

Prof. Dr. Dr. Stefan Hillejan, Praxisklinik für Venen- und Enddarmkrankungen in Hannover, Tel.: 05 11/3 36 21 06



# Die häufigsten Verfahren im Check So werden Sie Ihre Krampfadern los

**S**ie verunfallen nicht nur die Beine. Krampfadern sind auch sehr schmerzhaft und können böse Folgen haben. Die häufigste ist eine Thrombose. Dabei bildet sich ein Pfropf, der den Blutfluss behindert oder sogar ganz stoppt. Jede fünfte Frau und jeder sechste Mann hat

Krampfadern, die behandelt werden müssen. Dafür gibt es verschiedene Methoden. Welche für Sie die richtige ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Lassen Sie sich ausführlich von einem Venen-Spezialisten (Phlebologen) beraten. Einen ersten Überblick finden Sie hier.

## Stripping

### Klassiker weiterentwickelt

Das sogenannte Stripping ist das Standardverfahren. Die Krampfader wird auf einen feinen Draht aufgefädelt und durch einen kleinen Schnitt am Unterschenkel oder in der Leistenbeuge herausgezogen. Diese Methode gibt es schon sehr lange. Weil es früher häufig zu Komplikationen kam, hat das Stripping keinen sehr guten Ruf. Heutzutage treten

Blutergüsse und Schmerzen um den Einschnitt herum jedoch deutlich seltener auf. Je nach Schweregrad wird das Stripping unter Voll- oder Teilnarkose oder auch nur mit lokaler Betäubung durchgeführt. Es kann stationär oder ambulant erfolgen.

**Kosten:** Die Kasse zahlt.

**Radfahren in der Luft ist ein gutes Training für die Beinvenen**



## Radiowellen

### Venen werden verkocht

Eine Krampfaderentfernung mit dem VNUS-Closure-Verfahren kommt ohne Operation und langwierigen Heilungsprozess aus. Durch einen kleinen Nadelstich wird ein hauchdünner Katheter in die Vene eingeführt, der Radiowellen auf die Gefäßwände überträgt. Durch die damit verbundene Erhitzung wird die Krampfader narbenfrei verschlossen. Das Blut

sucht sich einen anderen Weg über die gesunde Venen und die Überreste der kranken Vene werden vom Körper restlos abgebaut. „Unsere Patienten können zwei Stunden nach dem Eingriff wieder nach Hause gehen und sind nach kurzer Schonung wieder einsatzbereit“, sagt Prof. Hillejan.

**Kosten:** Rund 2 500 Euro. Wird von privaten Kassen übernommen.

## Schaum

### Bessere Klebewirkung

Bei der Verödung wird die Vene verklebt und allmählich vom Körper abgebaut. Dazu spritzt der Arzt ein spezielles Mittel in die Vene. Bei der modernen Form wird das Mittel vor der Injektion aufgeschäumt. Der Schaum haftet besser an den Gefäßwänden, wodurch eine geringere Menge des Mittels ausreicht. „Das bedeutet, dass es kaum noch Nebenwirkungen gibt und die Behandlung schneller zum Ziel führt“, betont Prof. Hillejan. Eine allergische Reaktion ist möglich, aber selten.

**Kosten:** Pro Sitzung 100 bis 250 Euro. Meist zwei bis fünf Sitzungen (keine Kassenleistung).

## Kochsalz

### Sanft und natürlich

Die biologische Verödung nach Prof. Dr. Linser ist laut Deutscher Venen-Liga eine sehr sanfte Behandlung von Krampfadern. Statt chemischer Substanzen wird eine Kochsalzlösung in die Vene verabreicht, die keine Allergien hervorruft. Allerdings ist die Wirkung schwächer als bei anderen Verödungsmitteln. Adressen von Venenzentren, die diese Methode anwenden, gibt es bei der Deutschen Venen-Liga, Hauptgeschäftsstelle, Sonnenstraße 6, 56864 Bad Bertrich, Tel. 08 00/4 44 33 35, www.venenliga.de

**Kosten:** Ca. 300 Euro pro Bein. Gesetzliche Kassen zahlen nicht.

## Laser

### Bestrahlung mit Lichtblitzen

Mit dem Laser lassen sich Krampfadern entfernen, ohne benachbartes Gewebe zu verletzen. „Besenreiser oder Seitenastkrampfadern bis zu einem Durchmesser von 4 mm behandeln wir durch die Haut“, erklärt Prof. Hillejan. Manchmal reagiert die Haut etwas empfindlich. Eine beruhigende Creme lindert die Rötung rasch. Bei größeren Krampfadern wird der Laser in die Vene eingeführt. „Vorsichtig schiebe ich die Sonde unter Ultraschallkontrolle bis zum oberen Venenabschnitt. Von dort ziehe ich den Laser unter Abgabe von Lichtimpulsen gleichmäßig zurück“, erklärt Prof. Hillejan. Durch die Wärme schließt sich die Vene. Für den ambulanten Eingriff ist nur ein winziger Einstich nötig. Es bleiben keine sichtbaren Narben.

**Kosten:** Zwischen 1 500 und 2 500 Euro. Einige Kassen leisten zumindest einen Zuschuss.

## Das können Sie selbst tun

### Bleiben Sie in Bewegung

Ob jemand Krampfadern bekommt oder nicht, ist zu einem großen Teil eine Frage der Veranlagung. Trotzdem können Sie einiges tun, um Ihre Venen möglichst lange gesund zu halten. Dabei gilt die Faustformel: Lieber laufen

und liegen, statt sitzen und stehen. Bewegungsmangel ist einer der größten Risikofaktoren für Krampfadern. Zudem sollten Sie große Hitze meiden, etwa in der Sauna oder durch eine Fußbodenheizung.



### Trainieren Sie Ihre Venen

Um die Blutzirkulation zu verbessern, eignen sich Wechselduschen. Während die Gefäße bei warmem Wasser weit gestellt sind, müssen sie sich bei kaltem zusammenziehen. Das wirkt der Ausdehnung der Venen und somit Krampfadern entgegen. Gut ist auch gezielte Gymnastik. Lassen Sie im

Sitzen abwechselnd Fersen und Zehen kreisen, rollen Sie Ihren Fuß über einen Igelball oder fahren Sie mit den Beinen in der Luft Fahrrad. Stellen Sie sich in Schrittstellung vor eine Wand und stützen Sie sich mit den Händen ab. Beugen Sie das vordere Bein bis Sie in der hinteren, gestreckten Wade eine deutliche Dehnung spüren.

