

BABY und Familie

März 2008

Immer nur Baby
**Kommt
die Liebe
zu kurz?**

Ständig erkältet
**Schluss mit
Infekten**

Gut essen für
wenig Geld

**So preiswert,
so gesund!**

www.babyundfamilie.de



Das Gesundheitsmagazin
für junge Eltern.
Bezahlt von
Ihrer Apotheke.

Der Weg zu schönen Beinen

Bei jeder dritten Frau hinterlässt eine Schwangerschaft sichtbare Spuren an den Beinen: **BESENREISER UND KRAMPFADERN.** Doch dagegen können Ärzte einiges tun

Unsere Venen transportieren täglich zwischen 5000 und 7000 Liter verbrauchtes Blut entgegen der Schwerkraft hoch zum Herzen. Ein wahrer Kraftakt, der in der Schwangerschaft noch größer wird. Denn dann steigt der Druck in den Venen. Die wachsende Gebärmutter behindert den Durchfluss der Venen in der Leiste. Außerdem muss mehr Blut durch den Körper gepumpt werden. Das Hormon Progesteron macht das Bindegewebe zusätzlich weich und die Venenwände lockerer.

Irgendwann ist die Belastung für die Venen zu groß, es bilden sich Krampfadern (Varizen) und Besenreiser. Jede dritte Frau ist bereits beim ersten Kind davon betroffen. Ein schwaches Bindegewebe, das häufig genetisch bedingt ist, begünstigt Venenprobleme. „Kritisch wird es meist erst in der zweiten Schwangerschaftshälfte“, sagt Dr. med. Wolfgang Niederdorfer vom Haut- und Laser-Zentrum an der Oper in München. Was man für die Venen tun kann, bringt der Dermatologe auf einen einfachen Nenner: viel liegen und laufen, wenig stehen und sitzen.

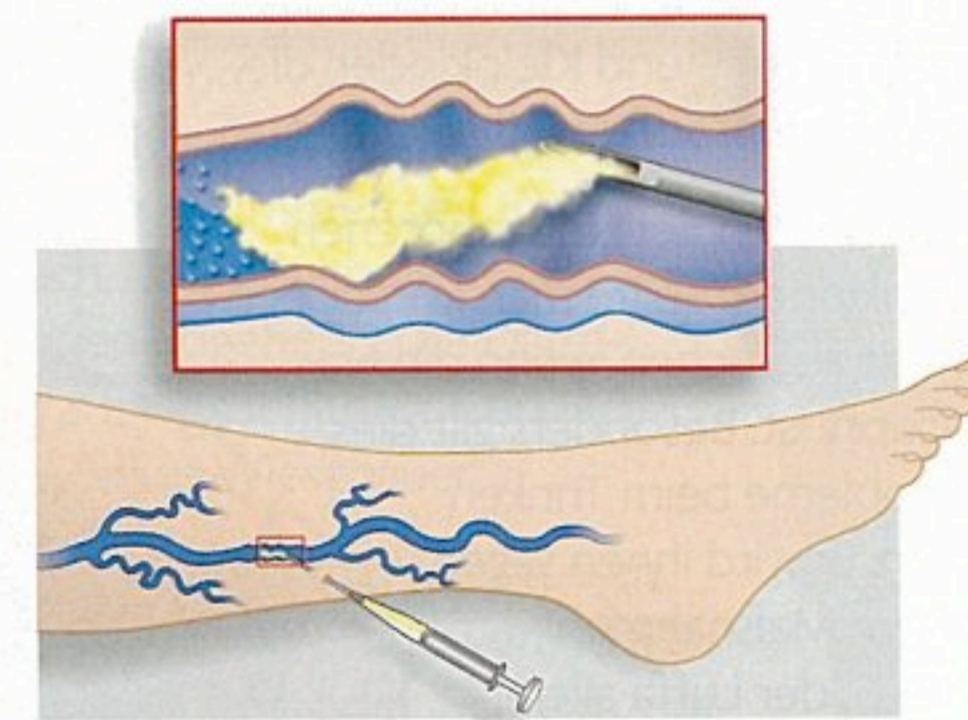
Typische Anzeichen für überlastete Beine sind ein Schweregefühl am Abend und der Abdruck vom Strumpfrand. Sie können auch der Beginn eines Venenleidens sein. Normalerweise werden die Gefäße beim Gehen regelmäßig durch die angespannten Wadenmuskeln zusammengedrückt. Das Blut wird so in Richtung Herz gepumpt. Venenklappen verhindern, dass es zurückfließt.

Ist die Vene zur Krampfader erweitert, können die Klappen nicht mehr richtig schließen. Das verbrauchte Blut staut sich. Es kommt zu Schwellungen an Knöchel und Wade.

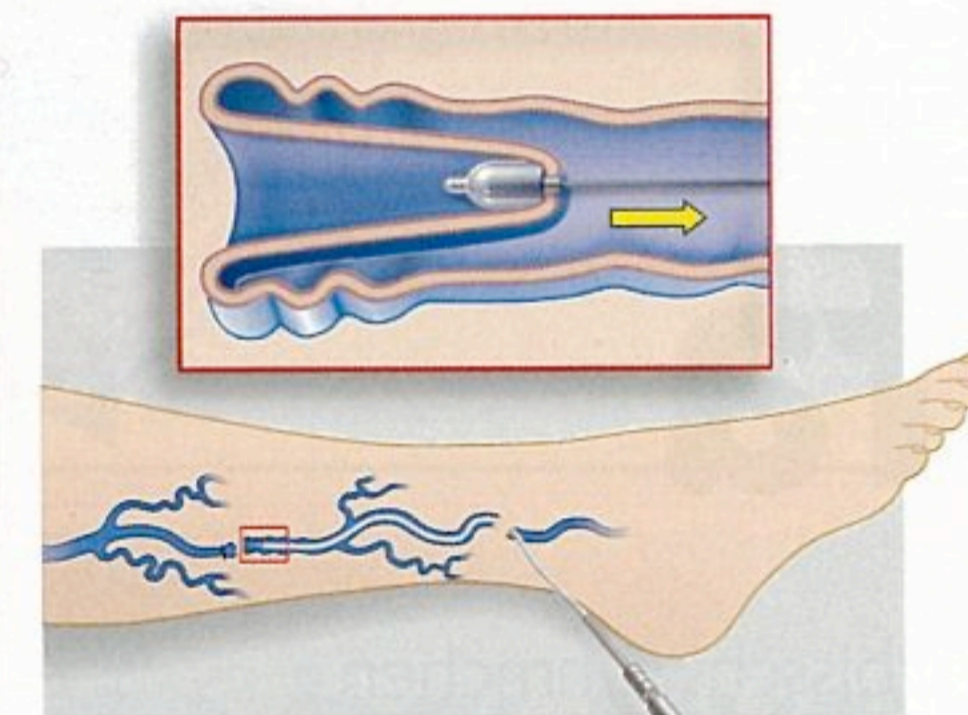
Unbehandelt kann aus Krampfadern eine Venenentzündung entstehen. Diese führt unter Umständen zu einer Thrombose, also zum Verschluss eines Blutgefäßes, und muss vom Arzt behandelt werden. Das Fatale: Sogar ausgeprägte Krampfadern müssen keine Schmerzen verursachen. Mit „Krampf“ haben sie ohnehin nichts zu tun. Das Wort kommt aus dem Althochdeutschen für krumm (chrampo), denn so schlängelt sich die Ader unter der Haut entlang.

Besenreiser stören vor allem optisch. Trotzdem sollte ein Spezialist sie untersuchen. Sie betreffen kleinste Hautvenen und treten meist als blaurotes Geflecht an Oberschenkeln und Knöcheln auf. An sich sind diese Mini-Krampfadern ungefährlich, in zehn bis 15 Prozent aller Fälle steckt jedoch eine tiefer liegende Venenschwäche dahinter. Die Untersuchung beim Venenspezialisten (Phlebologen) ist schmerz- und risikolos. Mit einer speziellen Ultraschalluntersuchung kann er die tieferen Venen beurteilen. Meist werden Besenreiser verödet. Sie lassen sich auch mit Lasern oder einer Lichttherapie wegblitzen. Durchgesetzt hat sich dies jedoch nicht. „Nur diese Gefäße so winzig sind, dass man mit der Nadel nicht durchkommt, ist der Laser im Vorteil“, erklärt Niederdorfer. „Fast immer muss man zusätzlich veröden.“

Makellos – und ohne störende Besenreiser



Veröden: Dabei spritzt der Arzt ein Mittel in die Krampfader



Stripping: Mit einer Sonde zieht der Arzt betroffene Venenstücke heraus

Bei der Verödung (Sklerosierung) spritzt der Arzt ein Mittel ein, das die Gefäßwände verklebt. Der Körper entsorgt dann den Blutfarbstoff. Nach der Behandlung drückt ein Kompressionsverband die Venenwände drei bis fünf Tage zusammen. Die Erfolgsquote liegt bei 90 Prozent. Viele Ärzte veröden heute mit der neuen Air-Block-Technik, bei der ein Schaum verwendet wird. Sie benötigen dafür weniger von dem konzentrierten Mittel, der Schaum verteilt sich besser und wirkt schneller.

„Selbst Krampfadern, die keine Beschwerden verursachen, müssen behandelt werden“, erklärt Experte Niederdorfer. Denn auch sie kön-

So beugen Sie Krampfadern vor

- Achten Sie darauf, dass Sie Ihr Gewicht halten oder Übergewicht verringern. Schwimmen, Radfahren, Walken und gezielte Gymnastik halten die Beine fit. Tagsüber möglichst oft Füße hochlegen.
- Beginnen Sie den Tag mit kalten Beingüssen. Das aktiviert die Spannung der Blutgefäße und hilft bei akuten Beschwerden.
- Tragen Sie keine einengende Kleidung. Stützstrümpfe aus der Apotheke helfen, wenn Sie viel stehen müssen. Bei erhöhtem Risiko wird der Arzt Kompressionsstrümpfe empfehlen.
- Schlagen Sie im Sitzen die Beine nicht ständig übereinander. Tragen Sie öfter flache Schuhe, oder laufen Sie barfuß.
- Auf Langstreckenflügen sollten Sie alle ein bis zwei Stunden aufstehen und auf den Zehen wippen. Trinken Sie viel Wasser, verzichten Sie auf Alkohol. Bei erhöhtem Risiko verordnet der Arzt Medikamente zur Vorbeugung. Ziehen Sie auch Kompressionsstrümpfe an.

nen die Gesundheit gefährden. Leichte Venenprobleme kann man zunächst mit Kompressionsstrümpfen oder Medikamenten behandeln. Kleinere Varizen lassen sich wie Besenreiser veröden. Bei größeren Krampfadern und starkem Venendruck muss die defekte Vene oder zumindest der betroffene Abschnitt entfernt werden. „Viele Patienten haben dann zehn Jahre oder länger Ruhe. Doch die Veranlagung bleibt bestehen“, sagt der Hautarzt.

Kleine und mittelgroße Krampfadern lassen sich mit der sogenannten Phlebektomie entfernen. Der Chirurg zieht mit einer Art Häkelnadel durch winzige Schnitte in der Haut die betroffenen Venenstücke heraus. Vor allem bei größeren Krampfadern kommt das sogenannte Stripping zum Einsatz. Je nach Befund kann es unter Voll-, Teil- oder örtlicher Betäubung durchgeführt werden. Der Chirurg macht einen Minischnitt in der Leistenregion und trennt zuerst die Krampfader von der Mündung ins tiefe Venensystem. Dann führt er eine Sonde ein und zieht sie samt Vene durch einen zweiten Schnitt am Knöchel heraus. Ein neues Verfahren ist Stripping mit Tumeszenz. Dabei spritzt der Chirurg während des Eingriffs ins Bein eine bestimmte Lösung ein. „Dies reduziert Blutergüsse und Schmerzen“, erklärt Dr. med. Gerhard Sattler, Hautarzt und Leiter der Rosenparkklinik in Darmstadt.

Nach jedem Venen-Eingriff wird es für die Patientin zunächst ein bisschen ungemütlich: Die Beine werden fest gewickelt, dann müssen weitere vier bis sechs Wochen lang Kompressionsstrümpfe getragen werden.

Günstig für alle Eingriffe ist die kühle Jahreszeit. Bei verödeten Besenreisern besteht im Sommer ein erhöhtes Risiko, dass sich die Gefäßwände wieder öffnen. Junge Mütter sollten die Stillzeit abwarten, wenn sie eine Venenoperation planen. Nach dem Abstillen kann das Problem zum Teil verschwinden. Auch wenn weitere Kinder geplant sind, sollte mit dem Eingriff gewartet werden. Für Venenoperationen übernimmt die Krankenkasse die Kosten, die Entfernung von Besenreisern müssen Patienten privat zahlen. Ob Laser-, Lichtmethode oder Verödung, eine Sitzung kostet 80 bis 120 Euro. In schwierigen Fällen braucht es zwei bis drei Behandlungen. *Margit Rudiger*