Das Geheimnis schöner Beine

Experte Prof. Dr. Dr. Hillejahn

Ärztlicher Leiter der Praxisklinik für Venen- und Enddarmerkrankungen in Hannover. Bekannt für fortschrittliche und schonende Behandlungsmethoden

Ein Stau kann einem den Start in die Ferien ganz schön vermiesen – vor allem, wenn er in den Venen geschieht. Die Strümpfe schneiden ein, die Schuhe drücken und die Füße sind schwer wie Blei. Der Grund dafür: langes, bewegungsloses Sitzen. Egal ob in der Bahn, dem Auto oder dem Flugzeug – auf Reisen ist das Risiko von gefährlichen Venenschlüssen (Thrombosen) und Krampfaderbildung besonders hoch.

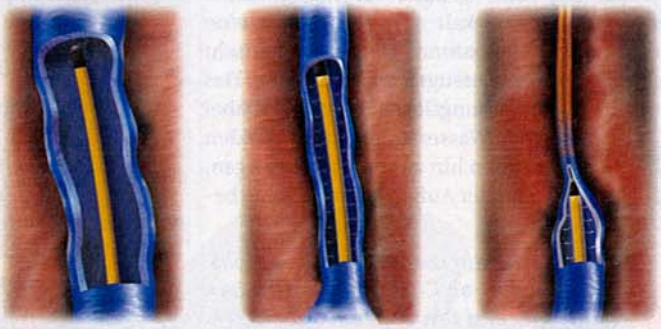
Der beschwerliche Weg unseres Blutes

Das Herz pumpt unser Blut durch die Arterien kraftvoll in jeden Winkel des Körpers. So werden die Organe mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt. Der Rückweg des Blutes zum Herzen ist dagegen ungleich beschwerlicher. Denn die Gefäßwände der Venen haben weit weniger Muskulatur als die Arterien. Und das, obwohl sie gegen die Schwerkraft arbeiten müssen, um das Blut zum Herzen zurückzutransportieren. Was an normalen Tagen schon Schwerstarbeit ist, wird bei Reisen noch kraftraubender. Langes Sitzen erschwert die Arbeit, die Venen weiten sich. Weil die Venenklappen aber ihre ursprüngliche Größe behalten, können sich die Venen nicht mehr schließen. Normalerweise sorgen diese Klappen dafür, dass

das sauerstoffarme, „verbrauchte" Blut nicht in die Venen zurücksacken kann. Wenn sie aber nicht mehr funktionieren, schwellen die Beine an, werden schwer und beginnen zu schmerzen.

Sind die wichtigen Venenklappen erst mal dauerhaft defekt, hat man ruck-zuck Krampfadern – und die sind wirklich keine Seltenheit. Sogar Hollywoodgrößen wie die bildhübsche **Eva Longoria, 37** sind betroffen. Der Desperate-Housewifes-Star hat zwar schöne und schlanke Beine – aber auch das ist kein Schutz vor Adern, die schlapp machen. Die Auslöser sind vielfältig. Venenspezialist **Prof. Dr. Dr. Stefan Hillejan:** „Verschiedene Ursachen wie Bindegewebsschwäche, Bewegungsmangel, Übergewicht, Genussgifte wie Alkohol und Nikotin sowie eine genetische Veranlagung können für eine Erweiterung der Venen sorgen!" Dabei sollten Betroffene ein Krampfaderleiden nicht unterschätzen – unbehandelt können schwerwiegende Nachfolgeerkrankungen entstehen, die den gesamten Organismus nachhaltig schädigen. Doch was tun?

Katheterfunktion



VNUS-Closure-Verfahren: Der Arzt führt über einen kleinen Nadelstich in die betroffene Vene einen hauchdünnen Katheter ein, der Hochfrequenzenergie auf die Venenwände überträgt. Durch vorsichtiges Zurückziehen des Katheters und die kontrollierte Erhitzung schrumpft das Kollagen in den Venenwänden, diese verkleben und das erkrankte Gefäß verschließt sich.

Eva Longoria

Was für Beine! Gut trainiert und wunderschön. Doch auch hier kann man eine Krampfader erkennen. Angeblich ist das der Grund, warum Eva Longoria immer öfter blickdichte Strumpfhosen trägt

So helfen moderne Methoden

Um Krampfadern loszuwerden, bediente man sich bislang einer altbekannten Methode: dem Stripping. Dabei werden die Krampfadern im Rahmen einer Operation entfernt – man zieht sie über eine Sonde aus dem Bein. Der Nachteil dieses aufwendigen Eingriffs: mehrtägige Krankenhausaufenthalte und längere Ausfallzeiten. Das ist der Hauptgrund, warum den minimalinvasiven Therapien immer mehr Bedeutung zukommt, zum Beispiel der VNUS-Closure-Methode (Details siehe Grafik oben). Eine Krampfader wird mit Hitze verödet, das Blut sucht sich über gesunde Venen einen anderen Weg. Die Überreste des kranken Gefäßes baut der Körper innerhalb weniger Wochen restlos ab Großer Vorteil: Diese Behandlung erfordert nur eine leichte Anästhesie, der Patient kann direkt nach der OP wieder nach Hause gehen. Die Schmerzen sind deutlich geringer als beim Stripping, da umliegendes Gewebe praktisch nicht beschädigt wird. Das Ergebnis ist ein schönes Bein ohne Narben oder Blutergüsse. Lediglich das Tragen eines leichten Kompressionsstrumpfes für vier Wochen ist ratsam, daneben stehen mäßige Bewegung und eine Nachuntersuchung nach drei Tagen auf dem Therapieplan. Danach ist von der Behandlung nichts mehr zu sehen. ►

Machen Sieden großen Venentest

- ☐ *Leiden Sie mehrmals in der Woche unter schweren und müden Beinen?*
- ☐ *Klagen Sie nach langem Sitzen oder Stehen über geschwollene Beine oder Fußgelenke?*
- ☐ *Zeichnen sich kleine rote oder bläuliche Äderchen unter der Bein- und Fußhaut ab?*
- ☐ *Rauchen Sie oder trinken Sie regelmäßig Alkohol?*
- ☐ *Haben Sie starkes Übergewicht?*
- ☐ *Liegen in Ihrer Familie bereits Erkrankungen wie Krampfadern vor?*
- ☐ *Nehmen Sie Hormonpräparate wie beispielsweise „die Pille" ein?*
- ☐ *Verrichten Sie hauptsächlich eine sitzende oder stehende Tätigkeit?*
- ☐ *Liegt bei Ihnen bereits eine Bindegewebsschwäche vor?*
- ☐ *Sind Sie schwanger oder haben Sie eine oder mehrere Schwangerschaften hinter sich?*

AUFLÖSUNG

1 bis 4 Kreuze
Es muss noch kein konkretes Venenleiden vorliegen – aber eventuell haben sich bereits erste Anzeichen eingestellt, denen man noch entgegenwirken kann.

5 bis 9 Kreuze
Es könnte bereits ein leichtes oder mittelschweres Venenleiden vorliegen. Mehrere dieser Symptome sprechen für eine Erkrankung der Beingefäße.

10 Kreuze
Sie sollten umgehend einen Facharzt (Phlebologe) aufsuchen. Hier könnte bereits ein fortgeschrittenes Venenleiden vorliegen, welches unbedingt in ärztliche Behandlung gehört.

Buchtipp

„Das tut den Venen gut!" von Heike Höfler bietet viele tolle Tipps für gesunde und schöne Beine. (blv Verlag, 12,95)

Kristin Davis

Kristin Davis ist seit ihrer Rolle als Charlotte York in „Sex and the City" ein Superstar – doch das hat auch Nachteile. Schauspieler müssen oft lange stehen, noch dazu auf hohen Schuhen – das belastet die Venen. Kleine Übungen helfen schon: Zehen kreisen lassen, vor- und zurückwippen

Wer ein Venenleiden hat, weiß oft gar nichts davon. Denn die ersten Vorboten werden leicht übersehen. Beschwerden wie schwere und müde Beine, Kribbeln oder Spannungsgefühl wie auch Juckreiz und nächtliche Wadenkrämpfe zählen zu den deutlichen Hinweisen auf ein mögliches Venenproblem. Aber auch äußerlich sichtbare Zeichen wie Hautrötungen oder bläulich schimmernde Hautpartien sowie regelmäßige Schwellungen an Fußknöcheln deuten auf eine Erkrankung der Beingefäße hin. „Dabei sollten Betroffene die Symptome nicht auf die leichte Schulter nehmen. Vielmehr ist eine genaue Diagnose eines Venenleidens unerlässlich, um eine entsprechende Behandlung einzuleiten. Nur so kann man möglichen schwerwiegenden Nachfolgeerkrankungen wie ein offenes Bein oder Thrombosen vorbeugen", sagt Prof. Dr. Dr. Stefan Hillejan.

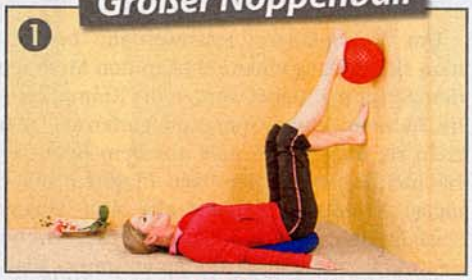
All diese Warnzeichen hat vielleicht auch Serien-Aktrice **Kristin Davis, 47** einfach ignoriert. Auch sie leidet an Krampfadern, will sie allerdings nun operativ entfernen lassen. Besser wäre es allerdings gewesen, wenn der „Sex and the City"-Star einfach vorgebeugt hätte. Morgens die Beine kalt abzuduschen ist eine wirkungsvolle Maßnahme. Die Kälte erfrischt nicht nur, sondern verengt auch die Gefäße. Das sorgt für einen reibungslosen Blutfluss. Dabei den Wasserstrahl immer von den Füßen hin zum Körper bewegen, mit der Außenseite der Beine beginnen. Für unterwegs oder im Büro eignen sich kühlende und beruhigende Gels oder Sprays aus Apotheken und Drogerien. Direkte Sonneneinstrahlung, Saunagänge oder heiße Bäder gilt es zu vermeiden. Betroffene sollten hingegen für mäßige Bewegung wie Spaziergänge, Schwimmen, Radfahren oder Nordic Walking in den Abend- oder Morgenstunden sorgen, wenn die Sonne nicht so hoch steht.

Lernen, den Alltag zu entschleunigen

Wichtig dabei: angemessenes Schuhwerk, welches die Füße nicht einengt. Schwimmen ist jetzt besonders geeignet, Bewegung und Abkühlung verbinden sich hierbei optimal miteinander. Aber nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich gilt es, den Körper zu erfrischen. Betroffene sollten zwei bis drei Liter Wasser täglich trinken, auf Alkohol und Zigaretten aber am besten komplett verzichten. Bei schwerwiegenderen Venenleiden können Kompressionsstrümpfe für Erleichterung sorgen. Diese gibt es heutzutage sogar schon aus einem ganz speziellen Mikrofasermaterial, das bei Hitze sogar kühlt. ■

Das hält die Ve

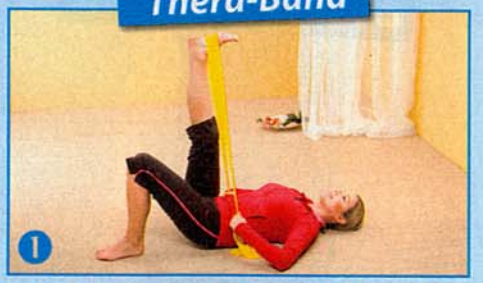
Großer Noppenball



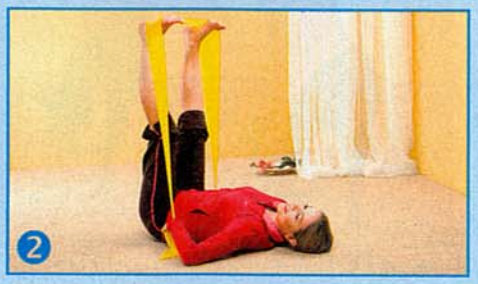
Legen Sie sich vor eine Wand und rollen Sie einen Ball oder großen Noppenball mit den Füßen hoch und runter. Dabei linken und rechten Fuß abwechseln.

Heben Sie die Unterschenkel an und drücken Sie den Noppenball mit den Fußsohlen beider Füße gegen die Wand. 10 bis 20 Sekunden drücken – dann locker lassen.

Thera-Band



Auf den Boden legen, das rechte Bein hochstrecken, Thera-Band (ca. 10 €, Sanitätshaus oder Sportgeschäft) über Vorderfuß legen, kräftig dagegen drücken. 6 -10 Sekunden halten.



Thera-Band über beide Fußsohlen legen und straff halten. Nun beide Füße einige Male schnell nach außen bewegen. Sie federn automatisch wieder zurück.

Victoria Beckham

Auch die Beine der schlanken Victoria Beckham, 38, tragen deutliche Zeichen einer Venen- und Bindegewebs-Schwäche. Experten raten in solchen Fällen zum vorbeugenden Tragen von Stützstrümpfen – aber das kommt für die High-Heels-Liebhaberin und Designerin wohl kaum infrage

nen fit

Zeitungspapier

Legen Sie ein doppeltes Zeitungsblatt vor sich auf den Boden. Knüllen Sie es nun mit den Zehen beider Füße zusammen, bis aus dem Blatt ein schöner Ball geworden ist.

Wenn der Ball richtig fest zusammengedrückt ist, können Sie versuchen ihn wieder zu entknüllen, das Blatt auszubreiten und mit den Füßen glattzustreichen.

Elle Macpherson

Das legendäre Topmodel, 47, bangt um ihren weltweiten Ruf als makellose Schönheit. Auf dem roten Teppich fühlt sie sich nicht mehr wohl: „Ich habe Angst, dass die Fotografen meine Krampfadern entdecken!"

Risikofaktor Lady-Pose

Zugegeben, diese Haltung wirkt damenhaft und sittsam. Darum ist sie auch so tief verankert in der weiblichen Psyche, dass Frauen sie fast automatisch einnehmen. Sobald sie sitzen, schlagen sie die Beine übereinander. Was so formvollendet aussieht, bereitet den Beinvenen schon bald Probleme. Denn die werden quasi abgeklemmt, es kommt zum Blutstau. Da sind Krampfadern fast schon vorprogrammiert. Darum: das obere Bein öfter mal wechseln, die Beine nebeneinander halten, ab und zu aufstehen. Auch High Heels sind problematisch. Sie zwingen die Wadenmuskulatur zu einer Dauerkontraktion, was wiederum die Blutzirkulation behindert. Spätfolge: Krampfadern. Darum: hohe Hacken ab und zu, öfters Schuhe mit flachen Sohlen anziehen.