

# So bleiben Venen fit

Fühlen sich die Beine schwer und schlapp an, kann das an defekten Gefäßen liegen. Aber gegen Besenreiser und Krampfadern kann man etwas tun. **Die neuesten Therapien**

**T**agsüber geht's meist noch. Doch spätestens gegen Abend, wenn die Schuhe in der Ecke und die Füße auf dem Sofa landen, ist es „unüberspürbar“: Die Beine fühlen sich schlapp, schwer und hart an, sie schmerzen. Vielleicht schimmern seit einiger Zeit auch Äderchen bläulich durch die Haut. Und nachts kommt es immer häufiger zu Beinkrämpfen – Zeichen etwa für ein ernstes Problem?

Die gute Nachricht vorweg: Besenreiser – also feinste sichtbare Gefäße direkt unter der Haut – ohne jegliche Beschwerden gelten zunächst einmal als ein rein kosmetisches Problem. Der Grund, weswegen deren Entfernung nicht von den Krankenkassen übernommen werden. „Besenreiser sind dem natürlichen Alterungsprozess geschuldet“, erklärt Dr. Jan-Peter Siegers, Phlebologe und Chefarzt am Capio Krankenhaus Land Hadeln in Otterndorf. „Mit den Jah-



ren verliert unser Bindegewebe an Elastizität. Nicht schlimm, doch sobald Beschwerden hinzukommen, können wir davon ausgehen, dass die Venen größere Probleme haben.“

### Eine Venenklappenschwäche fängt heimlich, still und leise an

Probleme? Damit meint der Phlebologe eine Venenklappenschwäche, die sogenannte Chronisch-venöse Insuffizienz (CVI). Stufe eins der „Venenschaden-Kaskade“ kann mit kribbelnden, verhärteten, verfärbten und müden Beinen einhergehen. Ob es tatsächlich an den Klappen liegt, erkennt der Phlebologe etwa mithilfe der Lichtreflexionsrheografie oder Ultraschallverfahren. Warum eine Venenschwäche in jedem Fall behandelt werden sollte? Siegers: „Weil sich



#### VENEN-SPEZIALIST

Dr. Jan-Peter Siegers ist Phlebologe und Chefarzt am Venenzentrum Elbe-Weser in Otterndorf. Bis zu 1000 Eingriffe nimmt der Experte pro Jahr vor

gewebsschwäche neigt, regelmäßig seine Venenaktivität messen lassen und vorbeugend handeln (s. Kasten S. 66). So führt bereits regelmäßiger Sport zur Stärkung der „Muskelpumpen“ in den Beinen, die die Venen aktiv unterstützen. Wohingegen Hormonveränderungen, Schwangerschaften, sitzende Tätigkeiten, langes Stehen, Übergewicht, Rauchen, Bewegungsmangel und ein ungesunder Ernährungsstil die Entstehung von Venenschäden begünstigen. Siegers: „Ich rate neben regelmäßiger Venengymnastik zum Tragen von Kompressionsstrümpfen – vor allem im Job und auf längeren Reisen. Auch Extrakte aus der Rosskastanie können unterstützend helfen.“

#### Eingriffe verlaufen deutlich schonender als früher

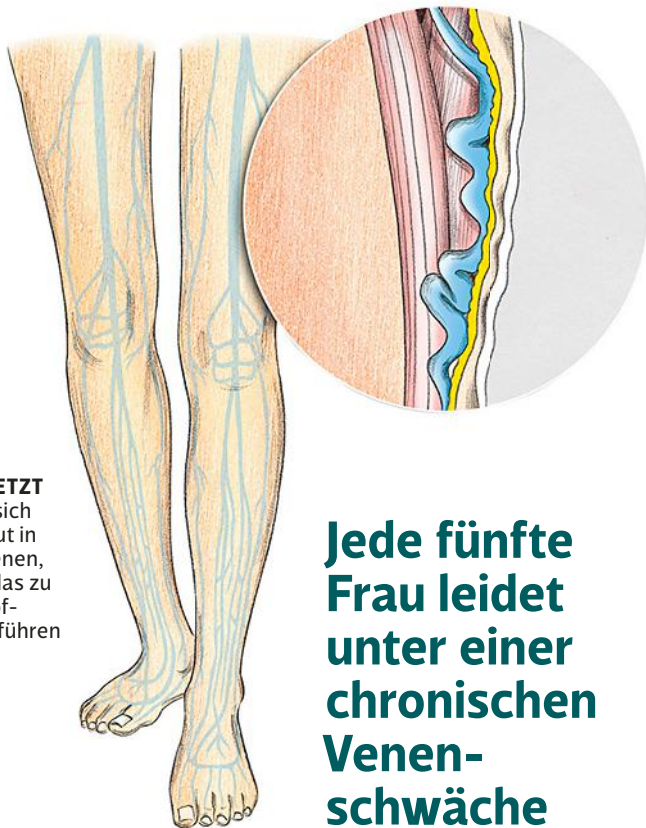
Gingen operative Eingriffe zur Entfernung von Krampfadern noch in den 1980er-Jahren mit längeren Klinikaufenthalten einher, verlassen Patienten die Praxis des Phlebologen heute oft am selben Tag. „Es ist übrigens ein Irrtum, dass Verödungen, Stripping, Laserbehandlungen oder Katheterverfahren nur im Winter durchgeführt werden dürfen“, so Siegers. „Heute stehen die Patienten 30 Minuten nach der OP auf. Sie dürfen nach zwei Tagen duschen und sind schnell wieder flott zu Fuß – auch im Sommer.“ ▶

## Besenreiser ohne Beschwerden gelten als kosmetisches Problem

daraus Krampfadern (Varizen) bilden können, die zu schweren Entzündungen bis hin zum offenen Bein führen.“

Normalerweise verhindern winzige Bindegewebsklappen an den Innenwänden der Gefäße, dass sauerstoffarmes Blut auf dem Weg von den Zehen zurück zum Herzen absackt. „Je schlaffer die Schließkonstruktionen jedoch werden, desto höher steigt der Blutdruck in den Venen“, erklärt Siegers. Folgen: Die Gefäße weiten sich, Flüssigkeit tritt über die Venenwände ins umliegende Gewebe aus, es kommt zur Ödembildung. Damit drohen Entzündungen. Schlimmer noch: Bleiben Therapien aus, zeigen sich mitunter knotige, geschlängelte Adern unter der Haut – manifeste Krampfadern. „Anders als Besenreiser sind Varizen ein medizinisches Problem“, sagt der Experte. „Daher sollte jeder, der genetisch zu Binde-

**ZART VERNETZT**  
Staut sich das Blut in den Venen, kann das zu Krampfadern führen



## Jede fünfte Frau leidet unter einer chronischen Venenschwäche

### VENEN HAUTNAH SENSIBLES SYSTEM

Das Beinvenensystem ist ein ausgeklügeltes Netz aus tiefen und oberflächlichen Blutgefäßen, die **sauerstoffarmes Blut aus den Füßen zurück zum Herzen transportieren**. Wie es ihnen gelingt, gegen die Schwerkraft literweise Flüssigkeit emporzupumpen? Ganz einfach: An den Innenwänden der Venen befinden sich – etwa im Abstand von vier bis sieben Zentimetern – sogenannte **Venenklappen**. Das sind feine Ausstülpungen, die wie Rückschlagventile ein „Absacken“ des Blutes verhindern. Unterstützt werden die Bindegewebshäutchen von „Muskelpumpen“ in Wade, Knie, Fuß und Leiste. Doch die **Gefäßinnenwände** können von einer **Bindegewebsschwäche** betroffen sein. Die Folge: Die Venenklappen **verlieren ihre Elastizität**. Dadurch sackt das Blut ab, **die Venen weiten sich** – was zu Klappeninsuffizienz, Schwellungen, Besenreisern und Krampfadern führt.

### GUT BEHANDELT

## Die besten Therapien

Wie entfernt man am besten Besenreiser und Krampfadern? Hier eine schnelle Übersicht über die gängigsten Behandlungsmethoden:

#### Venenklappeninsuffizienz

Kneipp- und Bewegungstherapien (s. Venengymnastik, rechts) verbessern die Durchblutung. **Pflanzliche Venentherapeutika**, etwa mit dem Extrakt von Rosskastanien, reduzieren Wassereinlagerungen (z. B. „Venostasin“, Apotheke). Das Tragen **medizinischer Kompressionsstrümpfe** (ab ca. 120 Euro) ist Teil der **Kompressionstherapie**, deren Ziel die Entlastung der Venenklappen und die Erhöhung der Strömungsgeschwindigkeit des Blutes ist. Schwächen ebenfalls Wassereinlagerungen ab: **chemische Arzneimittel**.

Besenreiser und oberflächliche Krampfadern  
Bei der **Sklerotherapie** werden **Verödungsmittel** (Flüssigkeit oder Schaum) direkt ins Gefäß gespritzt. Dadurch verkleben die Venenwände (Kostenübernahme nur bei medizinisch indizierten Eingriffen seitens der Kasse). Im Prinzip ähnlich, nur kostspieliger: **Laserapplikationen** (ca. 150 Euro pro Quadratzentimeter). Bei der **Miniphlebektomie** („Häkeln“) wird die Krampfader durch einen kleinen Hautstich entfernt. Das **Ansetzen von Blutegeln** kann Entzündungsprozesse eindämmen (Kostenübernahme mit der Kasse klären).

#### Katheterverfahren bei Krampfadern

Durch einen Schnitt an Leiste oder Kniekehle wird die defekte Stammvene bei der **Crossektomie mit Venenstripping** „gezogen“ (konventionelle Operation). Extreme Hitze führt beim alternativen **endovenösen Laserverfahren (ELVES)** sowie mithilfe von **Radiofrequenzwellen (VNUS-Closure)** zum Gefäßverschluss. Es kommt zum Zellumbau des geschädigten Gewebes (Kosten werden mittlerweile von vielen Kassen übernommen).

Lieber auf Nummer sicher gehen

### Ab zum Venen-Check in Ihrer Apotheke

**ALLES IM FLUSS?** Venenschwäche zeigt oft keine Symptome. Doch gerade das birgt Risiken! Um Venenschäden und Entzündungsprozessen bewusst entgegenzusteuern: die Gefäße regelmäßig checken lassen! Eine gute Möglichkeit bietet die kostenfreie Venenmessung in den Apotheken – ganz einfach, nah und diskret. Um herauszufinden, welche Apotheken den Check anbieten, besuchen Sie die Seite [venenmessung-fuer-sie.de](http://venenmessung-fuer-sie.de). Über die Postleitzahlen-Suche finden Sie schnell die passende Apotheke in Ihrer Nähe. Gut zu wissen: Einige Apotheken bieten den Test nur innerhalb eines bestimmten Zeitraums an, dafür aber regelmäßig. Deshalb am besten direkt nachfragen – und eventuell den Termin für nächstes Jahr im Kalender vormerken.