

DIE ZEITSCHRIFT DER DEUTSCHEN VENEN-LIGA E.V.

VENEN SPIEGEL

HERBST | WINTER 2020/21



**HOMEOFFICE:
THROMBOSE
VORBEUGEN
GYMNASTIK FÜR DIE
VENEN EINBAUEN**



**DEN MÄNNERN BEINE MACHEN.
KRAMPFADERN ODER SCHWERE BEINE SIND
THEMEN, DIE MÄNNER OFT VERNACHLÄSSIGEN.**

**IM WINTER DIE
VENEN FIT HALTEN
FRISCHE TEMPERATUREN IM
WINTER ENTLASTEN DIE BEINE**



www.venenliga.de

medi



Einfach schön mit mediven® – vielfältig. farbenfroh. funktionell.

Neue Trendfarben und funktionelle Extras für alle mediven
Qualitäten – jetzt entdecken: www.medi.biz/trendfarben

medi. ich fühl mich besser.

Für weitere Informationen wenden Sie sich an Ihren medizinischen
Fachhändler vor Ort oder unter: www.medi.de/haendlersuche





Sehr geehrte Leserinnen, sehr geehrte Leser.

„Homeoffice – Thrombose vorbeugen“ und „Venenwalking im Herbst“ sind zwei aktuelle Themen dieser Ausgabe. Aufgrund der Covid-19 Pandemie befinden sich Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zahlreicher Unternehmen und Institutionen im Homeoffice. Wie einfach man Venengymnastik-Übungen für die Venen einbauen kann und wie wertvoll als Ausgleich in der Freizeit ein Venenwalking im Herbstwald ist, erklären Ihnen unsere Experten. Sie wissen, liebe Leserinnen und Leser, die Gesundheit ist unser höchstes Gut.

**Gemeinsam
sind wir
stark!**

Die Deutsche Venen-Liga e.V. hat eine neue Kooperation mit Das PatientenForum e.V. geschlossen, die unseren lieben Mitgliedern jede Menge Vorteile bringt. Sie können ab sofort hilfreiche Beratungsdienste in Anspruch nehmen (erste Beratung ist kostenfrei), zum Beispiel des Pflegeschutzbundes, der Deutschen Gefäßliga, der Deutschen Stiftung Organspende, der Gerke & Lala – Stiftung (Unterstützung für ältere Menschen), der Internationalen Gesellschaft für Sterbebegleitung und Lebensbeistand e.V..

Wir freuen uns sehr über diese neue starke Partnerschaft, von der unsere Mitglieder viel profitieren können.

Mit den besten Wünschen

Ihre

PETRA HAGER-HÄUSLER

Geschäftsführerin
Deutsche Venen-Liga e.V.

Inhalt

DIE GESCHÄFTSSTELLEN
IM ÜBERBLICK

HAUPTGESCHÄFTSSTELLE

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

VENEN-SPIEGEL HERBST | AWINTER 2020/21

- 3 Editorial**
- 9 Venen-Sprechstunde**
- 12 Schlossklinik Abtsee:**
Venenpraxis in Eggenfelden
- 14 Venenwalking**
im Herbst
- 16 Venen-Akademie**
expandiert zur Gesundheitsakademie
- 21 Venen^{fit} Homeoffice**
Homeoffice
- 25 Neues**
online immer gut informiert
- 26 Fragen zum Thema Venenleiden**
Dr. med. Kallmann und Dr. med. Sauber von der Hofgartenklinik beantworten einige der am häufigsten gestellten Fragen
- 30 Gesunde Beine in der Schwangerschaft**
Fast jede zweite Frau klagt während der Schwangerschaft über Krampfadern
- 33 Kreuzworträtsel**
- 34 Aktuelles rund um die Gesundheit**
- 35 Sudoku**
- 38 Herzlichen Glückwunsch**
Focus Gesundheit zeichnet
Dr. med. Horst Peter Steffen erneut aus
- 40 Individuelle Venentherapie**
Die passende Behandlung für jedes Venenleiden
- 43 Termine Venen-Checks**
- 43 Impressum**



6
HOMEOFFICE
erhöht das
Thromboserisiko



10
**GEMEINSAM
SIND WIR STARK**
Deutsche Venen-Liga e.V.
und das Patientenforum e.V.
schließen Kooperationsvertrag

GESCHÄFTSSTELLE WEST

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

GESCHÄFTSSTELLE MITTE

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



18

TIPPS UND TRICKS

rund um die Krampfader-Operation

28

DAS OFFENE BEIN

Ursache und
Behandlungsmöglichkeiten

36

TROCKENE HAUT

Was tun gegen trockene Haut
im Winter

HOMEOFFICE

ERHÖHT DAS THROMBOSERISIKO

Seit mehr als einem halben Jahr arbeiten in Deutschland besonders viele Menschen im Homeoffice. Aufgrund der Corona-Pandemie sind gleichzeitig die Trainingsmöglichkeiten in Fitnessstudios oder Sportvereinen nur eingeschränkt möglich.

Die Folge: Viele Menschen bewegen sich weniger. Dadurch steigt das individuelle Thrombose-Risiko, warnt Dr. Horst Peter Steffen von der Klinik im Park.





WARUM STEIGT DAS THROMBOSERISIKO BEI WENIGER BEWEGUNG?

Eine Thrombose ist ein Blutgerinnsel, das sich in der Vene bilden kann. Wenn es sich von der Gefäßwand löst, wird es weitertransportiert und kann so bis zur Lunge wandern. Dort kann es zu großen Schäden kommen, bis hin zu einer potentiell tödlichen Lungenembolie.

Begünstigt wird die Gerinnungsbildung durch verschiedene Faktoren. Dazu gehört auch wenig Bewegung. Wer von zuhause aus arbeitet, wechselt vom Frühstückstisch mit wenigen Schritten zum Schreibtisch. Der Weg zur Bushaltestelle oder vom Parkplatz ins Büro entfällt komplett. Statt für eine Konferenz den Raum zu wechseln, bleibt man einfach vor dem Bildschirm sitzen.

Homeoffice erhöht das Thromboserisiko, weil die Venen ohne Bewegung verstärkt belastet werden. Die Unterstützung der sogenannten Muskelpumpe beim Transport des Blutes zum Herzen entfällt. Das Blut fließt langsamer und Gerinnsel können sich leichter bilden. Weil so mancher Arbeitstag länger dauert als ein Flug zum Urlaubsziel, sollte das Risiko einer Homeoffice-Thrombose nicht unterschätzt werden.

HOMEOFFICE ERHÖHT DAS THROMBOSERISIKO, WEIL DIE VENEN OHNE BEWEGUNG VERSTÄRKT BELASTET WERDEN.

WIE LÄSST SICH EINE THROMBOSE ERKENNEN?

Schwellungen am Fußknöchel, am Unterschenkel oder am ganzen Bein können auf eine mögliche Thrombose hindeuten.

Die Haut spannt und kann sich rot oder blau verfärben. Das geschwollene Bein ist wärmer als das andere, beim Auftreten schmerzt die Wade.

Ein Thrombose-Verdacht sollte sehr zeitnah ärztlich abgeklärt werden. Bei Atemnot ist besondere Vorsicht geboten, weil sie auf eine Lungenembolie hinweisen kann. Hier sollte

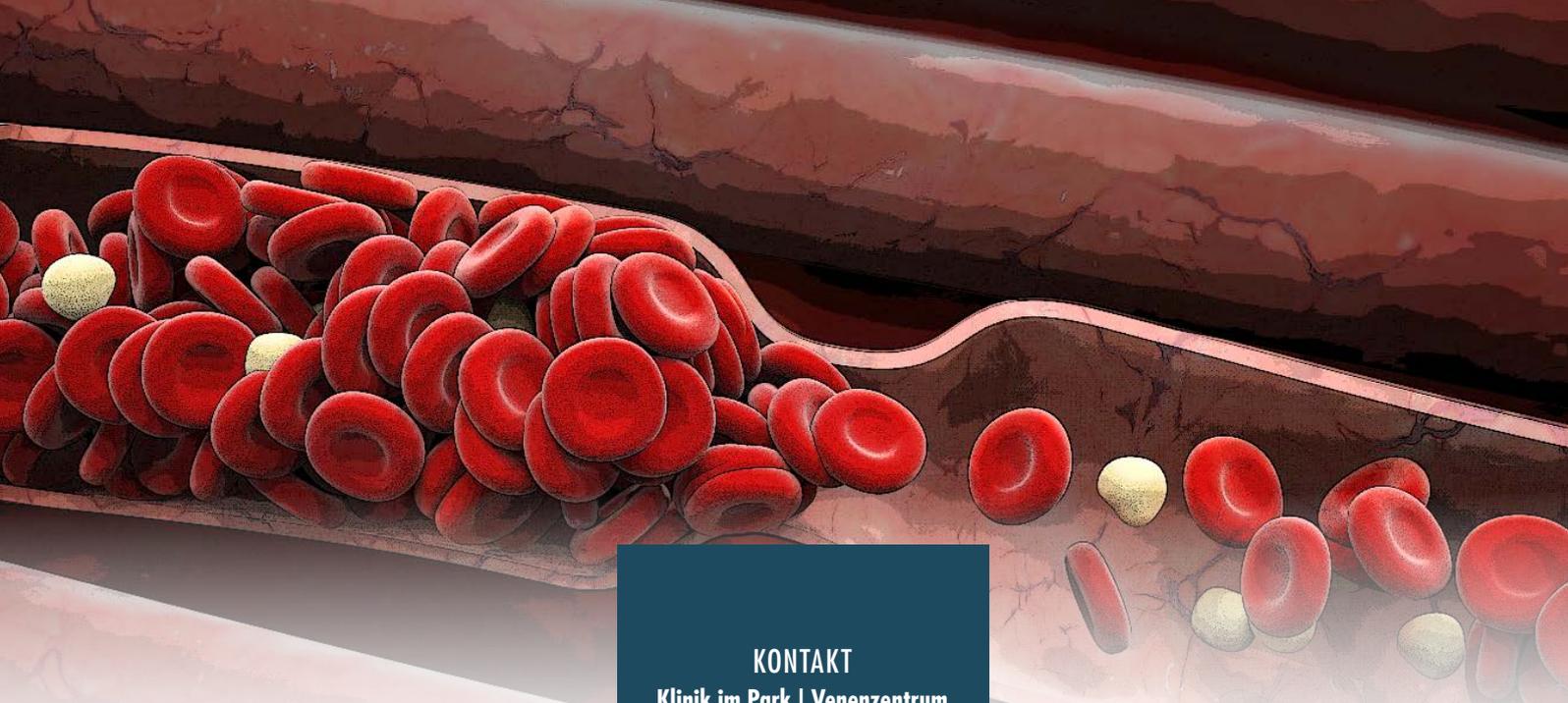
sofort ein Arzt aufgesucht oder ein Rettungswagen gerufen werden.

GIBT ES RISIKOGRUPPEN, DIE BESONDERS GEFÄHRDET SIND?

Neben der Arbeit im Homeoffice ist das Thrombose-Risiko zum Beispiel auch nach einer Operation erhöht.

Ebenfalls besonders gefährdet sind Menschen über 60 Jahren, Übergewichtige, Menschen mit einer familiären Thromboseneigung, Raucher, Frauen, die die Anti-Baby-Pille einnehmen, und Menschen mit Krampfadern.





KONTAKT

**Klinik im Park | Venenzentrum
Nordrhein-Westfalen**

Hagelkreuzstraße 37, 40721 Hilden

Telefon: 02103 896-0

www.klinik-im-park.de

*Dr. med.
Horst Peter Steffen*



WIE WERDEN THROMBOSEN BEHANDELT?

Ein Krankenhausaufenthalt ist in der Regel nicht notwendig.

Die Behandlung erfolgt ambulant mit Heparin-Spritzen oder mit einer medikamentösen Therapie durch Tabletten. Das Tragen von Kompressionsstrümpfen ist ebenfalls wichtig.

GIBT ES MÖGLICHKEITEN, EINER THROMBOSE VORZUBEUGEN?

Bewegung hilft, die Venen gesund zu halten und Thrombosen vorzubeugen. Dabei muss es nicht immer anstrengender Sport sein: Schon die Treppe

statt den Aufzug zu nehmen oder das Rad statt das Auto zu nutzen, wirkt sich positiv aus.

Ebenfalls wichtig ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. So kann das Blut besser fließen und es können sich weniger schnell Thrombosen bilden.

Im Homeoffice zum Beispiel kann man sich morgens direkt eine Flasche Wasser auf den Schreibtisch stellen, um das Trinken nicht zu vergessen. Wer regelmäßig stundenlang sitzt oder steht, kann seine Venen zudem durch das Tragen leichter Kompressionsstrümpfe unterstützen.





VENEN SPRECHSTUNDE MIT

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



Wann kann ich nach einer Krampfader-Behandlung wieder arbeiten?

Das hängt sowohl von der Behandlungsmethode als auch von Ihrem ausgeübten Beruf ab. Nach einer Lasertherapie ist es bereits zwei bis drei Tage nach dem Eingriff wieder möglich zu arbeiten.

Nach einem Stripping (Strippen=herausziehen), welches bei größeren Befunden die Methode der Wahl ist, dauert es etwa eine Woche, bei körperlich anstrengenden Arbeiten oder bei überwiegend stehenden Tätigkeiten bis zu zwei Wochen, bis man wieder arbeiten kann.

Wo fließt das Blut lang, wenn die Krampfader entfernt wurde?

Im Körper gibt es ungefähr so viele Venen wie es in Deutschland Straßen gibt. Rund 10 Prozent des Blutes wird über die oberflächlichen Venen aus dem Bein zurück Richtung Herz transportiert.

Der weitaus größere Teil fließt über die tiefen Venen zurück. Wird eine oberflächliche Vene zur Krampfader, so wird das Blut in ihr nicht mehr transportiert. Nach der Entfernung übernehmen die tiefer liegenden Venen problemlos den Abtransport des Blutes.

In meiner Familie haben viele Krampfadern. Ich nicht. Soll ich mich trotzdem untersuchen lassen?

Die Neigung zu Krampfadern kann vererbt werden – zum Beispiel, wenn eine Bindegewebsschwäche vorliegt, die weitergegeben wurde.

Nicht jede Krampfader ist mit bloßem Auge sichtbar. Deshalb ist eine familiäre Neigung zu defekten Venen ein Grund, selbst zur Venenuntersuchung zu gehen. Die Untersuchung erfolgt schmerz- und risikolos mittels Ultraschall.

Meine Krampfader stört mich nicht. Soll sie trotzdem entfernt werden?

Grundsätzlich gilt: Krampfadern sind keine optische Frage. Eine Krampfader ist eine defekte Vene. Das Blut wird nicht richtig weitertransportiert, sondern verbleibt in der Vene.

Das kann zu ernststen Folgen führen, zum Beispiel zu einer schmerzhaften Venenentzündung oder einer gefährlichen Thrombose. Deshalb sollte eine Krampfader immer durch einen Spezialisten untersucht werden.

SIE FRAGEN WIR ANTWORTEN

Schreiben Sie oder rufen Sie uns an:

info@venenliga.de, www.venenliga.de, Telefon 02674 1448

Gebührenfreie Venen-Hotline: 0800 4443335.

Alle Einsendungen und persönliche Angaben werden vertraulich behandelt.



GEMEINSAM SIND WIR STARK

DEUTSCHE VENEN-LIGA E.V. UND DAS PATIENTENFORUM E.V.
SCHLIESSEN KOOPERATIONSVERTRAG



Krampfadern sind häufig – so häufig, dass Mediziner auch von einer Volkskrankheit sprechen. Seit 1988 informiert die Deutsche Venen-Liga e.V. als gemeinnütziger Verein rund um das Thema Venen und klärt über mögliche Folgeerkrankungen auf. In Kooperation mit dem Verein „Das PatientenForum e.V.– Bundesverband für Patienten- und Versicherten-Interessen“, gegründet 2008, baut die Deutsche Venen-Liga ihre Aktivitäten aus.

„Der Grundsatz ‚Nur gemeinsam sind wir stark‘ gilt für beide Vereine – und für unsere Kooperation,“ sagt Manfred Pfeiffer, Präsident von Das PatientenForum. „In der Vergangenheit haben wir bereits eng mit der Deutschen Venen-Liga zusammengearbeitet, mit dem Kooperationsvertrag wird dies künftig noch verstärkt.“

„Die Kooperation bildet einen wichtigen Meilenstein unserer gemeinsamen Arbeit. Sie ermöglicht es uns, künftig noch besser über die verschiedenen Venenleiden sowie über mögliche Untersuchungs- und Behandlungsmethoden zu informieren. Zudem erhalten die DVL-Mitglieder Zugang zu den umfassenden Kenntnissen von Das PatientenForum e.V. in verschiedensten Bereichen, zum Beispiel zu den Themen Patientenverfügung, Pflege im Alter und Rehasport bei beginnender bzw. bestehender peripherer arterieller Verschlusskrankheit (pAVK),“ sagt Petra Hager-Häusler, Geschäftsführerin der Deutschen Venen-Liga e.V.

Krampfadern werden oft nicht ernst genommen. Dabei sind sie keine bloßen Schönheitsmakel, sondern können zu ernstesten Folgeerkrankungen wie einer schmerzhaften Venenentzündung, einer gefährlichen Thrombose oder zu kaum heilenden Wunden („offenes Bein“) führen. In der Regel lassen sich Venenerkrankungen gut behandeln. Da es aber viele verschiedene Methoden gibt, die zudem miteinander kombiniert werden können, rät die Deutsche Venen-Liga zu einer Behandlung durch Spezialisten.

ÜBER DIE DEUTSCHE VENEN-LIGA E.V.

Die Deutsche Venen-Liga e.V. ist ein gemeinnütziger Verein. Ihre Aufgabe ist die Information über die Volkskrankheit Venenleiden (Krampfadern, Besenreiser und Co.) und ihre Folgen. Ziel ist es, Venenleiden zu verhindern sowie betroffene Patienten frühzeitig qualifizierten Versorgungsstrukturen zuzuführen. Die Deutsche Venen-Liga e.V. informiert Patienten, behandelnde Ärzte und Krankenkassen über moderne Diagnostik- und Therapiemöglichkeiten sowie über Möglichkeiten der Vorsorge und Risikominimierung - auch im Rahmen Betrieblichen Gesundheitsmanagements.

DAS PATIENTENFORUM

Der gemeinnützige Verein mit derzeit ca. 11.000 Mitgliedern setzt sich in enger Zusammenarbeit mit Medizinerinnen, Sozialverbänden, Apothekern, Industrieverbänden und der Politik bundesweit für die Interessen der Patienten und Versicherten und deren medizinische Versorgung ein. Darüber hinaus steht Das PatientenForum e.V. Patienten/-innen mit einer beginnenden bzw. bestehenden peripheren, arteriellen Verschlusskrankheit (Schaufensterkrankheit) unter anderem auch in Reha-Sportgruppen als Leistungserbringer der Krankenkassen unterstützend zur Seite.

WAS IST EIN MVZ?

MVZ = Medizinisches Versorgungszentrum – ist eine fachübergreifende, ärztlich geleitete Einrichtung mit angestellten Ärzten. In einem MVZ werden fachübergreifende ambulante Versorgung „aus einer Hand“ angeboten. Die besonders guten Möglichkeiten zum wechselseitigen fachlichen Austausch der beteiligten Ärzte bietet Patienten bestmögliche medizinische Behandlung.

So können beispielsweise belastende und unnötige Doppeluntersuchungen vermieden werden. Im MVZ werden Patienten aller gesetzlichen Krankenkassen und privaten Krankenversicherungen behandelt. Die freie Arztwahl bleibt grundsätzlich auch im MVZ bestehen.

SCHLOSSKLINIK ABTSEE: VENENPRAXIS IN EGGENFELDEN

ANMELDUNG

MVZ Eggenfelden

Pater-Viktrizius-Weiß-Straße 5, 84307 Eggenfelden, Tel. 08721-96660

SPRECHZEITEN

Mo, Mi und Do: 08:00 - 11:30 Uhr, 13:00 - 16:00 Uhr

Di: 08:00 - 12:00 Uhr, 14:00 - 19:00 Uhr, Fr: 08:00 - 11:30 Uhr

Die Schlossklinik Abtsee, Fachklinik für Venenerkrankungen, betreibt in Eggenfelden ein Medizinisches Versorgungszentrum (MVZ). Die Fachpraxis für Venenheilkunde und Chirurgie ergänzt seit fast drei Jahren das Angebot der niedergelassenen Ärzte und Fachärzte in der Region.

Die wohnortnahe Versorgung, die Zusammenarbeit mit den Klinikärzten der Schlossklinik Abtsee und das vertrauensvolle Patient-Arzt-Verhältnis sind die Säulen des neuen MVZ in Eggenfelden. Hier arbeiten „Hand in Hand“: Dr. med. Michael Gerstorfer, Facharzt für Chirurgie, Gefäßchirurgie und Notfallmedizin, endovasculärer Chirurg (DGG), Lymphologie und Dr. Paula Karacsoni, Fachärztin für Viszeralchirurgie, zum Wohle der Patienten.

„Wir sind sehr froh, dass in unserem MVZ zwei erfahrene und renommierte Fachärzte arbeiten“, sagt Andrea Nickolai, Verwaltungsdirektorin der weit über Oberbayern bekannten und erfolgreichen Schlossklinik Abtsee, Fachklinik für Venenerkrankungen und venöse Rezidiv- und Ulcusoperationen. Denn nur wer die beste medizinische und menschliche Fürsorge erhält, ist schnell wieder „auf den Beinen“.

Das breite Leistungsspektrum macht dies möglich: Das Behandlungsspektrum umfasst Besenreiser, Krampfadern, Venenentzündungen, offene Beine, chronische Wunden, Lip- und Lymphödeme sowie die Halluxtherapie und die Proktologie. Dank eines modernen OP können Eingriffe ambulant durchgeführt werden.



ANSPRUCH UNSERER ARBEIT IST DIE BESTMÖGLICHE MEDIZINISCHE BETREUUNG DER MENSCHEN, DIE SICH VERTRAUENSVOLL AN UNS WENDEN.

„Dass das alles seit fast drei Jahren so erfolgreich angenommen wurde, ist der Verdienst eines engagierten Teams“, so Andrea Nickolai. Das MVZ arbeitet wie eine Facharztpraxis. Das interdisziplinäre Team aus anerkannten Fachärzten versteht sich als modernes Gesundheitszentrum, das ambulanten Patienten aus Eggenfelden und der Region eine erstklassige fachärztliche Betreuung auf dem Gebiet der Venenheilkunde und Chirurgie bieten möchte.



„Unsere Patienten erhalten eine stimmige, integrierte Versorgung. Was wir uns wünschen ist weiterhin eine kooperative und kollegiale Zusammenarbeit mit den niedergelassenen Ärzten vor Ort, wie wir es in den vergangenen Jahren hier erlebt haben“, so Dr. Paula Karacsoni.

KONTAKT

Hofgartenklinik Gefäßchirurgie,
Phlebologie

Schwerpunkt Venenerkrankungen

Hofgartenstraße 6, 63739 Aschaffenburg

Telefon: 06021 303-0

www.hofgartenklinik.de

Dr. med.
Jürgen Sauber



VENENWALKING IM HERBST

Unsere Beine sollen uns ein Leben lang tragen. Dabei leisten die Beinvenen Schwerarbeit. Sie transportieren jeden Tag etwa 7.000 Liter sauerstoffarmes Blut zurück zum Herzen und arbeiten dabei ständig entgegen der Schwerkraft.

Vielen Beinen sieht man diese Anstrengung irgendwann an: Schwellungen, die nicht zurückgehen, brennende oder juckende Hautrötungen, blaue und rötliche Äderchen, die sich an Knöcheln, Ober- und Unterschenkeln entlang schlängeln.

Diese Beschwerden sollte jeder ernst nehmen, denn sie sind Vorboten venöser Durchblutungsstörungen. Gesunde Venen sind aber für den gesamten Organismus von großer Bedeutung.

„Die fehlende Funktionstüchtigkeit der Venen kann der Ursprung schwerwiegender und sogar lebensbedrohlicher Krankheitsverläufe sein“ erklärt Dr. Jürgen Sauer, leitender Belegarzt und Gefäßchirurg an der Hofgartenklinik in Aschaffenburg.

„Eine Venenerkrankung befällt einen nicht plötzlich über Nacht. Sie beginnt eher langsam. Venenschwäche ist aber zum Glück kein unausweichliches Schicksal. Man kann einiges dagegen tun. Je früher man mit vorbeugenden Maßnahmen beginnt und gezielte Übungen macht, desto besser bekommt man das Problem in den Griff“ versichert Dr. Jürgen Sauer.

Gesunde Beine sind die Basis für schöne Beine. Je mehr Sie im Alltag darauf achten, Risikofaktoren zu vermeiden, umso besser schützen Sie sich vorbeugend vor Beschwerden.

Um einem Krampfaderleiden vorzubeugen, bieten sich Bewegung im Freien wie z. B. Wandern, Fahrradfahren und Walken jetzt besonders an.

Hier einige Tipps, was jeder vorbeugend für schöne und gesunde Beine tun kann:

Venen-Walking: Das Venen Walking dient der Durchblutung des gesamten Körpers, ist sehr gelenkschonend und verbessert neben dem körperlichen auch das seelische Wohlbefinden. Besonders günstig wirkt sich das Walken, ob mit oder ohne Stöcke, auch als Vorsorge für Krampfadern und Besenreiser auf das Venensystem aus.

Nordic Walking: Die Lauftechnik des Nordic Walking gleicht der Bewegungsausführung des Skilanglaufes und ist sehr einfach zu erlernen. So stärkt das Walken mit Stöcken alle Muskelgruppen, die Kondition und Fitness werden verbessert.

Ausdauersportarten wie z. B. das Wandern oder Fahrradfahren stärken die Venen und unterstützen zusätzlich auch noch das Herz-Kreislauf-System. Denn mit jedem Schritt pumpt die Wadenmuskulatur das Blut entgegen der Schwerkraft durch die Venen zurück zum Herzen.



VENEN-AKADEMIE EXPANDIERT ZUR GESUNDHEITSAKADEMIE

Schon vor 15 Jahren wurde sie eröffnet: Die erste Venen-Akademie Deutschlands.

Die Venen-Akademie sollte von vornherein eine Lehrstätte für alle Interessierten und Betroffenen sein. Das Ziel haben wir erreicht. Unsere Lehrgänge, insbesondere zum zertifizierten Venen-Trainer werden von medizinischen Fachleuten, aber ebenso von Laien besucht. Wer viel über sein Venensystem und dessen Gesundheit lernen will, ist hier genau richtig.

Die Angebote beinhalten theoretische aber auch praktische Lerneinheiten. Viele kleine Übungen, die man problemlos in seinen Alltag einbauen kann, differenziert auf verschiedene Berufsgruppen, unterstützen unsere Venen und beugen Krampfadern vor. "Wir haben immer viel Spaß dabei" erklärt die langjährige Referentin und Ressortleiterin Simone Püschel.

ZERTIFIZIERTER VENENTRAINER

Wochenend-
Seminar
16 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.

Venenerkrankungen sind eine Volkskrankheit. Jede 5. Frau und jeder 6. Mann haben eine chronische Venenschwäche, die in der Regel behandlungsbedürftig ist. Unbehandelt drohen Venenentzündungen, gefährliche Thrombosen usw. Das hat uns auf die Idee gebracht, die Venen-Schule zu eröffnen.

Die Venen-Schule steht allen offen, die zum Beispiel ein regelmäßiges Venen-Training erlernen oder unter qualifizierter Anleitung durchführen möchten. Hier bleibt keine Frage unbeantwortet.



VENEN-AKADEMIE

Zertifizierte Fortbildungsprogramme und Seminare mit dem Schwerpunkt Venen

Zertifizierter Venentrainer/-in

Venen-Gymnastik Walking

Venenschule

Tagesseminar Chronische Wunden

KONTAKT

Deutsche Venen-Akademie, Bundesgeschäftsstelle Bad Bertrich
Sonnenstr. 6, 56864 Bad Bertrich, Tel. 02674 1448
info@venenakademie.de, www.venenakademie.de



VENENSCHULE

- > Vermittlung von theoretischen Inhalten (z.B. Aufgaben der Venen im Blutkreislauf, Aufbau und Arbeitsweise der Venen, Entstehung von Krampfadern)
- > Gezielte praktische Übungen besonders zur Kräftigung und Dehnung der gesamten Beinmuskulatur, Durchblutungsförderung, Thromboseverbeugung
- > Feste Termine zwei Mal im Monat

Nun haben wir an unserem Hauptstandort Bad Bertrich eine hohe Konzentration an medizinischen Spezialisten auch über die Venenheilkunde hinaus. Das hat uns bewogen unsere Lehrgangsangebote auszuweiten, wie

STRESSBEWÄLTIGUNG – ENTSPANNUNGSTRAINING IN DER NATUR

- > Stressmanagement & Stressbewältigung - wirksame Methoden im Umgang mit Stress
- > Unsere Idee ist, das Bewegung in der Natur, Achtsamkeit und Meditation gebündelt zu einem Gesundbrunnen für Ihr Immunsystem wird.
- > Rückenschule – Vermittlung praktischer Übungen zur Aktivitätssteigerung, zur Förderung der körperlichen Leistungsfähigkeit, speziell der Kraft, der Beweglichkeit und der Koordination, zur Körperwahrnehmung und Haltungsschulung und zur Entspannung
- > Feste Termine – Trainerin Simone Püschel – Termine auf Anfrage

Simone Püschel



KOCHKURSE – Ob das schnelle Feierabendessen oder mangelnde Ideen für gesunde Rezepte: Dass Kochen kein Hexenwerk ist und sogar noch Spaß macht, das beweist unsere Kochschule.

GESUNDHEITSAKADEMIE BAD BERTRICH

AKADEMIE FÜR GESUNDHEIT UND WELLNESS

Fortbildungsprogramme und Gesundheits-/Wellnessangebote

Kochkurse

Ernährungs-berater/-in

Betrieblicher Gesundheitsmanager/-in

Landschafts-therapeut/-in

Bewegungcoach

Entspannungs-trainer/-in

Diabetesberater/-in

Entspannungskurse

Rheumaschule

Fachtraining Seniorensport

Aromatherapie

Stressbewältigung in der Natur

Mentaltraining

Fußpflege

Rückenschule

PRÄVENTION CENTER BAD BERTRICH

Gesundheitspakete – Zielgruppe: Unternehmen und Privatpersonen 35 – 60 Jahre, internationale Ausrichtung

Zentrum Check-Ups

Check-ups für Führungskräfte und Privatpersonen vor Ort bei unseren Gesundheitsdienstleistern in Bad Bertrich
Angebote mit Übernachtungspaket

In-House Check-Ups

Check-ups für Führungskräfte in den Unternehmen vor Ort. Internationale Ausrichtung zum Beispiel mit Angeboten für Unternehmen in Luxemburg

TIPPS UND TRICKS

RUND UM DIE KRAMPFADER-OPERATION

Krampfaderen sind mehr als eine ästhetische Beeinträchtigung. Sie können zu erheblichen Folgekrankheiten wie Beinschmerzen und Schwellungen, Venenentzündungen oder gar zu Thrombosen führen. Deshalb ist die Früherkennung und fachkompetente Behandlung sehr wichtig.



DIE WUNDHEILUNG VERLÄUFT BEI PATIENTEN, DIE VOR DER KRAMPFADEROPERATION KONSEQUENT DEN KOMPRESSIONSSTRUMPF GETRAGEN HABEN, WESENTLICH BESSER UND MEIST VOLLKOMMEN BESCHWERDEFREI, IM GEGENSATZ ZU PERSONEN, DIE MIT GESCHWOLLENEN BEINEN ZUM OPERATIONSTERMIN IN DIE KLINIK GEKOMMEN SIND.

Dr. med. Wes Nakchbandi, Leiter der Bad Brückener Venenkompetenz

Die Kompressionstherapie mit Bandagen steht an erster Stelle bei der Behandlung von Venenleiden. Bei der Kompression wird dem permanent erhöhten Blutdruck in den Beinvenen ein entsprechender Druck von außen entgegengesetzt. Dies kann mit Kompressionsstrümpfen oder -verbänden erreicht werden.

Während sich mit Kompressionsstrümpfen erneute Wasseransammlungen verhindern lassen, können fachgerecht angelegte Verbände (Bandagen) eine vorhandene Schwellung entlasten. Dr. med. Wes Nakchbandi, Leiter der Bad Brückener Venenkompetenz an der Franz von Prümmer Klinik GmbH, rät um Zurückhaltung bei einem geschwollenen Bein. Die beste Thrombose-Prophylaxe im Zusammenhang mit der geplanten Operation ist das vom Stau befreite Bein. „Die Wundheilung verläuft bei Patienten, die vor der Krampfaderoperation konsequent den Kompressionsstrumpf getragen haben, wesentlich besser und meist vollkommen beschwerdefrei, im Gegensatz zu Personen, die mit geschwollenen Beinen zum Operationstermin in die Klinik gekommen sind.

Auch die Narbenverhältnisse sind unter kosmetischen Gesichtspunkten günstiger, wenn man die Haut eines nicht geschwollenen Beins ohne Spannung nur adaptierend verschließen kann. Die Haut wird nach der erfolgten Operation nur adaptierend, mit der

sogenannten Einzelknopfnahm-Technik geschlossen, damit die Hämatome schneller abheilen können, als die Haut dicht zu verschließen und dem Körper den Abbau der Blutergüsse wochenlang zu überlassen.

Wenn der Wundverband gut sitzt und der Patient beschwerdefrei ist, reicht der erste Verbandswechsel am dritten Tag nach der Operation vollkommen aus. Knapp 2 Wochen nach der Operation können die Fäden gezogen werden. Damit die Wunde nach dem Entfernen der Fäden nicht aufgeht, sollte der Kompressionsstrumpf drei Tage getragen werden. Erst 3 Tage nach der Operation sollte der Patient den Kompressionsstrumpf ausziehen, duschen, Pflaster wechseln und den Kompressionsstrumpf in der Folge weitere zwei Wochen nur noch tagsüber tragen.

„Prinzipiell können die Patienten nach der Operation fast alle Aktivitäten wie vor der Operation ausüben. Beim Sport sollte je nach Operationslokalisation ca. 2 Wochen kein intensives Krafttraining mit Beinarbeit und Bauchpresse durchgeführt werden. Joggen oder Radfahren „im Mass“ ist problemlos möglich. Grundsätzlich sollte man nach einer Krampfader-Operation erst wieder in die Sauna gehen und im Thermalwasser plantschen, wenn die Wunde vollständig verheilt und die Narbe völlig glatt sowie krustenfrei ist. Sonst riskiert man schnell eine Infektion“, erklärt Dr. Nakchbandi.





DER HEILUNGSPROZESS DER SCHWELLUNGEN UND HÄMATOME DAUERT UNTER EINEM GUTEN KOMPRESSIONSVERBAND ODER EINEN KOMPRESSIONSSTRUMPF MAXIMAL 4 WOCHEN.

Der Heilungsprozess der Schwellungen und Hämatome dauert unter einem guten Kompressionsverband oder einen Kompressionsstrumpf maximal 4 Wochen.

„Damit die Patienten mit dem unbeliebten Kompressionsstrumpf zurechtkommen, sollte der Phlebologe (Facharzt für Venenerkrankungen) Vorurteile abbauen, die gegen Kompressionsstrümpfe kursieren. Dabei spielt die Auswahl der Farben der Strümpfe nur eine untergeordnete Rolle. Für ein optimales Behandlungsergebnis ist die Beschaffenheit des Kompressionsstrumpfes entscheidend, wie z. B. die Stricktechnik, die Elastizitätsmerkmale und die Halterung“, sagt Dr. Nakchbandi.



Chefarzt Dr. med.
Wes Nakchbandi

KONTAKT

**Franz von Prümmer Klinik,
Venenkompetenz im
Dreiländereck Rhön**

Bahnhofstraße 16, 97769 Bad Brückenau

Telefon: 09741 8980,

www.franz-von-pruemmer-klinik.de

„Der Patient muss richtig beraten und vermessen werden, wenn es um die Länge des Kompressionsstrumpfes geht. Wann kann der Patient mit einem knielangen Strumpf auskommen, wann sollte er lieber einen schenkellangen Kompressionsstrumpf verschrieben bekommen?“

Wann ist die Kompressionsstrumpfhose besser für ihn als der Kompressionsstrumpf? Wie zieht der Patient den Kompressionsstrumpf an und aus? Die Beantwortung dieser Fragen führt zu einer größeren Akzeptanz durch den Patienten und begünstigt damit den Heilerfolg“, fügt der Bad Brückenauer Venenspezialist weiter an.

Venen

HOMEOFFICE

GESUNDE ARBEITSPLATZ- GESTALTUNG IM HOME-OFFICE

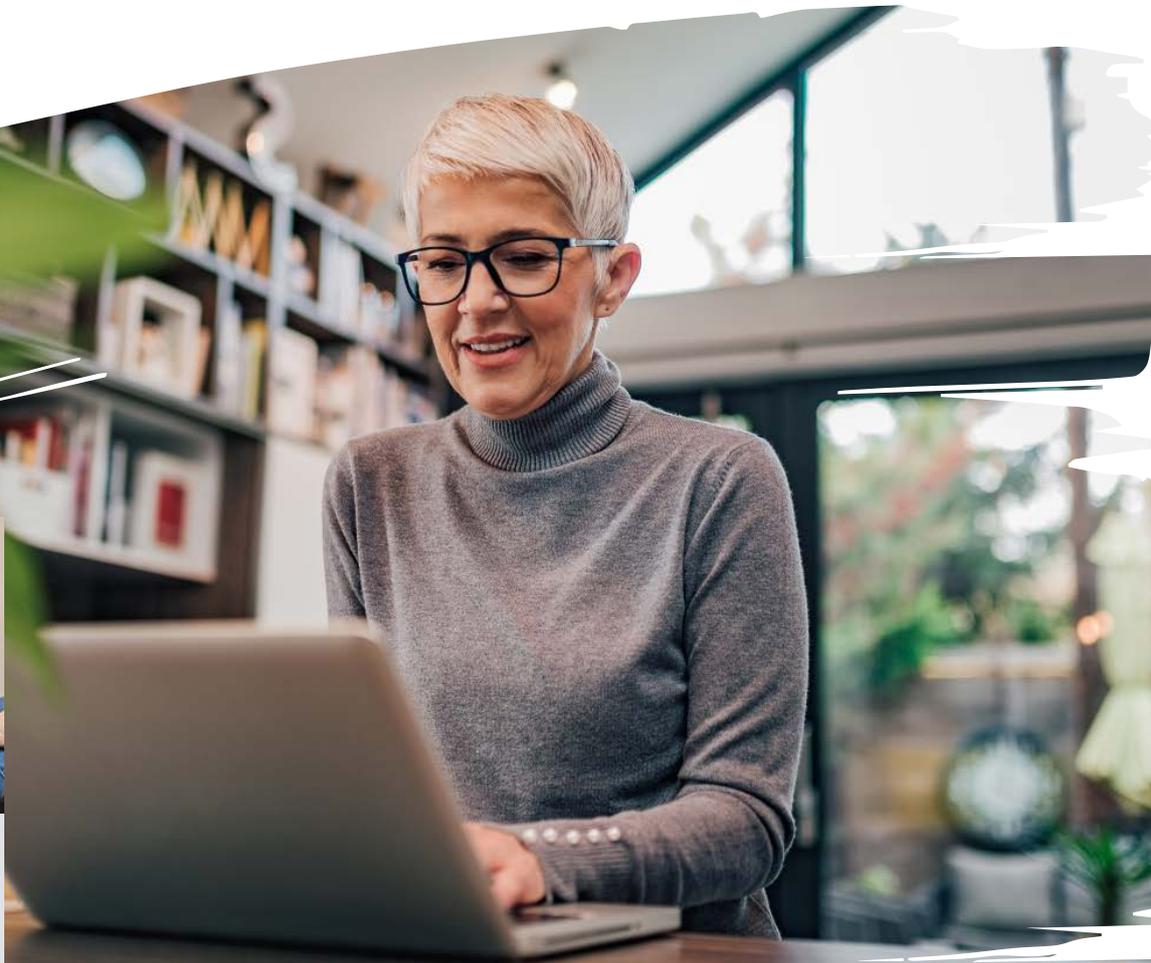
Arbeiten von zu Hause aus könnte in Zukunft für viele zur Regel werden, birgt aber ein großes Risiko für Venenerkrankungen. Dies liegt im Bewegungsmangel, der sich durch das Homeoffice verstärkt: Beim langen Sitzen oder Stehen haben es die Venen schwer, das Blut entgegen der Schwerkraft Richtung Herz zu transportieren. Geschwollene Beine, Besenreiser und Krampfadern können die Folgen sein.

Hier können Sie gegensteuern: Legen Sie in der Pause die Beine hoch. So kann das Blut zurück aus den Beinen in den Körper fließen. Um die Blutzirkulation anzuregen, am besten viele kleine Wege durch die Wohnung machen, z. B. beim Telefonieren ein paar Schritte gehen. Achten Sie auf bequeme Kleidung und Schuhe. Nutzen Sie den Feierabend, und gehen Sie spazieren, walken, Fahrrad fahren. Die Hauptsache ist, Sie bewegen sich!

Bei Beschwerden, wie schmerzende oder geschwollene Beine, unbedingt zum Venenspezialisten gehen. Adressen von Spezialisten in Ihrer Nähe finden Sie unter www.venenliga.de.



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

Venen für HOMEOFFICE



Der Arbeitsplatz in der Wohnung sollte ebenso hervorragend ausgestattet sein, wie das Büro in einer Firma. Ganz wichtig ist eine gesunde Arbeitsplatzgestaltung. Wer ein Home-Office einrichten möchte, sollte deshalb einige Dinge beachten.

Wenn die Büromöbel im Wohnzimmer integriert werden müssen, weil dafür kein Extrazimmer zur Verfügung steht ist Kreativität geboten. Zum Wohlfühlen am Arbeitsplatz können Grünpflanzen beitragen. Schaffen Sie sich einen angenehmen Arbeitsplatz. Dafür gilt es entsprechende Vorkehrungen zu schaffen – der Gesundheit zur Liebe.

Ein Schreibtisch ist das A und O

Achten Sie auf die Beschaffenheit des Bürotisches. Sofern sich die Unterarme nicht im rechten Winkel befinden, leidet man schnell unter Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich. Werden diese nicht beachtet, kommt es über kurz oder lang zu Schmerzen, die chronisch werden können. Kopfschmerzen durch falsche Körperhaltung können auch eine Folge sein.

Eine gewisse Beinfreiheit unterhalb der Schreibtischplatte ist sehr wichtig. Es muss genügend Platz vorhanden sein, um die Beine bei Bedarf lang auszustrecken oder sie höher zu lagern – auch wenn ein Rechner unter dem Tisch steht. Diverse Stellflächen und Hocker ermöglichen dies, auch eine Venenwippe ist von Vorteil. Ist die Beinfreiheit zu sehr eingeschränkt, kann es während dem Sitzen zu einem Blutstau in den Beinen kommen. Venenprobleme sind somit vorprogrammiert. Diese können zu ernsthaften Erkrankungen, bis hin zu einer Thrombose, führen.

Achten Sie darauf Pausen zu machen. Während der Arbeitszeit ist es oftmals ausreichend, regelmäßig die Zehen auf und ab zu bewegen oder zu krallen, das regt die Muskulatur an.



Richtig Sitzen

Ergonomisch geformte Bürossessel, die sowohl höhenverstellbar sind und überdies eine „Schwing-Funktion“ besitzen, sind gut um eine optimale Sitzhaltung einzunehmen. So verhindern Sie Rückenprobleme und beugt Verspannungen im Halswirbelbereich vor.

Gerade dann, wenn Sie schon vorbelastet sind, gilt die:

3 S- UND 3 L-REGEL

SITZEN UND STEHEN IST SCHLECHT – LIEBER LIEGEN ODER LAUFEN





Venenfit mit Venentraining

Bewegung tut den Venen immer gut. Darüber hinaus ist bei Venenerkrankungen oder zu deren Vorbeugung vor allem eine gezielte Gymnastik zur Kräftigung der Beinmuskulatur sinnvoll.

Ein regelmäßiges Venentraining beugt einer Venenschwäche vor, unterstützt den Therapieverlauf und trägt zum persönlichen Wohlbefinden bei.

Schon wenige Minuten am Tag zeigen eine Verbesserung. Starten Sie noch heute!

VENENÜBUNGEN *im Sitzen*



ÜBUNG 1: Nehmen Sie auf der vordere Hälfte des Stuhls Platz und halten Sie den Rücken gerade und die Beine geschlossen. Ihre Ober- und Unterschenkel bilden etwa einen 90-Grad-Winkel und die Zehen zeigen nach vorne. Nun stellen Sie beide Beine gleichzeitig auf die Zehenspitzen und setzen diese wieder zügig auf die Fußsohlen ab. Wiederholen Sie die Übung 20 Mal.



ÜBUNG 2: Bleiben Sie aufrecht sitzen und heben Sie dabei die Beine an. Bewegen Sie Beine und Füße als würden Sie Fahrrad fahren. Wiederholen Sie die Bewegung 20 Mal.



ÜBUNG 3: Setzen Sie sich mit dem Rücken an die Lehne auf den Stuhl. Mit Ihren Händen halten Sie sich am Rücken des Stuhls fest. Strecken Sie Ihre Beine gerade nach vorne und senken Sie sie wieder. Führen Sie 10 Wiederholungen aus.



ÜBUNG 4: Bleiben Sie mit dem Rücken an der Lehne des Stuhls sitzen und halten Sie sich weiterhin an der Lehne fest. Stoßen Sie jetzt die Beine mit den Zehen vom Boden ab. Danach halten Sie die Beine einen Moment in der Luft und setzen sie dann behutsam auf den Boden ab. 10 Mal wiederholen.

VENENÜBUNGEN *im Stehen*



ÜBUNG 1: Gehen Sie im Storchengang durch das Zimmer, indem Sie abwechselnd ein Knie in einem Winkel von ca. 90 Grad anheben. Einen größeren Effekt erzielen Sie, wenn Sie während des Storchengangs mit dem Standbein auf der Zehenspitze gehen. Wiederholen Sie mehrere Schritte und machen Sie eine kurze Pause vor der nächsten Wiederholung.



ÜBUNG 2: Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und gehen dann einige Schritte auf den Zehenspitzen. Wiederholen Sie die Schritte nach einer kurzen Pause.



ÜBUNG 3: Stellen Sie sich aufrecht hin und die Füße hüftbreit auseinander. Setzen Sie nun nacheinander jeweils einen Fuß auf die Zehenspitze, halten Sie ihn kurz und setzen Sie ihn dann behutsam wieder ab. Führen Sie 10 Wiederholungen mit jedem Bein durch.



ÜBUNG 4: Setzen Sie mit geschlossenen Beinen Ihre Füße auf die Zehenspitzen und senken die Füße dann langsam wieder ab. Führen Sie 20 Wiederholungen aus.



Venentest

Sind mehr als drei Fragen mit „ja“ beantwortet, sollten Sie bei Beschwerden Kontakt mit der Deutschen Venen-Liga aufnehmen.

www.venenliga.de/vorbeugung/venentest

Übungen online

www.venenliga.de/ratgeber/videos



1. Sind Sie älter als 50 Jahre? ja nein
2. Sind bei Ihren Eltern oder Geschwistern Krampfadern aufgetreten? ja nein
3. Hatten Sie eine oder mehrere Schwangerschaften? ja nein
4. Haben Sie eine stehende Tätigkeit? ja nein
5. Haben Sie eine sitzende Tätigkeit? ja nein
6. Treiben Sie wenig Sport? ja nein
7. Haben Sie abends müde, schwere Beine? ja nein
8. Haben Sie manchmal geschwollene Füße/Beine? ja nein
9. Haben Sie Besenreiser? ja nein

JETZ
KOSTENLOS
BESTELLEN!



Die Venen-Fibel – Tipps zur Vorbeugung
Deutsche Venen-Liga e.V., Hauptgeschäftsstelle
Sonnenstraße 6, 56864 Bad Bertrich
Rufen Sie uns an 0800 4443335 (gebührenfrei)
oder bestellen Sie per E-mail unter info@venenliga.de

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

Gebührenfreie Venen-Hotline:
0800 4443335

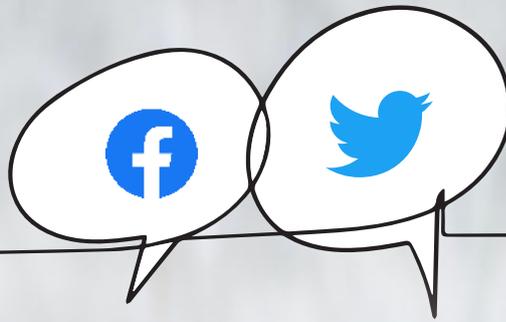
www.venenliga.de

Geschäftsstelle Mitte
63739 Aschaffenburg
Bustellstraße 5
Tel: 06021 4522596

Geschäftsstelle Mitte-Ost
97769 Bad Brückenau
Bahnhofstraße 16
Tel: 09741 910916

Geschäftsstelle Süd
83410 Laufen
Abtsee 33
Tel: 08682 7531





Neues rund um die Themen Venen, Prävention, Untersuchungs- und Behandlungsmethoden gibt es auch online:

auf unserer Homepage: www.venenliga.de

auf Facebook: facebook.com/DeutscheVenenLiga

auf Twitter: <https://twitter.com/VenenLiga>

Das Team der Deutschen Venen-Liga freut sich auf Ihren Besuch!



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.

(Kosten: 19,99 Euro zzgl. Versand) zu bestellen unter Tel. 02674 1448 oder info@dvm-venen.de



Anzeige

DIE NEUE LEICHTIGKEIT FÜR IHRE BEINE! WIPPEN SIE. WEIL ES IHREN BEINEN GUT TUT!

DER VENENTRAINER-WIP ist eine Fusswippe zur Aktivierung der sogenannten „Sprunggelenkpumpe“. Dieses Muskelpumpensystem „presst“ beim Wippen das Blut aus den Venen und macht Ihre schweren Beine wieder fit. Schon nach kurzer Zeit spüren Sie eine Erleichterung in den Beinen. Ohne Risiken oder Nebenwirkungen einfach für die Venengesundheit, zur Steigerung des Wohlbefindens oder auch während der Schwangerschaft. Der Venentrainer ist jederzeit und unkompliziert einsetzbar, Zuhause, am Arbeitsplatz oder auf Reisen. Der Venentrainer-WIP unterstützt Sie bei Ihrer täglichen Bewegungstherapie und trägt zu Ihrem Wohlbefinden bei.

Fa. GuBe-Wippe Bernd Guggenberger, Sudetenstr. 68, 89233 Neu-Ulm, Tel. 0171-3477906
Informationen/Bestellungen unter www.venentrainer-wip.de, Preis: 23,95 Euro Lieferung frei Haus

Anzeige

DR. MED. KALLMANN UND DR. MED. SAUBER VON DER
HOFGARTENKLINIK IN ASCHAFFENBURG BEANTWORTEN FÜR SIE
EINIGE DER AM HÄUFIGSTEN GESTELLTEN



Dr. med.
Konstanze Kallmann



Dr. med.
Jürgen Sauber

FRAGEN ZUM THEMA VENENLEIDEN

Sind geschwollene Beine im Sommer das erste Anzeichen einer Venenerkrankung?

Nicht unbedingt. Denn diese Symptome können auch bei gesunden Beinen auftreten.

Wenn die Schwellungen aber sehr stark sind — die Sockengummis im Knöchelbereich tief einschnüren — ein deutliches Schweregefühl oder nächtliche Wadenkrämpfe hinzukommen, sind das oft erste Warnsignale. Hautverfärbungen im Bereich des Knöchels und / oder juckende Ekzeme sind häufig auch Hinweise auf eine Venenerkrankung. Eine diagnostische Abklärung durch einen Venenspezialisten sollte dann nicht länger aufgeschoben werden.

Beinschwellungen, insbesondere wenn sie beidseits auftreten, können auch Ausdruck einer Herz-, Leber- oder Nierenerkrankung sein. Bei älteren Menschen muss dies insbesondere berücksichtigt werden.

Sind Besenreiser tatsächlich harmlos?

Diese Mini-Krampfadern in der obersten Hautschicht sind oft nur ein rein kosmetisches Problem, wenn die Betroffenen keine anderen Beschwerden wie Schmerzen, Schwellungen oder Schweregefühl haben. Ein ausgedehnter „Befall“ kann dagegen ein erster Hinweis auf Krampfadern in tieferen Hautschichten, wie dem Unterhautfettgewebe, sein. Aufschluss darüber kann letztlich eine Ultraschalluntersuchung geben. Diese ist schmerzfrei und ohne schädliche Nebenwirkungen.

Was sind überhaupt Krampfadern?

Bei Krampfadern handelt es sich um Venen, die meist einen geschlängelten Verlauf haben und deren Durchmesser über das normale Maß hinaus erweitert ist. Dadurch können sich die Venenklappen nicht mehr schließen. Ein gesicherter venöser Rücktransport ist vermindert bzw. funktioniert nicht mehr im ausreichenden Maße. Dadurch entstehen Umbauprozesse im Haut- und Unterhautgewebe, die letztendlich in ein offenes Bein (Ulcus cruris venosum) münden können.

Kann man durch viel Bewegung eine Venenerkrankung, etwa in Form einer Bindegewebsschwäche, ausgleichen?

Ja und Nein, bei Patienten mit Venenerkrankungen funktionieren wie bereits oben geschildert die Venenklappen nur noch bedingt. Bei Menschen mit sehr viel Bewegung wird Blut aktiv über die Wadenmuskel- und Gelenkpumpe herzwärts transportiert. Bei der Bewegung wird also das venöse System unterstützt. Die strukturellen Veränderungen, die durch die Venenerkrankung bestehen, werden dadurch natürlich nur teilweise und zeitlich eng begrenzt kompensiert. Das heißt, der Patient kann durch viel Bewegung das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamen. Bei ausgeprägter Venenfunktionsstörung wird er eine operative Therapie auf Dauer nur in eher seltenen Fällen vermeiden können.



KONTAKT

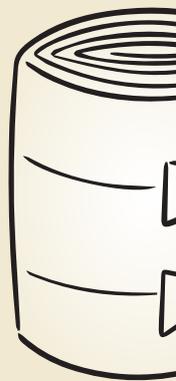
**Hofgartenklinik Gefäßchirurgie,
Phlebologie**
Schwerpunkt Venenerkrankungen
Hofgartenstraße 6, 63739 Aschaffenburg
Telefon: 06021 303-0
www.hofgartenklinik.de

DAS OFFENE BEIN

URSACHEN UND BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

Etwa ein Prozent der Bevölkerung und vier bis fünf Prozent der über Achtzigjährigen sind in Deutschland an einem offenen Bein (medizinisch *Ulcus cruris*) erkrankt. Schmerzen, Wundsekretion und Infektionsgefahr sowie meist tägliche Verbandswechsel gehören zu ihrem Alltag. Neben der Einschränkung der Lebensqualität können sich bei lange bestehenden offenen Beinen ernste Komplikationen einstellen.

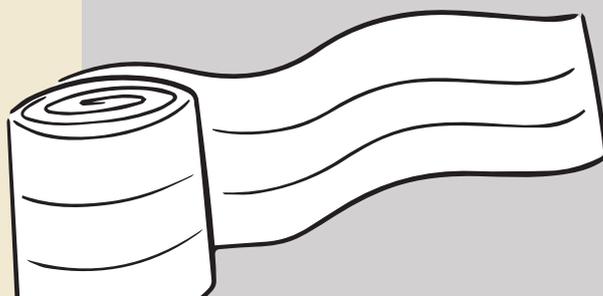
„Ziel einer Behandlung sollte immer eine zeitnahe Therapie sein, da ein lang bestehendes offenes Bein schwieriger zu behandeln ist“, sagt Frauke Weigel, Chefärztin der Mosel-Eifel-Klinik. Die Venenfachklinik in Bad Bertrich ist eine der größten und erfolgreichsten Venenkliniken in Deutschland und auf Diagnostik und Behandlung von Venenerkrankungen und offenen Beinen spezialisiert.



Was jeder vorbeugend tun kann

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung wirken Durchblutungsstörungen entgegen. Übergewicht sollte abgebaut und auf das Rauchen verzichtet werden. Mit frühzeitigen Maßnahmen und entsprechendem Verhalten kann bei vorhandener Venenschwäche viel gegen das Fortschreiten der Venenschwäche getan werden:

- Laufen und Liegen ist besser als Sitzen und Stehen. Dadurch wird der Rücktransport des Blutes verbessert. Nutzen Sie so oft wie möglich die Gelegenheit zum Treppensteigen, Radfahren, Schwimmen und Tanzen.
- Legen Sie zwischendurch die Beine hoch.
- Stärken Sie die Spannkraft Ihrer Venen: Duschen Sie Ihre Beine täglich kurz mit kaltem Wasser ab.
- Mit gymnastischen Übungen können Sie die Blutzirkulation Ihrer Beine ankurbeln: Füße wippen (wie auf einer alten Nähmaschine), Füße kreisen lassen, auf den Zehen wippen.



Wie entsteht ein offenes Bein?

Ursache des venös bedingten Ulcus cruris ist ein "Bluthochdruck" in den Venen. Der zu hohe Druck kann durch eine Schwäche der Venenklappen (chronisch venöse Insuffizienz), eine Krampfaderbildung mit Schädigung von Stamm- und Verbindungsvenen, eine Vernarbung der tiefen Venen durch eine unbemerkte Thrombose oder eine eingeschränkte Funktion der Muskel-Gelenkpumpen (bei Lähmungen oder zu wenig Bewegung) verursacht werden.

Diese Erkrankungen verringern in den Beinvenen den Blutrückfluss zum Herzen und führen zu einem Rückstau des venösen Blutes. Wenig Bewegung, langes Sitzen oder Stehen, hormonelle Einflüsse und Übergewicht sind deshalb ungünstig. Es kommt durch die Stauung und die dadurch bedingten Wassereinlagerungen (Ödeme) im Gewebe zu einer Gewebeerhärtung und -verhärtung mit Schädigung der Oberhaut durch eine vermehrte Spannung.

Welche Symptome treten auf?

Anfangs können weiche Gewebsschwellungen in der Knöchelregion getastet werden, die später in Verhärtungen der Haut und des Unterhautgewebes übergehen können. Verhärtungen sind Zeichen einer fortgeschrittenen Venenerkrankung. Im Verlauf treten bräunliche Hautverfärbungen am Unterschenkel auf.

Alarmierend sind nachfolgende ekzemartige und häufig stark juckende Stellen, die die Patienten dazu verleiten, das Oberhautgewebe durch Kratzen zu verletzen. Die daraus entstehenden kleinen Hautdefekte zeigen häufig eine schlechte Heilungstendenz und können sich vergrößern, statt abzuheilen. Auch Bagatellverletzungen können der Auslöser für ein größeres Ulcus cruris sein. Die Durchblutungssituation am betroffenen Bein muss vor dem Beginn einer adäquaten Therapie sorgfältig fachärztlich abgeklärt werden!

Wie wird ein offenes Bein behandelt?

Die chronische Wunde braucht zunächst eine dem jeweiligen Befund angepasste korrekte Wundbehandlung. Dabei spielt die Einschätzung des erfahrenen Wundtherapeuten in Bezug auf Wundstadium, Qualität des Wundbettes, Grad des Nässens sowie Zahl vorhandener Bakterien die entscheidende Rolle bei der Wahl der Behandlung und des Verbandmaterials.

Bewährte Behandlungsstrategien sind:

- Grundsätzlich wird der Arzt bei jedem Unterschenkelgeschwür zuerst eine Diagnostik einleiten, um die Ursache des Ulcus zu ergründen (arterielles Ulcus, venöses Ulcus, gemischtes Ulcus), wobei initial die schmerzlose Ultraschall-diagnostik durchgeführt wird. Zudem wird das Ulcus auf krankhafte Keime untersucht (Abstrichentnahme), die eine Wundheilung erheblich behindern können.
- Reinigung des Ulcus cruris und der umgebenden Haut, gegebenenfalls Behandlung eines Ekzems und/oder einer Infektion
- Stadiengerechter Wundverband
- Wenn indiziert: Kompressionstherapie
- Beseitigung von Ursachen zum Beispiel durch Krampfadersanierung, Verbesserung der arteriellen Durchblutung und falls möglich plastische Deckung (Shave-Mesh-Therapie)
- Einsatz schonender Radiowellen
- Verödungsbehandlung und/oder Shavetherapie

Auch bei jahrelang bestehenden oder sehr ausgedehnten Befunden, die so nicht zur Abheilung zu bringen sind, gibt es eine Behandlungsmethode mit hoher Erfolgsrate: Bei dieser Shave-Mesh-Therapie (shave = abrasieren) wird das gesamte über Jahre vernarbte Haut- und Unterhautgewebe schrittweise abgetragen, bis man auf gesunde Gewebeschichten stößt. Das bedeutet, dass man aus einem kleinen Geschwür oft eine größere, aber jetzt gut durchblutete, Wunde machen muss.

Dieses gesunde Gewebe bildet eine gute Grundlage für eine Hauttransplantation, wenn zuvor krankhafte Keime antibiotisch behandelt wurden. Dazu wird ein dünnes

Hauttransplantat meist vom Oberschenkel entnommen und auf die Wunde aufgebracht. Nach ca. fünf Tagen Ruhe und Kompression heilt die Haut ein. Nach weiteren 2-3 Wochen ist sie fest und meist komplett eingeeilt. Damit gehören Schmerzen, Wundsekretion und Infektionsgefahr sowie meist tägliche Verbandswechsel in 80 Prozent der Fälle der Vergangenheit an.

„Bei konsequenter Therapie des venös bedingten Ulcus kommt rund 90 Prozent der Betroffenen innerhalb von drei Monaten zu einer Abheilung. Werden die möglichen therapeutischen Optionen von Beginn an ausgenutzt, hat der Patient gute Aussichten, dass sein offenes Bein heilt“, sagt Chefärztin Frauke Weigel.



Chefärztin
Frauke Weigel

KONTAKT

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

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

GESUNDE BEINE IN DER SCHWANGERSCHAFT

FAST JEDE ZWEITE FRAU KLAGT WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT ÜBER KRAMPFADERN.



Dr. med.
Michael Gerstorfer

KONTAKT

Schlossklinik Abtsee
Spezialklinik für
Venenerkrankungen

Experten für Lip- und Lymphödeme

Abtsee 31, 83410 Laufen

15 km von Salzburg entfernt

Tel.: 08682 / 917 – 156

Mehr Informationen unter:

www.schlossklinik-abtsee.de

Das Entstehen von Krampfadern in der Schwangerschaft hat mehrere Ursachen: Zum einen sorgt der Anstieg des Hormons Progesteron für eine Entspannung der Blutgefäßwände, wodurch diese leichter nachgeben. Dieses Nachgeben wiederum führt zu Stauungen des Blutes in den Beinen, da die Venenklappen durch die stark geweiteten Venen nicht schließen und so das Blut zurück in die Beine anstatt Richtung Herz fließt.

„Ein Druckgefühl und Schwellungen der Beine und Füße sowie Wassereinlagerungen, sogenannte Ödeme, sind häufig die

Folge. Diese entstehen, weil der Druck in den krankhaft veränderten Venen zunimmt und Flüssigkeit in das umgebende Gewebe gepresst wird“, sagt Dr. med. Michael Gerstorfer, Chefarzt der Schlossklinik Abtsee, Fachklinik für Venenerkrankungen, Laufen (Oberbayern). Der so verhinderte Austausch von Sauerstoff führt zudem zur Anhäufung von Stoffwechselprodukten, die Entzündungen des Unterhautgewebes und der Haut (Ekzeme) nach sich ziehen können. Symptome dafür sind Hautrötungen, schuppige Haut und Juckreiz an den betroffenen Stellen.



„Ein Druckgefühl und Schwellungen der Beine und Füße sowie Wassereinlagerungen, sogenannte Ödeme, sind häufig die Folge. Diese entstehen, weil der Druck in den krankhaft veränderten Venen zunimmt und Flüssigkeit in das umgebende Gewebe gepresst wird“, sagt Dr. med. Michael Gerstorfer, Chefarzt der Schlossklinik Abtsee, Fachklinik für Venenerkrankungen, Laufen (Oberbayern). Der so verhinderte Austausch von Sauerstoff führt zudem zur Anhäufung von Stoffwechselprodukten, die Entzündungen des Unterhautgewebes und der Haut (Ekzeme) nach sich ziehen können. Symptome dafür sind Hautrötungen, schuppige Haut und Juckreiz an den betroffenen Stellen.

Eine weitere Ursache ist, dass die wachsende Gebärmutter auf Venen im Bereich des Beckens und auf die untere Hohlvene (Vena Cava) drückt. Diese, auf der rechten Körperhälfte befindliche Vene, nimmt Blut von Teilen des Beckens sowie der Organe im Bauch auf. Da sich der Druck erhöht, steigt auch der Blutdruck in den Venen der Beine und begünstigt dadurch die Entstehung von Krampfadern in der Schwangerschaft.

Wer bereits vor der Schwangerschaft Probleme hatte, bei dem verschlimmern sich die Beschwerden zumeist. Doch treten Krampfadern in der Schwangerschaft auch bei Frauen auf, die zuvor davon nicht betroffen waren. Sie gehen oft einher mit Schmerzen und einem Schwere- oder Spannungsgefühl in den Beinen, das meist nach langem Sitzen oder Stehen auftritt.



WAS HILFT BEI KRAMPFADERN WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT

Krampfadern lassen sich in der Schwangerschaft nicht verhindern, aber eindämmen. Chefarzt Dr. Gerstorfer nennt leicht umzusetzende Tipps:

- Bewegen Sie sich nach Möglichkeit täglich. Ein kurzer Spaziergang regt die Durchblutung an.
- Die Füße sollten so oft wie möglich hochgelegt werden.
- Wenn Sie sich hinlegen, dann am besten auf die linke Seite. Dadurch wird die Hohlvene auf der rechten Körperseite entlastet, da weniger Druck auf sie ausgeübt wird. Nehmen Sie zudem ein Kissen, und legen Sie Ihre Füße darauf. So sollten Sie auch versuchen, nachts zu schlafen.
- Stehen Sie nicht für längere Zeit auf derselben Stelle.
- Beim Sitzen überkreuzen Sie die Beine nicht.
- Übermäßige Gewichtszunahme kann die Entstehung von Krampfadern begünstigen.

RÄTSELSPASS

altrömischer hoher Beamter		Stern im „Pegasus“	altrömisches Unter-gewand	Schiffstachometer	Insel bei Neapel			griechische Unheilsgöttin	Stadt auf Malta	Radioemp-fänger (engl.)	Wald in den Tropen	Widerstand	Hast	
Ergebnis								Gottesdienstordnung						
grüner Singvogel			Gewebe-knoten			5		Kfz-K. Lk. Dahme-Spreewald	Lebens-umfeld			9	kelti-scher Volks-stamm	
					Frage-wort		histor. span. König-reich				englisch, franzö-sisch: Alter		Vorsilbe	
		6	altröm. außer-ordentl. Steuer	veraltete Anlage z. Korn mahlen					4					
Seutzer der Erleichterung		trop. Nahrungs-mittel					eine Groß-macht (Abk.)		Sprecher			8		
Berg-ein-schnitt											ähnlich			
											deutsche Vorsilbe			
Futtermal	Alpen-pflanze	Ertri-schung									innerhalb (ugs.)	Fremd-wortteil: eigen, sonder		
Leicht-metall (Kurz-wort)											kleine Stütz-säule	abge-legen		
scharfe Berg-kante			chem. Zeichen für Gold (Aurum)											
„Jesus“ im Islam													Gemüse-knolle	
Erwerb von Waren				schmalere Gebirgs-weg			Kletter-trieb	Hetz-redner		Ketzerei				
											10	franzö-sischer unbest. Artikel	Wach-samkeit	Kfz-K. Luckau
			Dämon der nordischen Sage	erbost sein, sich ...								skandi-navische Haupt-stadt		
Speise-fisch	Guck-loch in der Tür	ehem. Währung in Frank-reich				2		Boot-schiebe-stange		Gewinn (ugs.)				
konti-nuierlich				schlank, ge-schmei-dig			persön-liche Hand-schrift					Hirsch-art		mund-artlich: Ameise
span.: Gebirgs-kette		Wortteil: global		ökono-misch loh-nens-wert								eine Krank-en-kasse (Abk.)	deutsche Vorsilbe	
							Film-partner des Pata-chon †		7	Initialen Wagners		Diskus-sions-gegen-stand		
Morgen-land								fehler-frei, richtig					1	Initialen Becketts
Abk.: Norddt. Rund-funk				Abwas-serreini-gungs-anlage									in der Nähe von	



SUDOKU

Auflösung von Seite 35

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

Beim Kreuzworträtsel der letzten Ausgabe des Venen-Spiegel Frühjahr Sommerr 2020 hat Frau C. MC aus Buseck 1 Venen-Aktiv-Wochenende in Bad Bertrich mit 1 Übernachtung für 2 Personen im DZ mit Frühstück im Häcker's Fürstenhof sowie 1 Thermalbadbesuch für 2 Personen und persönliches Training auf dem Venenpfad gewonnen. Das Lösungswort war „Beinvene“. Wir gratulieren herzlich!

P	S	V	A	P	Z	G												
F	L	U	E	S	S	I	G	A	E	S	K	U	L	A	P			
L	O	T	A	T	R	A	M	E	L	B	U	R	S					
N	A	C	H	T	S	U	T	E	E	N	R	E	N					
I	S	O	E	E	S	K	A	L	A	T	I	O	N	K				
T	A	R	Z	T	U	T	A	A	B	T	E	I	L					
E	R	Z											B	O	E			
A	R	T												U	N	T		
		T												R	T			
		M	A	O										E	G	G	E	
Z	O	R	N											L	R			
D	Z													U	L	A	N	
E	N	A												E	S			
L	E	I	B	T	E	W	U	M	A									
P	L	I	U	A	S	P	I	R	I	N	M	U	L	L				
		S	T	O	L	Z	N	L	I	T	E	R	A	T				
B	E	T	T	O	S	E	I	L	E	T	E							
I	A	I	N	T	A	R	S	I	A	E	E	R	I					
G	L	O	B	U	S	A	L	L	A	D	O	S	I	S				
G	R	I	L	L	E	B	E	A	M	T	E	R	G	E				
E	I	L	A	R	B	E	I	T	S	A	M	P	A	N				

BEINVE NE

AKTUELLES AUS DER GESUNDHEIT

Winterblues und Erkältung adé! Wie Sie mit Tipps und Tricks fit und gesund durch den Winter kommen.

TIPP 1

Zimmerpflanzen als grüne Superhelden

Wer Pflanzen in sein Zuhause holt, tut sich damit selbst etwas Gutes. Denn Zimmerpflanzen haben in mehreren Punkten einen positiven Einfluss. Sie tragen dazu bei, dass Stress abgebaut wird. Mit der Umwandlung von Kohlendioxid in Sauerstoff sorgen sie zudem für ein besseres Raumklima.

Und wer sich ein paar Minuten täglich um seine Pflanzen kümmert, kommt dabei leichter zur Ruhe und kann so neue Kraft schöpfen.

TIPP 2

Urlaub: Auszeit vom Alltag

Abschalten vom Alltag, auf sich selbst besser achten: Das fällt im Urlaub leichter. Viele Menschen nutzen die freie Zeit, um sich mehr zu bewegen, Sport zu machen und um die Ernährung bewusster zu gestalten. Mehr Schlaf und weniger Stress ist ebenfalls vielen wichtig. Sonne, Naturerlebnisse, Zeit für sich und die Familie sowie der Wegfall der Arbeitsbelastung wirkt sich ebenfalls positiv aus.



TIPP 3

Lieber Gemüse statt Gemüsechips

Gemüsechips sind nicht gesünder als herkömmliche Kartoffelchips oder Erdnussflips. Chips oder Snacks aus Roter Bete, Pastinaken, Süßkartoffeln, Mais, Bohnen, Linsen oder Erbsen sind zu fett, zu salzig oder zu kalorienreich, stellt die Verbraucherzentrale NRW bei einem aktuellen Nährwertcheck fest.

Ihr Tipp: Chips und Knabbereien nur in Maßen verzehren. Dafür eine kleine Portion in eine Schale abfüllen und den Rest samt Tüte schnell wieder im Schrank verstauen.



TIPP 4

Fingernägel: Natürlichkeit ist Trend

Tschüss Nagellack, hallo Natürlichkeit: Der Trend geht zu gesunden, gepflegten und natürlichen Fingernägeln. Viele Nagellacke enthalten Stoffe, die den Nägeln Feuchtigkeit entziehen und sie brüchig machen.

Auch wer zum Beispiel häufig Kontakt mit Reinigungsmitteln hat, sollte seine Fingernägel besonders pflegen, zum Beispiel mit etwas Olivenöl.

SUDOKU **Rätsel-Spaß**

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

Die Auflösung finden Sie auf Seite 33.



WAS TUN GEGEN TROCKENE HAUT IM WINTER?

Talg- und Schweißdrüsen produzieren regelmäßig eine Mischung aus Fett und Wasser, was die Haut geschmeidig hält. Häufiges Duschen und Baden kann die Haut jedoch austrocknen. Auch extreme Wetterverhältnisse, wie viel Wind, Minustemperaturen oder starke Hitze, beeinflussen den Feuchtigkeitsgehalt der Haut.

Neben diesen äußeren Faktoren können innere Faktoren, wie eine Vererbung zu spröder, rauer Haut, Stress und altersbedingte Hautveränderungen Ursachen trockener Haut sein und zu Rötungen und Irritationen führen. Wir geben Tipps, was Sie dagegen tun können.

TIPP 1

Vermeiden Sie lange Sonnenbäder, essen Sie viel Obst und Gemüse, und trinken Sie ausreichend Flüssigkeit – Wasser, Fruchtschorlen und Früchte- oder Kräutertees. Alkohol und Rauchen trocknen die Haut zusätzlich aus.

TIPP 2

Bewegung an der frischen Luft fördert die Durchblutung und beugt trockener Haut vor. Um die Haut im Winter zusätzlich vor trockener Heizungsluft zu schützen, helfen Luftbefeuchter oder Schalen mit Wasser.

TIPP 3

Anhaltender Juckreiz sollte nicht verharmlost werden. Daher sollte er in jedem Fall ärztlich abgeklärt werden.

KONTAKT

**MVZ Venenzentrum
Bad Bertrich GmbH**

Zweigpraxis Dermatologie

Sonnenstr. 6, 56864 Bad Bertrich

Tel. 02674 -940 390 , Fax: 02674 – 940 399

www.venen-mvz.de

*Dr.-medic
Ioana Taralunga*



Besonders häufig zeigt sich trockene Haut im Gesicht. Aber auch Unterschenkel, Schienbeine, Füße, Hände, Ellenbogen und Unterarme können betroffen sein. Man erkennt sie an einer rauen und spröden Hautoberfläche, die sich leicht schuppt. Aufgrund des Mangels an Fett und Feuchtigkeit verliert die Haut an Elastizität und bildet schneller Fältchen. Stark trockene Haut zeigt darüber hinaus leichte Rötungen und Risse. Sie reagiert sensibel und gereizt auf äußere Einflüsse und neigt auch zu Entzündungen. Der medizinische Zustand trockener Haut ist gekennzeichnet von einer verminderten Talgdrüsenaktivität und einem reduzierten Wasserbindungsvermögen sowie einem gestörten Aufbau der Hornschicht.

„Klinische Studien belegen, dass Cremes mit bestimmten Wirkstoffen wie Urea und Niacinamide (Vitamin B) die wichtige Barrierefunktion der Haut stärken, indem sie die Produktion von Hautfett (Ceramiden) ankurbeln und reichlich Feuchtigkeit binden“, sagt Dr. Ioana Taralunga, Fachärztin für Dermatologie im Capio MVZ Venenzentrum Bad Bertrich. Im Winter empfiehlt die erfahrene Hautärztin Cremes mit einem höheren Fett- oder Lipidanteil.

Die Neigung zu trockener Haut wird auch vererbt. Ältere Menschen leiden aufgrund hormoneller Umstellungen häufiger unter trockener Haut, deren Fähigkeit zur Regeneration durch eine verlangsamte Zellteilung im Alter stetig abnimmt. Auch Flüssigkeitsmangel lässt die Haut austrocknen, und bestimmte Medikamente können dazu beitragen. Als sprichwörtlicher „Spiegel der Seele“ kann trockene Haut auch ein Zeichen psychischer Erkrankungen sein.

Das Capio MVZ Venenzentrum Bad Bertrich bietet regelmäßig eine Video-Sprechstunde über das von der Kassenärztlichen Vereinigung zertifizierte Portal VIOMEDI an.



Die Haut ist mit ca. zwei Quadratmetern das größte menschliche Organ. Sie bildet die Barriere zwischen Umwelt und Körperinnerem, regelt den Austausch von Wärme, schützt den Körper vor Licht, Wasser, Schadstoffen und Keimen.

Über Fühler in der Haut erspürt der Tastsinn Berührungen und Druck. Sinneszellen und Nerven nehmen Schmerz- und Temperaturreize auf, filtern sie und leiten sie nach innen.

Herzlichen Glückwunsch

FOCUS GESUNDHEIT ZEICHNET
DR. MED. HORST PETER STEFFEN ERNEUT AUS



Als Venenzentrum Nordrhein-Westfalen ist die Klinik im Park auf die Behandlung von Venenerkrankungen spezialisiert. Seit 1984 werden an der Hagelkreuzstraße in Hilden bei Düsseldorf Patientinnen und Patienten von ihren Krampfadern und Gefäßleiden befreit.

Dr. Horst Peter Steffen ist seit mehr als 10 Jahren Chefarzt der Klinik. Wir freuen uns sehr, dass wir mit ihm einen anerkannten Spezialisten an der Spitze unseres Teams haben. Dr. Steffen legte 2004 als Facharzt für Allgemeinchirurgie seinen Schwerpunkt auf

Gefäßchirurgie. Seit 2008 ist er Phlebologe, wenig später erfolgten Weiterbildungen zum Lymphologen und Lipödem-Spezialisten. Als zertifizierter „Endovaskulärer Chirurg“ und „Endovaskulärer Spezialist“ ist er sehr erfahren in minimal invasiven Eingriffen mittels Laser, Radiowelle sowie auf dem Gebiet der Liposuktionschirurgie bei Lipödemem.

Dr. Steffen leistet in unserem Venenzentrum Nordrhein-Westfalen sehr gute Arbeit. Das Fachmagazin „Focus Gesundheit“ hat ihn nun erneut als Top-Mediziner im Fachbereich „Venenerkrankungen“ ausgezeichnet – zum dritten Mal in Folge.

Basis für diese Auszeichnung sind Recherchen des Instituts Minq. Um herauszufinden, welche Ärzte Top-Mediziner sind, bittet Minq Ärzte, ihre Kollegen zu beurteilen. So können Qualität der Arbeit, Behandlungsspektrum und Schwerpunkte der Behandlung erfasst werden. Patientenzufriedenheit, Anzahl der Publikationen sowie die Häufigkeit der angebotenen Behandlungen und Eingriffe sind weitere Kriterien, die in die Bewertung einfließen.

Die wiederholte Focus-Auszeichnung spiegelt die Qualität der Arbeit von Dr. Steffen wider. Auch im Namen unseres Teams gratuliere ich Herrn Dr. Steffen zur Auszeichnung und bedanke mich für seinen Einsatz bei uns in der Klinik! – Olaf Tkotsch, Verwaltungsdirektor der Klinik im Park.



TOP
MEDIZINER
2020

VENENLEIDEN

FOCUS

DEUTSCHLANDS
RENOMMIERTE
ARZTELISTE

FOCUS-GESUNDHEIT
04 | 2020

KONTAKT

**Klinik im Park | Venenzentrum
Nordrhein-Westfalen**

Hagelkreuzstraße 37, 40721 Hilden
Telefon: 02103 896-0, www.klinik-im-park.de

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



Frauke Weigel, Cheffärztin
Mosel-Eifel-Klinik

REZIDIVQUOTE
NACH 5 JAHREN

1,6%

Absoluter Spitzenwert im
internationalen Vergleich!

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, invaginierendes 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. Wir können beurteilen, welche der unterschiedlichen Techniken bei welchem Patienten zu einem optimalen Ergebnis führen kann. Das Operationsergebnis soll minimal belastend und auch ästhetisch 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.



DR. MED. NORBERT FRINGS
Wissenschaftlicher Ärztlicher
Direktor der Mosel-Eifel-Klinik

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, was auch im internationalen Vergleich ein hervorragendes Ergebnis bedeutet.

MIT WELCHEN METHODEN WERDEN IHRE PATIENTEN UNTERSUCHT?

Frauke Weigel // Mit zeitgemässer 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. Die langjährige Erfahrung unserer Mitarbeiter bedeutet für unsere Patienten sowohl diagnostische als auch therapeutische Sicherheit. Es handelt sich für den Patienten um nicht belastende Verfahren. Unsere Behandlungsergebnisse wurden bereits vom ehemaligen Chefarzt, Herr Dr. med. Frings, heute Wissenschaftlich Ärztlicher Direktor, auf vielen Kongressen und in wissenschaftlichen Veröffentlichungen dargestellt. 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. Zudem bieten wir seit einigen Jahren aufgrund medizinischer Indikationen und für Angstpatienten auch Vollnarkosen an.

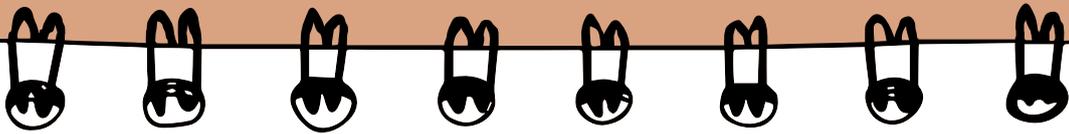
WELCHE VOR- UND NACHTEILE HABEN DIE VERSCHIEDENEN METHODEN?

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-Krampfaderchen als auch bei der Katheter-Laserbehandlung, Radiowellenbehandlung oder der Schaumverödung ist dieses jedoch nicht immer der Fall.





ACHTUNG Nicht jede Methode ist für jeden Befund geeignet. Erfahrene Venenspezialisten erstellen Ihr individuelles Therapieverfahren, um das bestmögliche Behandlungsergebnis zu erreichen.

DIE EINZELNEN OPERATIONSTECHNIKEN

Frauke Weigel, Chefärztin 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 Gegenschnitt am Unterschenkel herausgezogen. Dies verheilt 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 – MINIPHLEBEKTOMIE (HÄKELVERFAHREN)

Astkrampfadern 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.

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:





DEUTSCHE VENEN-LIGA E.V. – Venen-Aktionstage

DEZEMBER	04.12.2020	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691
	05.12.2020	Bad Bertrich (Rheinland-Pfalz)	DVL-Hauptgeschäftsstelle	02674 1448
JANUAR	08.01.2021	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691
	22.01.2021	Bad Bertrich (Rheinland-Pfalz)	DVL-Hauptgeschäftsstelle	02674 1448
FEBRUAR	05.02.2021	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691
MÄRZ	05.03.2021	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691
	06.03.2021	Laufen (Bayern)	DVL-Geschäftsstelle Süd	08682 917116
	20.03.2021	Bad Bertrich (Rheinland-Pfalz)	DVL-Hauptgeschäftsstelle	02674 1448
APRIL	16.04.2021	Laufen (Bayern)	DVL-Geschäftsstelle Süd	08682 917116
	24.04.2021	19. Deutscher Venentag® Bundesweite Aufklärungskampagne		
MAI	14.05.2021	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691
	22.05.2021	Bad Bertrich (Rheinland-Pfalz)	DVL-Hauptgeschäftsstelle	02674 1448
JUNI	11.06.2021	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691
	12.06.2021	Bad Bertrich (Rheinland-Pfalz)	DVL-Hauptgeschäftsstelle	02674 1448
	17.06.2021	Laufen (Bayern)	DVL-Geschäftsstelle Süd	08682 917116
JULI	09.07.2021	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691
	16.07.2021	Laufen (Bayern)	DVL-Geschäftsstelle Süd	08682 917116
AUGUST	06.08.2021	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691
	21.08.2021	Bad Bertrich (Rheinland-Pfalz)	DVL-Hauptgeschäftsstelle	02674 1448
	27.08.2021	Laufen (Bayern)	DVL-Geschäftsstelle Süd	08682 917116
SEPTEMBER	10.09.2021	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691
	17.09.2021	Laufen (Bayern)	DVL-Geschäftsstelle Süd	08682 917116
OKTOBER	08.10.2021	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691
	14.10.2021	Laufen (Bayern)	DVL-Geschäftsstelle Süd	08682 917116
	16.10.2021	Bad Bertrich (Rheinland-Pfalz)	DVL-Hauptgeschäftsstelle	02674 1448
NOVEMBER	05.11.2021	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691
	19.11.2021	Laufen (Bayern)	DVL-Geschäftsstelle Süd	08682 917116
DEZEMBER	02.12.2021	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691

Weitere Termine finden Sie unter www.venenliga.de

IMPRESSUM

Herausgeber und Redaktion Deutsche Venen-Liga e.V., Geschäftsführerin: Petra Hager-Häusler, Sonnenstraße 6, 56864 Bad Bertrich, Tel.: 02674 1448, info@venenliga.de, www.venenliga.de
 Amtsgericht Koblenz, Vereinsregister-Nr.: 3432, Steuernummer: 40 / 670 / 0162 / 9

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, GesundLand Vulkaneifel/M.Rothbrust und D.Ketz

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.

KRAMPF- ADERN?

WIE LASSEN SIE SICH AM BESTEN BESEITIGEN?
WER KENNT SICH BEI DEN
THERAPIEMÖGLICHKEITEN NOCH AUS?

VENENZENTREN WIR SIND SPEZIALISTEN

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

MOSEL-EIFEL-KLINIK

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

KLINIK IM PARK

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

HOFGARTENKLINIK

Gefäßchirurgie, Phlebologie Schwerpunkt
Venenerkrankungen
Hofgartenstr. 6, 63739 Aschaffenburg
Telefon: 06021 303186
www.hofgartenklinik.de

FRANZ VON PRÜMMER KLINIK

Venenkompetenz im Dreiländereck Rhön
Bahnhofstr. 16, 97769 Bad Brückenau
Telefon: 09741 8980
www.franz-von-pruemmer-klinik.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.