

KRAMPFADERN GEZIELT VORBEUGEN

Gesunde Venen ohne OP



▶ **AKTIV** Fühlen sich die Beine leicht an, ist mit den Gefäßen alles in Ordnung

EXPERTEN
BEANTWORTEN
DIE WICHTIGSTEN
FRAGEN

Schöne Beine bis ins hohe Alter – neue Methoden lindern Beschwerden auf schonende Art und Weise



Venen-spezialist Dr. Johann C. Ragg leitet Venen-zentren u. a. in München und Berlin

Eine OP mit anschließendem Stützstrumpf-Tragen – das muss nicht mehr sein. „Die neuesten Studien zeigen, dass sich die meisten Venenerkrankungen vermeiden oder ausheilen lassen, wenn man sie früh genug entdeckt und die Ursachen behebt. Dieser Trend wird in Zukunft eine große Rolle spielen“, so der Venenspezialist Dr. Johann Christof Ragg aus Berlin (www.angioclinic.de). Wie schonende Katheter-Techniken und „Venen-Coaching“ helfen, erklärt Dr. Ragg im Interview.

Was ist neu in der Behandlung von Venen?

▶ Die Venenheilkunde erlebt einen ungeahnten Wandel – von der Notfalltherapie zur erfolgreichen Vorsorge. Denn dank der modernen Ultraschalldiagnostik können wir Mediziner viel mehr erkennen und verstehen. Heute sehen wir jede einzelne kleine Venenklappe und ihre Details. Dadurch erschließt sich die genaue Ursache von Erkrankungen viel früher. Und jeder weiß: Je früher man eine Erkrankung erkennt, desto einfacher und erfolgreicher ist die Behandlung.

Was genau ist Venen-Coaching?

▶ Wir können aufgrund der Vorsorgeuntersuchung z. B. zwischen Überlastungen durch hohen

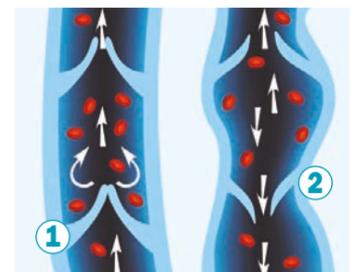
Druck oder mangelnde Bewegung unterscheiden und den Patienten entsprechend individuell abgestimmte Ratschläge zur Vorsorge geben. Nach einigen Monaten lässt sich im Ultraschall prüfen, ob die Tipps eine positive Wirkung hatten oder nicht.

Wie entstehen überhaupt Krampfadern?

▶ Durch angeborene Klappenfehler, Druckschäden oder entzündliche Veränderungen bei Bewegungsmangel wird der Venenfluss gestört. Innerhalb einiger Jahre schädigt dies immer mehr Klappen in den Gefäßen, sodass die Erkrankung fortschreitet – die Adern dehnen sich aus („Krampfadern“). Schwangerschaften sind eine hohe Belastung für die Beinvenen, dies und hormonelle Faktoren lassen Probleme bei Frauen etwas häufiger auftreten. Venenentzündungen sind bereits ernste Warnzeichen.

Wann sollte man zu einem Venenarzt gehen?

▶ Jeder Erwachsene, der an seinen Beinen auffällige Adern beobachtet, abends geschwollene Füße hat oder nach einiger Zeit des Stehens oder Sitzens Beinbeschwerden bekommt, sollte einen Venenexperten aufsuchen (Kasse zahlt). Auch einen Venen-Check vor geplanter Schwangerschaft zu machen, halte ich für sehr sinn-



1 Stabiles Gefäß Wenn in den Beinen die Venenklappen gut schließen, fließt das Blut ungehindert in Richtung Herz
2 Schwache Vene Die Gefäßwände leieren aus, dadurch bleiben die Klappen geöffnet und das Blut versackt

Fotos: BSV/giro press, Shutterstock (4), PR



BESENREISER Kleinere Venenfehler werden verodet und per Laser behandelt

voll. Wir wissen, dass bereits bei 45 Prozent der Jugendlichen angeborene Venenklappenfehler erkennbar werden, die Hälfte davon wird vor dem 40. Lebensjahr erkranken. Ich würde deshalb am liebsten alle Menschen im Alter von 18 bis 25 untersuchen.

Sollten Besenreiser entfernt werden?

▶ Aus medizinischer Sicht nicht, denn es sind sehr kleine Venenfehler, die den Körper nicht wesentlich belasten. Allerdings können Besenreiser auf tiefere, von außen unsichtbare Venenschäden hinweisen, die einer Behandlung bedürfen! Mit einem speziellen Verödungsschaum, der per Ultraschall an die betroffene Stelle gebracht wird, kann man die Wurzeln trockenlegen und dann die Oberfläche mit Laser oder Bio-Verödungsmitteln behandeln.

Was passiert bei einer Schaumverödung?

▶ Sie eignet sich für Krampfadern aller Art. Das Verödungsmittel

wird mit Luft aufgeschäumt und injiziert. Der Schaum verdrängt das Blut und lässt die kranke Vene schrumpfen (ab 250 €, Kasse zahlt nicht).

Müssen Krampfadern nicht mehr operiert werden?

▶ Medizinisch sind Operationen nicht mehr sinnvoll, denn gleiche, bessere und risikoärmere Effekte können mit Katheter-Techniken erzielt werden. Dazu zählt z. B. eine Therapie mit Laser, welcher die Innenwände der erkrankten Vene verschweißt und schrumpfen lässt. Der Körper baut die Krampfader selbst ab (ab 1200 €, manche Kassen zahlen).

Was ist „Foam and Film“?

▶ Wir haben die Methode vor sechs Jahren entwickelt, um große, oberflächliche Krampfadern schnell und schmerzfrei behandeln zu können. Sie kombiniert eine Schaumverödung mit einem hauchdünnen Folienverband, der nach der Behandlung um das Bein gewickelt wird. Die Behandlung ist kaum zu spüren, sie fühlt sich eher nach einer Massage an. Die Ergebnisse sind hervorragend und sofort zu sehen. Ein Kompressionsstrumpf ist nicht nötig, Patienten können gleich Sport treiben und duschen.

Kosten: 150 bis 450 €, je nach Aufwand (Kasse zahlt nicht).

An welchen Verfahren wird gerade geforscht?

▶ Im Augenblick interessieren uns die venenerhaltenden Therapien. Der Hintergrund: Wenn man eine Venenschwäche in frühen Stadien diagnostiziert, sind oft nur eine einzige oder einige wenige Venenklappen betroffen. Meist sind die Klappenzonen überdehnt und man kann sie mit einer fein gezielten Umspritzung mit Hyaluronsäure für Jahre stabilisieren und normalisieren. Diese sogenannte „IntraShape“-Methode ist die erste Therapie, welche die Vene vollständig



HYALURON Mit der Substanz lassen sich Venenklappen stabilisieren

heilt und das umliegende Gewebe verschont. Kosten: zwischen 250 und 450 € (Kasse zahlt nicht).

Sollte man oft zur Kontrolle?

▶ Ideal wäre, wie auch zur Zahnprophylaxe einmal im Jahr zum Venen-Check zu gehen. Man könnte damit sicher die meisten großen Krampfadereingriffe überflüssig machen! Für Patienten mit geringen Venenschäden mögen Intervalle von drei bis fünf Jahren ausreichend sein, während Patienten mit umfangreichen Schäden öfters kommen sollten, bis sich der Venenstatus stabilisiert hat.

INFO ZUM THEMA

So vermeiden Sie eine Venenschwäche

▶ Jeder kann selbst etwas tun, um einem Venenleiden vorzubeugen: „Ideal ist es, alle 20 Minuten 20 Schritte zu gehen. Jeder einzelne Schritt tut den Venen gut“, sagt Dr. Johann Christof Ragg aus Berlin. „Es ist auch sinnvoll, seine Bein- und besonders Wadenmuskeln durch gelegentliche stärkere Beanspruchung zu fördern.“ Sein Tipp: Dreimal täglich 30 Zehenstände machen. Übrigens: „Übergewicht macht die Venen nicht direkt krank, behindert aber die Bewegung.“ Eine „Zauberdiät“ für gesunde Venen gebe es nicht. „Viel Wasser trinken und Verstopfung vermeiden, sind aber grundsätzlich richtig.“

Gegen leichte Beschwerden, wie schwere Beine nach einem langen Arbeitstag, hilft z. B. Barfußlaufen und Hochlagern der Beine. Pflanzliche Mittel können die Wirkung unterstützen, etwa Cremes und Gele mit Extrakten aus Rosskastanie oder rotem Weinlaub.



Öfter vergesslich?
„Wir tun jetzt schon was fürs Gedächtnis.“

JETZT NEU:
Als kleinere Tablette in bewährter Qualität

Tebonin[®] konzent[®] 240 mg

✓ Stärkt Gedächtnis und Konzentration* ✓ Pflanzlich und gut verträglich

* Bei altersbedingten geringen Leistungseinbußen. Tebonin[®] konzent[®] 240 mg. Wirkstoff: Cholegibits-Blut-Trockenextrakt. Pflanzliches Arzneistoff zur Verbesserung einer altersbedingten Versäuerung geringerer Hirnregionen und der Leistungsfähigkeit bei anderer Ursache. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Wilmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe. T191433/2018