einer primären oder sekundären Schädigung des Lymphgefäßsystems in unserem Körper. Das geschädigte Lymphdrainagesystem ist nicht mehr in der Lage, die lymphpflichtigen Lasten zu bewältigen, so dass es zu einem Rückstau im Gewebe kommt, was zuerst zu einer oft schmerzhaften Schwellung der Beine führt.

„Die Patienten beklagen oftmals schwere Beine und berichten über eine eingeschränkte Beweglichkeit im Sprung- und Kniegelenk. Sie werden mehr und mehr im täglichen Leben durch die schweren Beine beeinträchtigt“,

so Dr. med. Jan-Peter Siegers, Chefarzt und Lymphologe im Venenzentrum Elbe-Weser, Otterndorf. Im weiteren Krankheitsverlauf kommt es zu einer Gewebsverhärtung und Hautschäden bis hin zu einem offenen Bein. Lymphflüssigkeit tritt aus und führt oftmals auch zu einer Geruchsbelästigung, was die Patienten in ihrem sozialen Umfeld weiter ausgrenzt. Leider ist die Lymphologie ein Fachgebiet, auf dem sich nur wenige Spezialisten auskennen. Die Folge ist, dass den Lymphödem-Patienten oftmals keine ausreichende Therapie entgegengebracht wird bzw. sie sehr lange auf eine stationäre Behandlung nach mühseligen Verhandlungen mit der Krankenkasse warten müssen.

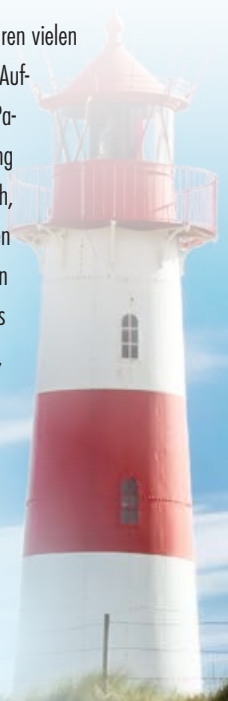
Diese Misslage hat Dr. med. Siegers schon vor Jahren erkannt und darauf reagiert. „In meiner täglichen Praxis sah ich immer mehr Patienten, die nicht ausreichend behandelt wurden und Gefahr liefen, dass sich das Lymphödem drastisch verschlechtert und

der Patient durch Folgeschäden gefährdet ist“, so Dr. med. Siegers. Aus diesem Grund hat er vor einigen Jahren sein Venenzentrum um eine Akutlymphologie erweitert, in der Patienten notfallmäßig aufgenommen werden, bei denen sich das Lymphödem kurzzeitig drastisch verschlechtert hat und ambulante therapeutische Leistungen nicht mehr ausreichend sind.

„Wir können in Otterndorf auf ein hervorragendes physiotherapeutisches Team vertrauen, dass in der Technik der manuellen Lymphdrainage sehr versiert ist“,

sagt Chefarzt Dr. med. Siegers. Zudem wurden auch Lymphomaten angeschafft, mit denen die Patienten zusätzlich behandelt werden.

Mit diesem Behandlungskonzept konnte in den letzten Jahren vielen Patienten geholfen werden. „In einem ca. 1-2 wöchigen Aufenthalt können wir hier in Otterndorf bei unseren Lymph-Patienten sehr viel erreichen und eine deutliche Verbesserung der Gewebefunktion erreichen. Oftmals ist es schon möglich, die Patienten am Ende des Aufenthaltes mit entsprechenden Kompressionsstrümpfen zu versorgen, die individuell für den Patienten angefertigt werden“, sagt Chefarzt Dr. med. Siegers abschließend über sein innovatives und erfolgreiches Konzept, um Patienten mit schweren Lymphödem schnell helfen zu können. Hiermit hat er einen fließenden Übergang der stationären in die ambulante Therapie geschaffen. Und sein Ruf hat sich mittlerweile herumgesprochen, so dass auch Patienten von sehr weit her den Weg an die Nordsee auf sich nehmen, um sich kompetent helfen zu lassen. Y



Chefarzt
Dr. med. Jan-Peter Siegers

Kontakt

**Krankenhaus Land Hadeln
Venenzentrum Elbe-Weser**

Große Ortstraße 85
21762 Otterndorf
Telefon: 04751 908-0
www.khott.de

Venenfest MÄNNER

DEUTSCHE VENEN-LIGA e.V.

INFORMATIONEN zum Sammeln



Cindy Berger

CINDY BERGER (Cindy & Bert)
Schirmherrin der
Deutschen Venen-Liga e.V.

DEUTSCHE VENEN-LIGA  E.V.

Gebührenfreie Venen-Hotline: 0800 4443335 www.venenliga.de

Venen *fibel* MÄNNER

**AUCH MÄNNER HABEN KRAMPFADERN
– FINDEN SIE SICH NICHT DAMIT AB!**



Hartnäckig hält sich das Vorurteil, dass hauptsächlich Frauen von Venenerkrankungen betroffen sind. Weit gefehlt – Männer plagen sich im gleichen Maße mit Besenreisern, Krampfadern und schweren Beinen.

Die Ursachen liegen zum einen in einer venenunfreundlichen Lebensweise: Langes Stehen oder Sitzen, Bewegungsmangel, Übergewicht schwächen die Venen. Zum anderen kann eine genetische Veranlagung die Entstehung von Venenkrankheiten fördern. Eine Studie besagt, dass Männer ein

um fast 50 % höheres Risiko tragen, eine erneute Thrombose zu erleiden, als Frauen. Die Deutsche Venen-Liga appelliert somit an Männer, Venenleiden vorzubeugen, damit es erst gar nicht zu einer Venenthrombose kommt. 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.

VORBEUGUNG IM BERUF UND ALLTAG

Da die Ursache für Krampfadern häufig eine angeborene Bindegewebsschwäche ist, kann ihre Entstehung meist nicht vollständig verhindert werden. Allerdings ist es möglich, durch das Vermeiden von Risikofaktoren das Fortschreiten der Erkrankung hinauszuzögern und die Beschwerden zu lindern. Körperliche Bewegung fördert den Abtransport des Blutes aus den Venen. Dabei geht es nicht um Hochleistungssport, sondern um mäßige und angepasste Bewegung. Die kann schon im Alltag erzielt werden, indem man auf die komfortablen Bewegungshilfen wie Auto, öffentliche Verkehrsmittel oder Aufzug verzichtet.

Die Venen-Fibel – Tipps zur Vorbeugung

Jetzt kostenlos bestellen!
Deutsche Venen-Liga e.V.
Hauptgeschäftsstelle
Sonnenstraße
56864 Bad Bertrich
Rufen Sie uns an!
0800 – 444 333 5
(gebührenfrei) oder
bestellen Sie per E-mail
unter info@venenliga.de



SO ENTSTEHEN KRAMPFADERN

Aufgabe der Venen ist es, das Blut zum Herzen zu transportieren.

Viele der größeren Venen sind mit so genannten Venenklappen ausgestattet. Deren Aufgabe besteht darin, zu verhindern, dass das Blut wieder in die Beine zurückfließt. Ist die Spannung in der Wand der Venen geschwächt, schließen die Venenklappen nicht mehr richtig. Dies führt zu einer Strömungsumkehr, die Venen erweitern sich und in der Folge entsteht venöser Hochdruck.

In einer gesunden Vene (oben links) fließt das Blut herzwärts. In der Krampfader (oben rechts) schließen die Venenklappen nicht mehr richtig, das Blut staut sich und dehnt die Vene, die sich dadurch immer mehr schlängelt.

Auf die Dauer kommt es dann zu venösen Stauungen und einer Schwellung des Gewebes. Die Venen krümmen sich schlangenförmig und so entstehen Krampfadern. Diese sind nicht nur ein „Schönheitsfehler“, sondern können in der Folge zu schweren Erkrankungen führen.

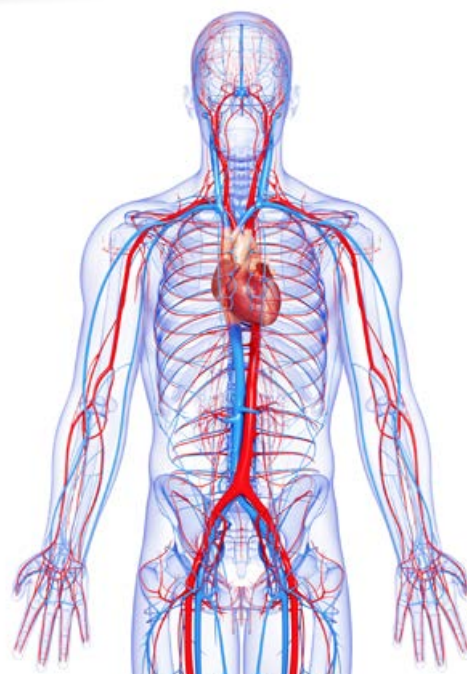
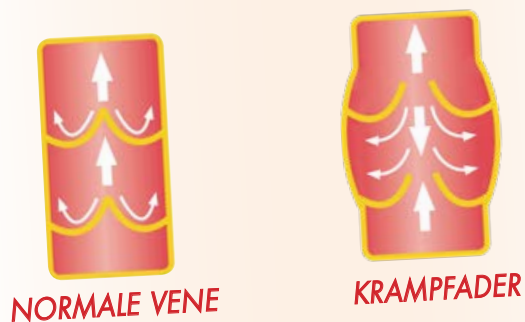
Verschiedene Faktoren begünstigen die Auslösung von Krampfadern:

Bewegungsmangel führt zu einer geringen Aktivierung der Muskelpumpen.

// Ständiges Herunterhängen der Beine, beispielsweise bei stehenden oder sitzenden Berufen, lässt in Folge der Schwerkraft kontinuierlichen hydrostatischen Druck auftreten, der dem Blutfluss in Richtung Herzen entgegenwirkt.

// Ebenso behindert eng anliegende Kleidung, die die Beine abschnürt (z.B. enger Sockenbund), den venösen Blutstrom.

// Übergewicht und schlechte Ernährung.



Achten Sie auf erste Anzeichen:

// Nach längerem Stehen und am Abend sind die Beine schwer und müde. (Ziehende Schmerzen in den Beinen). Ein Gefühl der Spannung, Druck oder Hitze, breitet sich an den Füßen und Knöcheln aus.

// Es treten nächtliche Wadenkrämpfe auf.

// Der Knöchelumfang nimmt zum Abend hin zu. Ebenso kann es im Wadenbereich sein.

// Die Haut über der betroffenen Region kann jucken oder farblich verändert sein. (Rötung, Blaufärbung)

// Besenreiser (bzw. Krampfadern) breiten sich über den Ober- und/oder Unterschenkel immer weiter aus.

Gefahr Lungenembolie:

In Deutschland sterben jährlich rund 100.000 Menschen an den Folgen einer Lungenembolie.* Daher ist es wichtig, Anzeichen einer Venenthrombose richtig zu deuten und schnell einen Arzt aufzusuchen.

Traurige, prominente Beispiele sind 2015 Philipp Mißfelder (35), CDU-Abgeordneter, 2016 Gerhard Tötschinger (70), Lebensgefährte von Christiane Hörbiger, 2018 Stefanie Tücking (58), SWR-Moderatorin und 2019 Charlie Whiting (66), Renndirektor Formel 1.

*Quelle: Pressemitteilung 43. Jahrestagung Deutsche Gesellschaft für Angiologie September 2014

VENENFREUNDLICHE SPORTARTEN

Für die Freizeit sind besonders Ausdauersportarten zu empfehlen. Diese erkennt man an rhythmischen, gleichmäßigen und schonenden Bewegungsabläufen, die die Wadenmuskulatur beanspruchen.



// Bei allen sportlichen Aktivitäten sollte die Pulsfrequenz nicht höher als 220 minus Lebensalter steigen (bei älteren Menschen und solchen mit Bluthochdruck nur 50 Prozent dieses Maximalwertes).

// Herz-Kreislauf-Patienten sollten sich regelmäßig bei ihrem Arzt über die individuelle Belastungsgrenze informieren.

// Besteht bereits eine Venenerkrankung, für die medizinische Kompressionsstrümpfe getragen wer-

den müssen, sind diese auch beim Sport zu tragen! Die einzige Ausnahme ist Wassersport, wie Schwimmen oder Aqua-Gymnastik.

// Vor jeder sportlichen Aktivität mit Lockerungsübungen aufwärmen, so kommt der Kreislauf in Schwung und die Verletzungsgefahr ist wesentlich geringer!

// Abschließend nach dem Sport einige Dehnungsübungen machen.

GEEIGNETE SPORTARTEN haben einen rhythmischen, gleichmäßigen und schonenden Bewegungsablauf, der die Wadenmuskulatur beansprucht. Demnach kommen vor allem folgende Sportarten in Frage:

**Walking / Wandern / Radfahren / Golf /
Tanzen / Schwimmen / Wassergymnastik** oder
Aquajogging und im Winter **Skilanglauf**.

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.



**Venenspezialisten empfehlen in jedem Fall Bewegung, die Spaß macht.
Am besten ist die so genannte gesunde Mitte.**

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

Gebührenfreie Venen-Hotline: 0800 4443335, Hauptgeschäftsstelle 02674 1448

www.venenliga.de

Deutsche Venen-Liga e.V.

Hauptgeschäftsstelle

56864 Bad Bertrich
Sonnenstraße 6
Tel: 02674 1448

Geschäftsstelle West

40721 Hilden
Hagelkreuzstraße 37
Tel: 02103 242691

Geschäftsstelle Mitte

63739 Aschaffenburg
Bustellstraße 5
Tel: 06021 4522596

Geschäftsstelle Nord

21762 Otterndorf
Große Ortstraße 85
Tel: 04751 908908

Geschäftsstelle Mitte-Ost

97769 Bad Brückenau
Bahnhofstraße 16
Tel: 09741 910916

Geschäftsstelle Süd

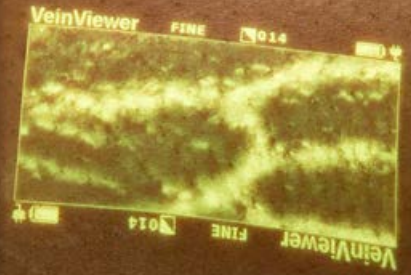
83410 Laufen
Abtsee 33
Tel: 08682 7531

Gebührenfreie Venen-Hotline:
0800 4443335

www.venenliga.de



Bildliche Darstellung des oberflächlichen Venensystems durch eine besondere Lichtquelle.



VEINLIGHT-THERAPIE

EINE SCHONENDE METHODE ZUR BEHANDLUNG VON BESENREISERN

Die neue Veinlight-Therapie basiert auf der bildlichen Darstellung des oberflächlichen Venensystems durch eine besondere Lichtquelle.

Sie ist ideal für Patienten mit kleineren Krampfaderbefunden und mit Besenreisern. Durch das Licht, das mit einer speziellen Wellenlänge auf die Haut trifft und dann als Reflexion wieder aufgenommen wird, können die Venen in der Haut dargestellt und in ihrem Verlauf verfolgt und beurteilt werden.

Effektive Diagnostik und Behandlung ästhetischer Probleme

Das Veinlight ist eine zielgerichtete und damit effektive und schonende Methode zur Diagnostik und weiteren Behandlung von Besenreisern. Allerdings ist sie nur möglich bei rein ästhetischen Problemen, die noch keine Funktionsstörungen im Venensystem verursacht haben. Deshalb sollte der Therapie immer eine Ultraschalluntersuchung vorangehen, um eine schwerere Erkrankung der oberflächlichen Venen auszuschließen.

Durch die Darstellung der Venen gelingt es, den Zufluss zu Besenreisern oder kleineren Seitenästen zu erkennen und diesen dann mit Hilfe eines Verödungsmittels oder Lasers auszuschalten.

Durch Veinlight können die Besenreiser mit weniger Aufwand und weniger Verödungsmittel oder „Laserschüssen“ behandelt werden. Dadurch entstehen weniger Verhärtungen und störende Hauterscheinungen. Außerdem reduziert sich die Anzahl der Behandlungen.

Im Anschluss an die Behandlung können die Patientinnen sofort die Klinik/Praxis verlassen. Sie müssen

nur noch für wenige Tage Kompressionsstrümpfe tragen und sich möglichst viel bewegen. So verschwinden die Spuren des Eingriffs schnell.

Bei medizinisch notwendigen Eingriffen übernehmen die Krankenkassen die Kosten. Die Kosten der rein kosmetischen Maßnahme sind vom Patienten selbst zu tragen. ✓



Frau Dr. med. Astrid Brenner bei der Therapie

KONTAKT

Schlossklinik Abtsee | Fachklinik für Venenerkrankungen, venöse Rezidiv- und Ulcusoperationen
Abtsee 31, 83410 Laufen, Telefon: 08682 917-156, www.schlossklinik-abtsee.de

Chefarzt Dr. med. Steffen

Lymphödem

Konsequente Therapie ist wichtig!



Dr. med. Horst Peter Steffen

Ein Lymphödem kann verschiedene Ursachen haben. Oft betrifft es einen Arm oder ein Bein, es kann aber auch an anderen Stellen auftreten. Stets gilt: Eine schnelle, konsequente Therapie ist wichtig. In der Klinik im Park in Hilden können Patienten mit Lymphödem stationär behandelt werden. Wir sprachen mit Dr. med. Horst Peter Steffen, Chefarzt der Klinik im Park.

Venenspiegel: Wie entsteht ein Lymphödem?

Dr. med. Horst Peter Steffen: Das Lymphsystem übernimmt wichtige Funktionen im Körper: Es ist zum Beispiel für den Abtransport von Flüssigkeit aus dem Gewebe verantwortlich, es transportiert Eiweißmoleküle und ist an der Immunabwehr beteiligt. Wenn die mechanische Funktion der Lymphgefäße beschädigt ist – zum Beispiel als Folge einer genetischen Veranlagung oder einer Verletzung –, kann ein Lymphödem entstehen. Auch die operative Entfernung von Lymphknoten, zum Beispiel in Folge einer Brustkrebs-OP, kann zu einem Lymphödem führen. Im Zellzwischenraum sammelt sich Flüssigkeit an, der Rückstau ist sicht- und tastbar.

Venenspiegel: Woran erkennt man ein Lymphödem?

Dr. med. Horst Peter Steffen: Im sogenannten Latenzstadium sind noch keine Symptome vorhanden. In Stadium 1 gibt es wenige, kleine Gewebsveränderungen. Das Ödem, also die Flüssigkeitsansammlung, ist weich und lässt sich eindrücken. Wird die betroffene Stelle hochgelagert, reduziert dies die Schwellung. In Stadium 2 ist das Ödem hart, Eindrücken ist kaum möglich. Hochlagern hilft nicht mehr. Stadium 3 schließlich wird im Volksmund auch als Elephantitis bezeichnet. Das Gewebe hat sich verändert, Fette wurden eingelagert. Die betroffenen Stellen sind unförmig angeschwollen. Schlecht heilende Wunden, Bläschenbildung oder Ekzeme neigung zeigen, dass auch die Haut leidet.

Venenspiegel: Was passiert beim stationären Aufenthalt?

Dr. med. Horst Peter Steffen: Die sogenannte komplexe physikalische Entstauung (KPE), die mehrere Tage bei uns in der Klinik umfasst, beinhaltet vier Säulen. Mit der Lymphdrainage, dem wichtigsten Baustein, wird der Abfluss

der Lymphe angeregt. Der manuellen Lymphdrainage kommt dabei besondere Bedeutung zu, da sie eine individuelle Behandlung ermöglicht. Die maschinelle Lymphdrainage wirkt zusätzlich unterstützend. Hautpflege ist ein weiterer wichtiger Baustein, da die Haut bei einem Lymphödem zu Trockenheit neigt. Anschließend wird ein Kompressionsverband angelegt. Dieses sogenannte Wickeln unterstützt



Wickeln unterstützt die Funktion des Lymphsystems und hilft zu verhindern, dass die Flüssigkeit erneut im Gewebe versackt.

die Funktion des Lymphsystems und hilft zu verhindern, dass die Flüssigkeit erneut im Gewebe versackt. Zwischen den Behandlungen ist als vierte Säule der KPE Bewegung – mit

der Kompression – wichtig, auch dies hilft beim Abtransport der Lymphe. Von Tag zu Tag lässt sich so eine Besserung der Symptome erkennen. Der Druck auf das Gewebe nimmt ab, die Patienten berichten von spürbaren Erleichterungen. Ein stationärer Aufenthalt ist kompakt und damit besonders effektiv. Unsere Patienten haben rund um die Uhr einen Ansprechpartner.



Hautpflege ist ein wichtiger Bestandteil zur Bekämpfung des Lymphödems.

KONTAKT

Klinik im Park Venenzentrum Nordrhein-Westfalen

Hagelkreuzstraße 37
40721 Hilden

Telefon: 02103 896-0
www.klinik-im-park.de

Venenspiegel: Was ist anschließend wichtig?

Dr. med. Horst Peter Steffen: Ziel ist es, das Erreichte zu erhalten oder sogar zu verbessern. Neben ambulanter Lymphdrainage ist auch das Tragen maßgefertigter Kompression unerlässlich. Die Haut sollte besonders sorgfältig gepflegt und beobachtet werden. Bei einem Lymphödem in den Beinen sollten zum Beispiel auch die Füße und die Knöchel regelmäßig in Augenschein genommen werden, damit bei allgemeinen Veränderungen schnell reagiert werden kann.

Venenspiegel: Wo gibt es weitere Infos?

Dr. med. Horst Peter Steffen: Bei einem Lymphödem ist eine schnelle, individuelle und konsequente Behandlung wichtig. In der Klinik im Park bieten wir deshalb Lymphsprechstunden an. Neben der stationären und ambulanten Therapie ist es zudem wichtig, sich zu vernetzen und auszutauschen – Selbsthilfegruppen leisten hier einen wichtigen Beitrag. 

INFO

Lymphselbsthilfe e.V. Die gemeinnützige Lymphselbsthilfe e.V. ist der Bundesverband für lymphostatische Erkrankungen. Die Lymphselbsthilfe e.V. vertritt die Interessen der Betroffenen, unterstützt beim Aufbau und Organisation regionaler Selbsthilfegruppen und informiert die Öffentlichkeit über lymphostatische Ödeme und deren Behandlungsmöglichkeiten. Zudem setzt sich die Lymphselbsthilfe e.V. für eine bessere Aufklärung, Akzeptanz und Behandlung der Betroffenen ein. In den GALLiLy-Workshops („Gesund und Aktiv Leben mit Lip- und Lymphödem“) der Lymphselbsthilfe e.V. erwerben Betroffene eine Basiskompetenz,

um ihre Erkrankung zu verstehen. Themen sind unter anderem die Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE) und die Möglichkeiten des Selbstmanagements. Ziel ist es, das erworbene Wissen in den Alltag einzubauen, um die chronische Erkrankung besser zu akzeptieren und sie effektiv selbst managen zu können.

Bundesweite Übersicht der Selbsthilfegruppen:
www.lymphselbsthilfe.de/selbsthilfegruppen/liste/

Beratungsstelle: Tel. 09132 745886
info@lymphselbsthilfe.de

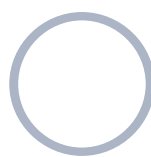
www.lymphselbsthilfe.de





VENEN- ENTZÜNDUNG

Ein ernstzunehmendes Krankheitsbild



bwohl die Venenentzündung zu den häufigsten Erkrankungen in der Hausarztpraxis zählt, wird sie

häufig als komplikationslose Bagatelle eingestuft.

Neuere Studien haben allerdings gezeigt, dass eine Venenentzündung zu 25% mit der als lebensbedrohend eingestuften Thrombose besteht. Eine Thrombose ist nach Herzinfarkt und Schlaganfall die dritthäufigste zum Tode führende Herz-Kreislauf-Erkrankung in unserer Gesellschaft und dennoch vielen Menschen unbekannt. „Das Bewusstsein der Patienten und Hausärzte muss gestärkt werden, die ersten Anzeichen dieser bedrohlichen Erkrankung zu erkennen und umgehend die richtigen Maßnahmen einzuleiten!“ sagt Dr. med. Jan-Peter Siegers, Chefarzt am Venenzentrum Elbe-Weser in Otterndorf.

Bei einer Venenentzündung kommt es zu einer entzündlichen thrombosierenden Erkrankung oberflächlicher Beinvenen, die sich als schmerzhafte Rötungen und Verhärtungen im Venenverlauf zeigen. Da die oberflächlichen Beinvenen über sogenannte Verbindungsvenen mit den tiefen Beinvenen verbunden sind, kann aus einer oberflächlichen Venenentzündung schnell eine tiefe Venenthrombose mit der gefürchteten Komplikation einer Lungenembolie entstehen.

In den meisten Fällen ist ein unbehandeltes Krampfaderleiden Ursache der Venenentzündung. War das Venensystem allerdings gesund, können auch ernstere Erkrankungen bis hin zu Krebserkrankungen Ursache für die oberflächliche Venenthrombose sein.

„Aus diesem Grund ist es enorm wichtig, die Patienten schnellstmöglich einem Spezialisten vorzustellen, um die häufigste Ursache des Krampfaderleiden zu behandeln.“ so Dr. med. Siegers.



Chefarzt
Dr. med. Jan-Peter Siegers

Mit moderner schmerzloser Ultraschalldiagnostik kann die Venenentzündung oder Thrombose gezielt erkannt werden. Die beste Vorsorge besteht allerdings darin, sich regelmäßig zu bewegen, Normalgewicht anzustreben und bei Krampfadern und Venenschwäche einen Venenspezialisten (Phlebologen) aufzusuchen. Bei akuter Venenentzündung helfen entzündungshemmende Medikamente, Kompressionsstrümpfe, Kühlung und in ausgeprägten Fällen Heparinspritzen im Sinne einer Blutverdünnung. Ergänzend können auch Extrakte aus der Rosskastanie hilfreich sein. Sollte die Ursache allerdings eine Krampfader sein, muss diese kausal behandelt werden, um ein Wiederauftreten der Venenentzündung zu verhindern. Hier sind Sie in spezialisierten Venenzentren in besten Händen. 

Symptome, die auf eine Venenentzündung hinweisen

- Rötung im Venenverlauf und meist auch flächig im umliegenden Areal
- Schmerzhafte Schwellung und Ausbildung eines harten Stranges im Verlauf der Vene
- Schmerzen, die beim Betasten meist deutlich zunehmen



KONTAKT

Krankenhaus Land Hadeln | Venenzentrum Elbe-Weser Große Ortstraße 85, 21762 Otterndorf, Telefon: 04751 908-0, www.khott.de

KRAMPFADERN IN DER SCHWANGERSCHAFT



KONTAKT

Schlossklinik Abtsee
Fachklinik für Venenerkrankungen,
venöse Rezidiv- und Ulcusoperationen

Abtsee 31, 83410 Laufen
Telefon: 08682 917-156
www.schlossklinik-abtsee.de

WÄHREND DES ABENTEUERS SCHWANGERSCHAFT VERÄNDERT SICH DER KÖRPER IMMENS.

Das stellt auch für die Beinvenen eine besondere Herausforderung dar und das Risiko für Besenreiser, Krampfadern und Thrombosen steigt.

Die Venen pumpen täglich 7.000 Liter Blut von den Beinen bis zum Herzen.

In der Schwangerschaft stellt sich der gesamte Körper auf das heranwachsende Baby und die bevorstehende Geburt ein: Das Gewicht steigt um 10 bis 12 Kilogramm und das Gefäßsystem transportiert etwa einen Liter mehr Blut. Das Hormon Progesteron weitet die Blutgefäße, während Gestagen das Bindegewebe lockert. Wird das Baby größer, kann es zudem auf Bauch- und Beckenvene drücken.

Versackt das Blut in den Venen, können Besenreiser und Krampfadern die Folge sein.

BEI JEDER ZWEITEN FRAU BILDEN SICH SCHWANGERSCHAFTS-KRAMPFADERN, die sich nach der Entbindung zwar zurückbilden, aber nicht immer vollständig verschwinden. Venen und Venenklappen können nach der Schwangerschaft dauerhaft beeinträchtigt sein.

DAS THROMBOSERISIKO WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT STEIGT AN

Während der Schwangerschaft wird das Blut zum Schutz vor dem Verbluten bei der Geburt dicker. So können sich aber leichter gefährliche Blutpfropfen an den Venenwänden bilden. Bis sechs Wochen nach der Geburt steigt dieses Thromboserisiko weiter an – besonders nach einem Kaiserschnitt oder hohem Blutverlust während der Entbindung.

VORBEUGEN DURCH KOMPRESSION

Neben regelmäßiger Gymnastik beugen medizinische Kompressionsstrümpfe zuverlässig vor: Sie halten durch einen definierten Druck von außen die Venen in Form. So schließen die Venenklappen wieder, und der Transport des Blutes zurück zum Herzen wird gefördert. Schwellungen in den Beinen klingen ab, die Beine entspannen und das Wohlbefinden kehrt zurück.

„Es gibt spezielle Strumpfhosen und Strumpfmodelle für Schwangere, die einen hohen Tragekomfort garantieren“, weiß Elfriede Welkhammer, Geschäftsführerin der medizinischen Strumpfstube. Diese liegt auf dem Gelände der Schlossklinik Abtsee in Laufen. Hier gibt es eine individuelle und professionelle Beratung zu Krampfadern in der Schwangerschaft.

Informationen zur **Biologischen Kochsalzlösung**

„Kann ich Informationen zur Biologischen Kochsalzlösung bekommen?“

... diese Frage wird am
Telefon der Deutschen
Venen-Liga e.V. fast täglich gestellt.

Die biologische Verödung von Krampfadern nach der Methode von Professor Linser ist eine ambulante Behandlung von Patienten mit Krampfadern. Sie dauert nach gründlicher Voruntersuchung nur wenige Minuten.

Bei dieser Methode wird eine sterile Kochsalzlösung über eine Kanüle in die Krampfader verabreicht. Durch die gewollte Endothelschädigung kommt es zum Verkleben der Gefäßwände. Die Patienten können anschließend ganz normal ihrer Arbeit nachgehen. Diese Behandlung ist auch während der Schwangerschaft möglich und soll auch Thrombosen im Wochenbett vorbeugen. Leitende Chefärzte führender Venenzentren haben zu alternativen Therapieverfahren für Krampfadern auch gegenüber der Deutschen Venen-Liga e.V.

auf Grundlage ihrer Erfahrungen ihre Bewertung abgegeben, auch zu der biologischen Kochsalzverödung.

Bei der biologischen Kochsalzverödung handelt es sich um eine alternative – nach unseren Informationen wissenschaftlich nicht anerkannte – Therapiemethode, bei der keine chemischen Stoffe in den Körper eingebracht werden.

Diese Verödung kann erfahrungsgemäß jedoch heftige Entzündungsreaktionen hervorrufen, so dass sie von vielen Venenspezialisten nur bei nachgewiesener Allergie gegen andere Verödmittel eingesetzt wird. Krankenkassen übernehmen in der Regel diese Behandlung nicht. 

Alternative sehr schonende Therapie- verfahren bei Krampfadern sind z.B.:

- // Stripping in örtlicher Betäubung (Tumeszenz-Anästhesie)
- // Schaumverödung
- // Extraluminale Valvuloplastie (Reparatur der defekten Venenklappen)
- // Phlebektomie (sogenanntes schnittfreies Verfahren)
- // Radiowellentherapie
- // Kryo-Technik (Vereisung)
- // ELT-Endoluminale Lasertherapie
- // Modifiziertes CHIVA-Verfahren

Hilfe für Betroffene mit chronischen Wunden

Wegweisendes Projekt zur verbesserten Versorgung von Menschen mit chronischen Wunden in Rheinland-Pfalz

Allzu oft sind Betroffene und deren Angehörige mit den vielseitigen Anforderungen eines Venenleidens und den dramatischen Folgen eines offenen Beines überfordert.

Hier setzt das neue zukunftsweisende Projekt „VersorgungsManagement Wunde Rheinland-Pfalz“ oder kurz „VeMaWu RLP“ an.

Förderung durch den Innovationsfonds

Finanzieller Hintergrund des Projektes „VeMaWu RLP“ ist die Förderung durch den sogenannten Innovationsfonds der Bundesregierung. Dieser Fonds wird von den gesetzlichen Krankenkassen finanziert. In Förderprojekten von drei Jahren Laufzeit werden neue Versorgungsformen strukturell aufgebaut und durch begleitende Studien von Hochschulen auf ihren medizinischen und wirtschaftlichen Erfolg überprüft. Die Erkenntnisse erfolgreicher Projekte sollen dann später die Gesundheitsversorgung in Deutschland verbessern.

Fallmanagement

Kern des Projektes ist der Aufbau eines pflegerischen

Versorgungsmanagements in ganz Rheinland-Pfalz. Bis Ende 2020 werden geeignete Wundpatienten ein Jahr lang zusätzlich durch pflegerische Fallmanagerinnen begleitet. Teilnehmende Patienten und Fallmanager legen gemeinsam kurz- und langfristige Ziele fest, die der Verbesserung der Wundversorgung dienen sollen.

In Abstimmung mit allen beteiligten Berufsgruppen, wie Ärzte und Physiotherapeuten, erstellt der Fallmanager einen Maßnahmenplan. Danach werden zum Beispiel der Patient oder die Angehörigen speziell zur Wundsituation geschult oder vorbeugende Maßnahmen organisiert, zum Beispiel Lymphdrainagen und Kompressionstherapie. Weitere Themen können die wundheilungsfördernde

Ernährung oder Vermeidung von Stauungsgefahren sein.

Durch die engmaschige Begleitung soll ein Großteil der oft jahrelang vorhandenen Wunden in den ersten sechs Monaten der Studienteilnahme abheilen.

Studienteilnahme

Die Studie wird von Kliniken und Facharztpraxen begleitet. In diesen werden betroffene Patienten durch einen verantwortlichen Studienarzt auf die Möglichkeit einer Studienteilnahme angesprochen. Nach schriftlicher Zustimmung der Betroffenen werden diese als Studienteilnehmer registriert. Unter Wahrung aller Datenschutzvorschriften werden die Daten an die begleitende Hochschule übermittelt.



Entsprechend der Studienvorgaben werden die Patienten nach einer zufälligen Zuordnung in eine von zwei Studiengruppen (Regelversorgung oder Fallmanagement) eingeteilt.

Zusätzlich und unabhängig voneinander werden durch die Hochschule einzelne TeilnehmerInnen und FallmanagerInnen zu ihren Erfahrungen im Projektverlauf befragt, um auch das persönliche Erleben bewerten zu können.

Projektkonsortium

Zur Durchführung des Projektes hat sich ein Konsortium aus Krankenkassen, einer Hochschule und einer für die Gesamtorganisation verantwortliche Managementgesellschaft

zusammengefunden. Beteiligte Partner sind bisher die Techniker Krankenkasse, IKK Südwest sowie einige Betriebskrankenkassen, die Hochschule Ludwigshafen, die Deutsche Venen-Liga e.V. sowie die mamedicon GmbH. Die mamedicon GmbH ist ein seit zehn Jahren auf das Thema Versorgung von Menschen mit chronischen Wunden spezialisiertes Beratungsunternehmen. Weiterer Kooperationspartner ist unter anderem das „Wundnetz Rheinland-Pfalz e.V.“ mit seinen regionalen Sektionen.

Netzwerken für die Patienten

Der enge Austausch aller an der Versorgung des Patienten beteiligten

Fachleute ist wichtige Voraussetzung für den Behandlungserfolg. Dazu wurde im Dezember 2018 das Wund- und Lymphnetzwerk E-M-H (Eifel-Mosel-Hunsrück) gegründet.

Das Netzwerk und die Angebote für Betroffene werden stetig weiter ausgebaut.

Möchten Sie als *Leistungserbringer* in unserem Netzwerk mitarbeiten?

Möchten Sie als *Patient* an der Studie teilnehmen?

Infos: www.vemawu.de

oder Telefon: 05402/702300



Projektpartner:



VeMaWu RLP
VersorgungsManagement Wunde
in Rheinland-Pfalz

mamedicon



DEUTSCHE VENEN- AKADEMIE

Wissenszentrum für Venenleiden

Werden Sie
VENENTRAINER!

Termine siehe
www.venenakademie.de

Zertifizierter Venentrainer Wochenend-Seminar (Fr. bis Sa.), 14 Stunden

Ziele des Seminars

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

Ausbildungsinhalte

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

Kontakt

Bundesgeschäftsstelle Bad Bertrich, Tel. 02674 1448
Landesgeschäftsstelle NRW Hilden, Tel. 02103 242691
Landesgeschäftsstelle Bayern Laufen, Tel. 08682 7531
Landesgeschäftsstelle Bayern Bad Brückenau, Tel. 09741 910916
Landesgeschäftsstelle Niedersachsen Otterndorf, Tel. 04751 908908

Refresher-Seminar Tages-Seminar, 6 Stunden

Ziele des Seminars

- › Auffrischung aller Inhalte des Seminars „Zertifizierter Venentrainer“ für bereits zertifizierte Venentrainer.

Kontakt

Bundesgeschäftsstelle Bad Bertrich, Tel. 02674 1448

Chronische Wunden Tages-Seminar, 5 Stunden

Ziele des Seminars

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

Ausbildungsinhalte

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

Kontakt

Bundesgeschäftsstelle Bad Bertrich, Tel. 02674 1448

Intensiv-Seminar: Venen-Checks Tages-Seminar, 3 Stunden

Ziele des Seminars

- › Eigenständige Durchführung des Venen-Checks mittels Lichtreflexionsrheographie (LRR).

Kontakt

Bundesgeschäftsstelle Bad Bertrich, Tel. 02674 1448

Intensiv-Seminar: Venen-Gymnastik/-walking Tages-Seminar, 3 Stunden

Ziele des Seminars

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

Kontakt

Bundesgeschäftsstelle Bad Bertrich, Tel. 02674 1448

1 Heilmittel

2 borgen

3 kleine Straße

4 Rufname Eisenhewers

5 ein-äugiger Riese

6 Monatsname

7 Stadt an der Weißen Elster

8 süd-amerikanischer Kuckuck

9 deutsche Pop-sängerin

10 jüdische Bez. für Nicht-jude

11 Taufzeuge

Messerblatt

empor-flammen

Witz-figur, Gauner

uncou-ragiert

Haupt-stadt von Lesotho

Wort

Gymna-sial-klasse

Blech-blas-instru-ment

italie-nischer Name Merans

Medizin

modern

Zeit-einheit

kleinste Schmutz-partikel

Jod in der Fach-sprache

Ehrgeiz, Streben

Lauf-vogel

Mittel

Menschen-affe

Abk.: siehe auch

Ret-tungs-helfer

span. Mehr-zahl-artikel

ver-schreibt Rezepte

italie-nisch: drei

Arznei-mittel-geschäft

Insel der griech. Zauberin Circe

gerade jetzt

bestimmter Artikel (4. Fall)

franzö-sisch: Straße

franzö-sisch: auf

Halbton unter C

männ-liche Anrede

Fürstin in Indien

Ent-zündung der Talg-drüsen

Raben-vogel

japani-sche Meile

großes Krebs-tier

Kose-name e. span. Königin

Musik-zeichen im Psalm

Schorn-stein

männ-licher franz. Artikel

portu-giesisch: Berg

Titel-figur bei Milne (Bär)

Abk.: Cent

plötz-licher Wind-stoß

Machen Sie mit und gewinnen Sie!

Der Venen-Spiegel verlost unter allen richtigen Einsendungen

2 Übernachtungen inkl. Frühstück für 2 Personen

im Hotel DORINT Staatsbad Bad Brücken

Außerdem verlosen wir

3 x „Gesunde Venen, schöne Beine“

Autorin: Heike Höfler

Beschwerden natürlich und aktiv behandeln – Das Gefäßtraining für den Alltag

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

11

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

Schreiben Sie das Lösungswort auf eine Postkarte und schicken Sie die Karte bis zum 09.09.2019 an:

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

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

Friedhelm L. aus 57539 Fürthen hat beim Kreuzworträtsel der letzten Ausgabe des Venen-Spiegel Herbst & Winter 2018/2019 zwei Übernachtungen für zwei Personen im Doppelzimmer mit Frühstück und 3-Gänge-Menü im »LAGO hotel & restaurant am see« in Ulm-Donau gewonnen. Das Lösungswort war »Diagnose« (Auflösung rechts). **Wir gratulieren herzlich!**
Die Gewinner der Original Fußwippen WIP! werden direkt benachrichtigt.



DIAGNOSE

Sudoku
Rätsel-Spaß

7	4	3	8	2	5	6	9	1
6	8	9	7	3	1	4	5	2
1	5	2	9	4	6	8	7	3
5	6	4	3	8	9	1	2	7
3	2	7	1	5	4	9	6	8
9	1	8	2	6	7	5	3	4
8	9	1	5	7	3	2	4	6
4	3	5	6	1	2	7	8	9
2	7	6	4	9	8	3	1	5

Auflösung von Seite 21

DR. MEDIC TARALUNGA

HAUTKREBS

Am Standort der Mosel-Eifel-Klinik in Bad Bertrich hat sich bereits 2006 ein Team aus anerkannten Venenfachärzten (Phlebologen) zu einem Medizinischen Versorgungszentrum

(MVZ) für ambulante Therapien zusammengeschlossen. Ziel ist es, jedem Patienten, unabhängig vom Versichertenstatus, die bestmögliche medizinische Versorgung zu bieten und dabei sein Wohl und seine Zufriedenheit in den Mittelpunkt zu stellen. Die Basis dafür bilden die hohe Qualität des ambulanten medizinischen Angebots, eine Vielzahl besonderer Serviceleistungen und eine einfühlsame und freundliche Atmosphäre.

Seit 2017 gehört Dr. medic Ioana Taralunga, Fachärztin für Dermatologie und Allergologie, zum Team. Die Hautkrebsvorsorge ist ein Schwerpunkt der Dermatologin:

„Hautkrebs ist eine stetig zunehmende und gefährliche Erkrankung. Jeder kann sich durch eine regelmäßige Hautkrebsvorsorge sowohl vor dem Krebs als auch vor seinen ersten Folgen schützen.“



Regelmäßige Hautkrebsvorsorge schützt vor den Folgen.

Alle gesetzlichen und privaten Krankenversicherungen übernehmen die Vorsorgekosten ab dem 35. Lebensjahr alle 2 Jahre. Viele Kassen zahlen bereits früher, meist ab dem 18. Lebensjahr. Eine Überweisung ist nicht erforderlich.

Das Behandlungsspektrum der dermatologischen Praxis ist umfangreich und umfasst

neben der Hautkrebsvorsorge u. a. Allergietests, Aknebehandlung, Nagelpilzbehandlung, Neurodermitisbehandlung und Haarausfall. „Wir führen auch ambulante Operationen durch, z. B. um Zysten, Warzen, Muttermale oder weißen Hautkrebs zu entfernen“, so die Hautärztin.

VORSORGE RETTET LEBEN

Darüber hinaus behandelt Dr. medic Taralunga auch Problemzonen ohne aufwändigen operativen Eingriff oder Fettabsaugung: „Um Cellulite, Bauch- und Hüftspeck oder ein Doppelkinn nachhaltig verschwinden zu lassen, genügt eine Spritze. Diese Injektionslipolyse lässt kleine Fettareale schnell, schonend und dauerhaft schmelzen.“ Mit dem landläufig auch als Fett-weg-Spritze bekannten Verfahren erreicht man eine erfolgreiche Körpermodellierung. Sie ist für regional begrenzte Fettmengen bei normalgewichtigen Menschen mit Problemzonen geeignet. Die Behandlung dauert ca. 20 Minuten: Der Wirkstoff wird mit einer feinen Nadel direkt in das ungewünschte Fettgewebe gespritzt. Das Mittel enthält u. a. das Lecithin der Sojabohne. Je nach Fettmenge sind 2-4 Anwendungen im Abstand von acht Wochen nötig, um das gewünschte Ziel zu erreichen: Das Fett löst sich auf und wird über das Lymphsystem abtransportiert. Es kommt nicht wieder.

„Mit Dr. medic Ioana Taralunga konnte eine erfahrene und menschlich sehr angenehme Ärztin für das MVZ der Mosel-Eifel-Klinik gewonnen werden, die auch eine äußerst erfahrene Spezialistin für ästhetischen Behandlungen ist.“



*Dr. medic Ioana Taralunga –
Fachärztin für Dermatologie*

KONTAKT

Telefon: 02674 940-0

Sprechstunden. Di. und Fr. | Termine nach Vereinbarung



Unterwegs mit dem Venenmobil

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

Es ist ein Freitagmorgen in der Ratinger Innenstadt. Bei strahlendem Sonnenschein bauen Simone Krause und Grazyna Halski den Info-Tisch auf, holen

die Flyer heraus und bereiten das Venenmessgerät im Inneren des Venenmobils vor. Sie sind noch nicht fertig, da bleiben schon die ersten Interessenten stehen. Und aus dem Fenster einer Arztpraxis ruft eine Dame: **„Sie kommen ja wie gerufen! Ich sag meiner Kollegin Bescheid, in unserer Pause kommen wir gleich mal runter!“**

Sichtbare Krampfadern, bläuliche Flecken an den Beinen, die nicht mehr verschwinden, oder einfach Interesse, die eigenen Beine vielleicht einmal durchchecken zu lassen – an diesem Vormittag und Mittag nutzen viele Passanten die Möglichkeit, sich zu informieren und ihre Venen einem ersten Test zu unterziehen. „In erster Linie geht es uns darum, zu informieren und zu erklären“, sagt Gesundheits- und Krankenpflegerin Grazyna Halski. „Ich weiß, ich müsste unbedingt etwas tun“, erzählt eine Frau mittleren Alters wenig später. Aber sie habe Angst vor der Untersuchung. Grazyna Halski erklärt ihr, dass die Untersuchung mittels Ultraschall schmerzfrei und wenig zeitaufwändig durchgeführt wird. „Hier vor Ort können wir das oberflächige Venensystem untersuchen. Aber in Ihrem Fall wäre es wichtig, sich die tieferen Venen anzuschauen.“



Simone Krause

Das Venenmobil und sein Team kann man buchen.

Firmen nutzen zum Beispiel den Service, um Venenchecks im Rahmen eines Gesundheitstages für ihre Mitarbeiter anzubieten.

Mehr Informationen gibt es bei
Simone Krause: info-west@venenliga.de



Währenddessen bereitet Simone Krause, zertifizierte Venentrainerin, im Inneren des Venenmobils die nächste Untersuchung vor. „Ich bin dreifache Mutter, viele in meiner Familie haben Krampfadern“, berichtet die sportlich wirkende Frau, die sich untersuchen lassen möchte. An ihren Fußgelenken werden Elektroden angelegt. „Jetzt machen wir Fußgymnastik – bitte die Fersen fest auf den Boden stellen, den Fußballen und die Zehen hoch und runter bewegen. Ruhig noch etwas schneller“, erklärt Simone Krause.

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

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

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

Auch Männer sollten sich bei Krampfadern oder dem Verdacht auf ein Venenleiden untersuchen lassen. Denn

unbehandelte Krampfadern können zu Komplikationen wie offenen Beinen oder Thrombosen – verstopften Blutgefäßen – bis hin zu einer Lungenembolie, führen. Ist eine Operation notwendig, geschieht dies meist in schonender, örtlicher Betäubung. Die OP kann auch im Sommer erfolgen – weder aus medizinischer noch aus ästhetisch-kosmetischer Sicht gibt es Gründe, die dagegensprechen. Die Abheilungsphase ist kurz, auch Sonnenlicht schadet nicht. Übrigens: Die Kosten für die Venenuntersuchung übernimmt die Krankenkasse, eine Überweisung zum Venenspezialisten ist nicht notwendig. 

INFO



Jonas Reckermann beim Deutschen Venentag®

Bewegung tut den Beinen gut – und damit auch den Venen. Beachvolleyballstar und Weltmeister Jonas Reckermann ist anlässlich des 17. Deutschen Venentag® am Samstag, 27. April, zu Gast in der Klinik im Park, Hagelkreuzstraße 37 in

Hilden. In seinem Vortrag um 11 Uhr gibt er unter anderem Tipps für die Motivation und fürs Training. Im Anschluss ist ein leichtes Bewegungstraining für Jedermann geplant.

Der Deutsche Venentag® findet in Kooperation mit der Deutschen Venen-Liga e.V. von 10 bis 16 Uhr statt. Weitere Programmpunkte sind Venenchecks (Anmeldung bei der DVL unter Tel. 02103-242691), Klinikrundgänge und Informationen rund um das Thema Kompressionsstrümpfe. Zur Stärkung bietet das Team der Klinik leckeres Gegrilltes sowie Kaffee und Kuchen an.



Krampfadern & Thrombose

II

Menschen mit Krampfadern
haben ein erhöhtes Risiko an
einer gefährlichen Thrombose
zu erkranken!

Krämpfadern sind mehr als nur ein kosmetisches Problem: Es ist eine Venenerkrankung, die Sie ernst nehmen sollten. „Die Neigung zu Krampfadern wird meist vererbt“, sagt Dr. med. Wes Nakchbandi, Chefarzt der Venenkompetenz aus Bad Brückenau. Wer an Krampfadern leidet, muss damit rechnen, dass sich die betroffene Vene jederzeit entzünden kann. Wird eine solche Entzündung rechtzeitig behandelt, heilt sie in den meisten Fällen komplikationslos wieder aus.

Unbehandelt kann sie zu einer Thrombose führen. Bei Menschen mit Krampfadern erhöht sich die Thromboseneigung ums Drei- bis Vierfache. Zwar steigt das Risiko für Thrombosen mit zunehmenden Lebensjahren, jedoch können auch bereits junge Menschen ein Blutgerinnsel in den Beinen entwickeln“, so Dr. med. Nakchbandi. „Begünstigt werden Krampfadern und Thrombosen häufig durch die Einnahme der Antibaby-Pille, das Rauchen, Bewegungsmangel sowie Übergewicht. Frauen sind von Krampfadern häufiger betroffen als Männer – Grund dafür ist das weniger feste Bindegewebe des weiblichen Körpers. Thrombosen entstehen bei Frauen und Männer hingegen gleich häufig“, fügt Dr. med. Nakchbandi an. Ausgeprägte Krampfadern sollten daher dringend behandelt werden um so dem Thromboserisiko vorzubeugen.





Eine Thrombose ist ein Gefäßverschluss durch ein Blutgerinnsel. An der Venenwand bildet sich ein Blutpfropf, ein sogenannter „Thrombus“. Löst sich dieser, und wird mit dem Blutstrom in die Lunge weitergetragen, kann es dort zu einer Gefäßverstopfung und damit zu einer lebensbedrohlichen Lungenembolie kommen. Dabei ist es nicht unwesentlich, wo sich eine Thrombose entwickelt. Solange sie im Unterschenkel lokalisiert wird, ist das Risiko eher gering. Sobald die Knievene betroffen ist, steigt die Gefahr einer Lungenembolie. Mehr als 90 % aller Venenthrombosen treten im Becken- / Beinbereich auf. Dabei ist meist eine tief liegende Beinvene verstopft. Von einer tiefen Venenthrombose spricht man, wenn eine tiefliegende und direkt zum Herz führende große Vene betroffen ist. Allerdings können auch oberflächliche Thrombosen ins tiefe Venensystem hineinwachsen und sich so zu einer tiefen Thrombose entwickeln.



Chefarzt
Dr. med. Wes Nakchbandi

WICHTIGE THROMBOSE-ANZEICHEN SIND:

Beinschwellungen, Schmerzen und eine rote oder bläuliche Verfärbung der Haut. Auch Fieber kann mitunter bei den Betroffenen auftreten und man muss sich umgehend behandeln lassen.

DIE BESTE THROMBOSE-PROPHYLAXE, DIE SIE BEHERZIGEN SOLLTEN, SIND:

Auf ausreichend Bewegung zu achten, besonders auf langen Flugreisen, aber auch bei langen Büro-Arbeitstagen.

Außerdem ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (Trinken, flüssige Speisen) wichtig, um das Blut dünnflüssig zu halten und so die Bildung eines Gerinnsels zu vermeiden.

Das Tragen von Kompressionsstrümpfen. Dies sind spezielle, elastische Strümpfe aus einem dünnen, sehr hautfreundlichem Gewebe, die entweder bis zum Knie oder sogar bis zum Oberschenkel reichen. Durch den leichten Druck, den sie auf die Venen ausüben, fließt das Blut gleichmäßiger und somit etwas schneller zum Herzen zurück.

„Insbesondere, wenn Thrombose-Risikofaktoren, wie eine Neigung zu Krampfadern bestehen, vor und nach Operationen oder für lange Reisen empfehle ich das Tragen von Anti-Thrombose-Strümpfen,“ rät Dr. Nakchbandi. „Oft können sie helfen, eine Thrombose zu verhindern“, so der Venenspezialist aus Bad Brückenau.

KONTAKT

Franz von Prümmer Klinik | Venenzentrum im Dreiländereck Rhön

Bahnhofstraße 16, 97769 Bad Brückenau

Telefon: 09741 8980, www.franz-von-pruemmer-klinik.de





VENEN SPRECHSTUNDE mit

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

Soll ich mich in meinem Alter noch einer Krampfadernoperation unterziehen?

Susann G., 76 J., Ulm

Im Alter kommen oft mehrere Krankheiten zusammen. Machen zusätzlich Venenleiden wie Krampfadern Probleme, sollte gehandelt werden. Ist irgendwann eine Operation wie Hüfte oder Knie nötig, sollten die Patienten möglichst keine Krampfadern haben, denn diese erhöhen das Thromboserisiko um ein Vielfaches. In spezialisierten Venenkliniken wird in Tumescenz-Lokalanästhesie, das ist eine Weiterentwicklung der bekannten örtlichen Betäubung, also ohne Vollnarkose und ohne rückenmarksnahe Anästhesie, operiert; zum anderen wird äußerst gewebeschonend in sukzessiver Verfahrensweise, also in mehreren Etappen, vorgegangen. Diese sehr schonende Technik wurde speziell für ältere Menschen entwickelt und wird bereits sehr erfolgreich eingesetzt.

Wie lange nach der Operation darf ich keinen Sport treiben?

Norbert P., 38 Jahre, Hamburg

Ihr behandelnder Arzt wird Sie darüber aufklären. Im Allgemeinen gilt: Mit jeglicher Art von sportlichen Aktivitäten sollten Sie frühestens nach Abschluss der Wundheilung (ca. 14 Tage nach der Operation) beginnen. Dies gilt allerdings nur für Venen-Operationen, bei denen im Leisten- oder Kniekehlenbereich operiert wurde. Wenn nur kleinere Äste am Unter- oder Oberschenkel ambulant entfernt worden sind, können Sie mit sportlichen Aktivitäten bereits nach einer Woche wieder beginnen.

Schadet eine lange Flugreise meinen Beinen?

Walter B., 65 Jahre, München

Bei langem Sitzen und Stehen sind Knie- und Leistenbereich eingeknickt und verlangsamen den Blutrückfluss zum Herzen. Im Flugzeug empfiehlt es sich, in regelmäßigen Abständen aufzustehen und im Gang auf und ab zu gehen, während der Reise nur leichte Kost zu sich zu nehmen, bequeme Kleidung sowie Kompressionsstrümpfe zu tragen. Außerdem sollten Sie Ihr Venensystem frühzeitig bei einem Venenspezialisten (Phlebologen) untersuchen lassen, um insbesondere eine gefährliche Thrombose zu verhindern.

Können Krampfadern nach einer Operation wieder kommen?

Ruth S., 31 Jahre, Rostock

Eine regelmäßige Kontrolluntersuchung bei einem Venenspezialisten ist sehr zu empfehlen. Der Vorteil einer spezialisierten Venenklinik ist, dass diese eine sehr geringe Rezidivquote (Wiederauftreten) aufweisen. Ob Krampfadern nach einer Operation wiederkommen, hängt also auch von der Qualität des Operateurs ab.



SIE FRAGEN WIR ANTWORTEN

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

info@venenliga.de | www.venenliga.de | Tel. 02674 1448

Alle Einsendungen und persönliche Angaben werden vertraulich behandelt.



Kostenlose VENEN-CHECKS

der Deutschen Venen-Liga e. V.

APRIL	27.04.2019	Deutscher Venentag® Bundesweite Aufklärungskampagne Alle Veranstaltungen finden Sie auf www.venenliga.de	DVL-Hauptgeschäftsstelle	02674 1448
MAI	10.05.2019	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691
JUNI	14.06.2019	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691
	15.06.2019	Bad Bertrich (Rheinland-Pfalz)	DVL-Hauptgeschäftsstelle	02674 1448
	15.06.2019	Otterndorf (Niedersachsen)	DVL-Geschäftsstelle Nord	04751 908908
JULI	12.07.2019	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691
AUGUST	09.08.2019	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691
SEPTEMBER	07.-13.09.2019	Bad Bertricher Venen-Woche®, Bad Bertrich (Rheinland-Pfalz) Programm unter www.venenliga.de	DVL-Hauptgeschäftsstelle	02674 1448
	13.09.2019	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691
	21.09.2019	Otterndorf (Niedersachsen)	DVL-Geschäftsstelle Nord	04751 908908
OKTOBER	12.10.2019	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691
	18.10.2019	Laufen (Bayern)	DVL-Geschäftsstelle Süd	08682 7531
NOVEMBER	08.11.2019	Laufen (Bayern)	DVL-Geschäftsstelle Süd	08682 7531
	09.11.2019	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691
	09.11.2019	Bad Bertrich (Rheinland-Pfalz)	DVL-Hauptgeschäftsstelle	02674 1448
	09.11.2019	Otterndorf (Niedersachsen)	DVL-Geschäftsstelle Nord	04751 908908
DEZEMBER	07.12.2019	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691

Weitere Termine finden Sie unter www.venenliga.de

Herausgeber und Redaktion Deutsche Venen-Liga e.V., Sonnenstraße 6, 56864 Bad Bertrich, Tel.: 02674 1448, info@venenliga.de, www.venenliga.de Gesamtherstellung Bejoynt GmbH & Co.KG, Schanzstraße 10, 54470 Bernkastel-Kues, kontakt@bejoynt.de, www.bejoynt.de Fotos Venen-Liga Geschäftsstellen, Kliniken, Archiv Bejoynt, shutterstock.com, istockphoto.com, fotolia.com

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

Krampfadern?

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

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

VENENZENTREN *wir sind Spezialisten*



KRANKENHAUS LAND HADELN

Venenzentrum Elbe-Weser
Große Ortstraße 85 | 21762 Otterndorf
Telefon: 04751 9080
www.khott.de



KLINIK IM PARK

Venenzentrum Nordrhein-Westfalen
Hagelkreuzstraße 37 | 40721 Hilden
Telefon: 02103 8960
www.klinik-im-park.de



MOSEL-EIFEL-KLINIK

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



FRANZ VON PRÜMMER KLINIK

Venenzentrum im Dreiländereck Rhön
Bahnhofstr. 16 | 97769 Bad Brückenau
Telefon: 09741 8980
www.franz-von-pruemmer-klinik.de



HOFGARTENKLINIK

Gefäßchirurgie, Phlebologie Schwerpunkt Venenerkrankungen
Hofgartenstr. 6 | 63739 Aschaffenburg
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

» EMPFOHLEN

DEUTSCHE VENEN-LIGA  E.V.