

DAS THEMA: Abendsprechstunde "Krampfadern"

INFO

Beratung und Kontakt

◆ **Im Haut-, Allergie- und Venenzentrum von Prof. Dr. med. Maria Zabel** werden Haut-, Allergie- und Venen-Erkrankungen behandelt.

Es besteht ein Kooperationsvertrag mit dem Prosper-Krankenhaus zur Versorgung von stationären Patienten mit dermatologischen und allergologischen Erkrankungen. Prof. Dr. Maria Zabel ist Fachärztin für Haut-, Allergie-, Venen- und Umwelt-Erkrankungen sowie Naturheilverfahren, Homöopathie und Dermatohistologie.

Kontakt:
Mühlenstraße 29,
45659 Recklinghausen,
☎ 023 61 / 30 60 5 44,
Fax 023 61 / 30 60 5 45,
E-Mail: info@hautzentrum-re.de

© www.hautzentrum-re.de

◆ **Die Klinik für Allgemeine, Thorax-, Gefäß- und Viszeralchirurgie des Prosper-Hospitals Recklinghausen** wird geleitet von Chefarzt Priv.-Doz. Dr. Jens Jakschik. Neben der arteriellen Chirurgie umfasst die Gefäßchirurgie auch die operative Behandlung von Krampfadern-Erkrankungen

Sprechstunden:
Allgemeine Sprechzeiten: mo. - do. 8 bis 16 Uhr, fr 8 bis 14 Uhr
Gefäßsprechstunde: di. u. do. 13 bis 15 Uhr
Privat-Sprechstunde: mi. 13 bis 15 Uhr und tägl. nach Vereinbarung

Kontakt:
Sekretariat
Barbara Czypull
☎ 023 61 / 54 21 50,
Fax 023 61 / 54 21 68,
E-Mail: chirurgie@prosper-hospital.de

◆ **Prosper-Hospital, Mühlenstr. 27, 45659 Recklinghausen,**
☎ 023 61 / 54-0,
E-Mail: info@prosper-hospital.de
© www.prosper-hospital.de

BEI UNS IM NETZ

Sprechstunde verpasst?

Haben Sie eine Abendsprechstunde verpasst? Oder interessiert Sie ein medizinisches Thema erst jetzt, das in der Vergangenheit Thema einer Abendsprechstunde des **MEDIENHAUSES BAUER** war? Oder sind Sie auf der Suche nach den richtigen Kontakten und medizinischen Abteilungen zu Ihrem speziellen Gesundheitsthema? – Kein Problem: Auf unseren Internetseiten finden Sie die Berichterstattung über alle Abendsprechstunden zu den verschiedensten medizinischen Bereichen.

© www.gesund-im-vest.de



Volles Haus bei der Abendsprechstunde des Medienhauses Bauer. Im Vortragssaal des Prosper-Hospitals standen Krampfadernleidende auf dem Programm, eine Erkrankung der Venen die rund 22 Millionen Frauen und Männer in Deutschland betrifft. –FOTOS: TORSTEN JANFELD

Risiko und Vorbeugung

(-hm-) 95 Prozent aller Krampfadernleidende haben zu tun mit einer anlagebedingten Bindegewebschwäche, dem Alter, Schwangerschaften und Übergewicht. Nur fünf Prozent sind Folge einer anderen Erkrankung.

Auf der Liste der Risikofaktoren stehen außerdem langes Sitzen oder Stehen, Nikotin- und Alkoholkonsum, hormonelle Einflüsse z.B. durch die Pille, beengende Kleidung und Wärme, z.B. durch Bäder oder Sauna.

Und daraus leiten sich denn auch die von Prof. Dr. Maria Zabel bei unserer Abendsprechstunde empfohlenen Vorsorgemaßnahmen ab: Betätigen Sie die Muskelpumpe, nehmen Sie die Treppe, nicht den Lift, lagern Sie die Beine 30 Minuten täglich mindestens 15 Zentimeter über Herzhöhe, machen Sie Kaltwasseranwendungen, gehen Sie viel spazieren, meiden Sie Sauna oder Sonnenbäder, betreiben Sie Sportarten, bei denen die Beine dynamisch zum Einsatz kommen (Wandern, Walken, Tanzen, Rad fahren, Schwimmen, Aquajogging), nicht solche mit plötzlichen Stoppbewegungen wie Tennis, Volleyball oder Fußball.

Beim Trainieren der Muskelpumpe kommt den Sprunggelenken eine besonders wichtige Rolle zu. Prof. Zabel führte es vor: Beine ausstrecken und die Füße auf und ab bewegen, die Füße kreisen lassen, Aufstehen, in den Zehenstand und wieder absenken. Alles mehrmals wiederholen – täglich!

Wenn Venenklappen streiken

Therapiegrundlage sind Kompressionsstrümpfe

VON HEIDI MEIER

Krampfadern sind ein uraltes Problem und einzig und allein dem aufrechten Gang geschuldet. In der Tierwelt kommen sie nicht vor, bei Menschen dafür umso häufiger. Jede zweite Frau und jeder fünfte Mann ist betroffen. So war es denn auch eigentlich nicht verwunderlich, dass der Vortragssaal des Prosper-Hospitals bei unserer Abendsprechstunde am vergangenen Montag aus allen Nähten platzte, als drei Fachmediziner über Ursachen, Behandlung und Vorbeugung von Krampfadern referierten.

Krampfadern sind mehr als ein Schönheitsfehler. Es handelt sich um krankhaft erweiterte, funktionsuntüchtige Venen. Eigentlich haben sie die Aufgabe, das Blut zurück zum Herzen zu transportieren – gegen die Schwerkraft mittels Atmung, Herzaktion und Muskelpumpe. Dass es dabei nicht zurück Richtung Füße fließt, dafür sorgen die Venenklappen. Sind die defekt, passiert genau das: Blut fließt zurück, Beine und Füße schwellen an, die Venenwand erweitert sich.

„Das müssen Sie sich vorstellen, wie einen ausgeleiteten Schlauch. Wenn der zu viele Ausbuchtungen und Windungen hat, fließt das Wasser nicht mehr richtig durch.“ So machte Prof. Dr. Maria Zabel, Leiterin des



Diese Fachmediziner referierten bei der Abendsprechstunde zum Thema „Krampfadern“: Prof. Dr. Maria Zabel, Nicolai Syrtchin (Mitte) und Priv.-Doz. Dr. Jens Jakschik.

Haut-, Allergie- und Venenzentrums Recklinghausen, plastisch, worum es geht.

Unternimmt man nichts gegen die erweiterten Venen, reißt als letztes Organ in der Kette die Haut. (Hautveränderungen sind erste Anzeichen dieser Entwicklung.) Offene Beine sind eine der schlimmsten Folgen unbehandelter Krampfadern. Eine andere: Es können sich Blutgerinnsel bilden die eine Thrombose verursachen. Löst sich das Gerinnsel, kann es sogar bis zur Lunge transportiert werden und dort eine Embolie verursachen.

Grund genug also, frühzeitig etwas zu unternehmen und einen Phlebologen (Fachmediziner für Gefäß-

erkrankungen) aufzusuchen. Nach einer ausführlichen Anamnese, bei der es auch um die Familiengeschichte und Medikamenteneinnahme geht, hat er verschiedene diagnostische Verfahren zur Verfügung. Wie Nicolai Syrtchin erläuterte, ist dabei die

Oft hilft nur die Operation

Duplex-Sonographie der Goldstandard. Sie stellt bildlich dar, wie das Blut durch die Gefäße strömt und ob es Abflusshindernisse gibt. Müssen Krampfadern operiert werden, sei vorher auf jeden Fall eine Kontrastmitteluntersuchung nötig, um Throm-

bosen auszuschließen.

Nach dem Ausmaß des Krampfadernleidens richtet sich dann die Behandlung. Sind die betroffenen Venen oder auch Verbindungsvenen kaputt, sollte operiert werden. Dazu gibt es verschiedene Verfahren, bei denen funktionslose Venen entfernt werden. Priv.-Doz. Dr. Jens Jakschik, Chefarzt der Chirurgie des Prosper-Hospitals: „Entfernt werden aber nur die funktionslosen Abschnitte der Vene. Die erhalten sich nämlich nicht mehr. Der Blutfluss wird umgeleitet in gesunde Venen.“ Was natürlich kein Garant dafür sei, dass nicht auch diese sich irgendwann zu Krampfadern entwickeln.

Eine andere Methode ist die Verödung, bei der ein Mittel in die Krampfadern injiziert wird, das zu einer bindegewebsartigen Umwandlung der Vene führt. Dr. Jakschik: „Man kann mit Krampfadern auch 100 Jahre alt werden. Aber, das ist eine dynamische Entwicklung, und wenn erst mal die Haut kaputt ist... Daher ist eine frühzeitige Entfernung quasi vorbeugend.“

Wichtig ist aber vor allem die konservative Therapie, wie Prof. Dr. Maria Zabel betonte. Kompressionsstrümpfe ist das Stichwort. Gemeint ist nicht der Gummistrumpf unserer Großmütter. Kompressionsstrümpfe gibt's heute in vielen modischen Farben, Designs und Materialien von Baumwolle bis Mikrofaser.

Sie sind die Grundlage der Therapie eines chronischen Krampfadernleidens. Sie engen die erweiterten Venen ein und ersetzen so die Klappenfunktion. „Eine konsequent durchgeführte Kompressionstherapie verhindert in jedem Falle ein Weiterstreiten der Venenerkrankung“, betonte Prof. Zabel. „Wer die Neigung zu Krampfadern hat, muss immer Kompressionsstrümpfe tragen. Viele Ärzte trauen sich das nicht zu sagen, aber das ist die Wahrheit.“

Befragt zu frei verkäuflichen Venenmedikamenten und -salben, antwortete die renommierte Phlebologin dies: „Sie bewirken im Grunde nichts und werden von der Kasse nicht erstattet.“

Venen-Tipps für die Reise

(-hm-) Lange Reisen sind gefährlich für die Venen. Denn: Langes Sitzen führt zum Blutstau und der zu Thrombosen. Besonders langen Flugreisen, galten die Reisetipps von Prof. Dr. Maria Zabel.

„Im Flugzeug ist der Luftdruck niedriger als der Körper es gewohnt ist, dadurch wird der Blutfluss langsamer und es steigt die Gefahr, dass Blut gerinnt. Die Luftfeuchtigkeit sinkt auf Wüstenklima, dadurch wird das Blut dickflüssiger.“ Je länger die Flugreise, desto größer das Risiko. Von einer Million Fluggäste auf Langstreckenflügen bekommen 215 eine akute Thrombose, bei Flügen über 16 Stunden erhöht sich die Zahl auf weit über 700.

Ihre Tipps: Nehmen Sie ab 24 Stunden vor dem Flug nur noch leichte Kost zu sich, tragen Sie besonders in den Leisten nicht einengende Kleidung, bequeme Schuhe und Kompressionsstrümpfe, laufen Sie zwischendurch über den Gang, machen Sie Fuß- und Zehengymnastik und trinken Sie viel. Wer schon mal eine Thrombose hatte, sollte vorher zu einem Blut verdünnenden Mittel greifen. Das Mittel der Wahl sei eine Heparin-Injektion. ASS sei unwirksam.

Kind geboren

(dpa) Eine Frau hat nur Anspruch auf Mutterschaftsurlaub, wenn sie zuvor schwanger gewesen ist und ein Kind geboren hat. Dies hat der Europäische Gerichtshof (EuGH) in Luxemburg entschieden. Frauen, deren Kind von einer Leihmutter geboren wurde, haben deswegen keinen Anspruch auf Mutterschaftsurlaub. Ziel des Urteils sei nämlich „der Gesundheitsschutz in der durch die Schwangerschaft bedingten besonderen Situation der Verletzlichkeit“. Einzelne EU-Staaten dürften zwar Mutterschaftsurlaub für eine „Bestellmutter“ gewähren, müssten dies aber nicht.

Warum lief es beim letzten Wettkampf eigentlich so gut oder auch schlecht? Was wurde im Vorfeld getrunken und gegessen? Was und wie viel wurde während des Wettkampfs als Energielieferant genutzt? War man mental frei und fokussiert, um das Training optimal zu gestalten?

Wie war die körperliche Beanspruchung in Bezug auf die erbrachte Leistung, oder Geschwindigkeit. War man dem Wetter entsprechend angezogen? Ist man ausgeruht in den Wettkampf gestartet und hatte man seinen Energie-

speicher nach dem letzten Training ausreichend aufgefüllt? Fragen über Fragen, die man sich nicht immer so bewusst stellt, aber nur so perfektioniert man seine Leistung.

Nach jedem Wettkampf sollte man sein Training und die erzielten Resultate auswerten. Ohne diese Kontrolle plätschert das Training so dahin. Anfangs verbessert man sich sicherlich allein durch das vermehrte Training, aber durch die fehlende Qualität werden die Trainingseffekte stagnieren und man wird sich nicht weiter verbessern können.

Im Berufsleben spricht man von „Qualitätssicherung“.

Aber noch weiter im Vorfeld, also vor dem eigentlichen Training, muss man sich darüber klar werden, welchen Ansprüchen am besten geeignet ist. Wie sitzt man optimal auf seinem Rad, um eine effiziente Kraftübertragung zu erzielen bei gleichzeitig effizienter Aerodynamik? Welches Pedalsystem ist am besten geeignet? Welcher Schuh sitzt perfekt am Fuß ohne zu drücken? Welcher Helm passt ohne dass er rutscht und

beim Training nervt? Welche Brille gibt den besten Schutz und sieht gut aus?

Bei technischen Fragen vertrauen sie am besten dem engagierten Fachhandel wie den Edelhelfern in Reckling-

Lernprozess, der niemals endet

hausen. Bei allen anderen Dingen muss man sich selbst hinterfragen, ob man jeden einzelnen Punkt so ernsthaft angegangen ist, dass man zu friedigen sagen kann: eigentlich liegt es hauptsächlich an

mir, wie es läuft!

Der Triathlet Andreas Niedrig ist davon überzeugt: „Wenn mir klar wird, dass es hauptsächlich an mir liegt, ob meine Vorhaben funktionieren oder nicht, kann es mir ein Gefühl der totalen Sicherheit geben und zeigt mir, dass ich einer Situation niemals ausgeliefert bin. Egal, ob im sportlichen, beruflichen oder privaten Bereich – dies ist auf alle Bereiche übertragbar.“ Um seine Ziele erfolgreich umzusetzen, sieht sich Andreas Niedrig in einem ständigen Lernprozess, der niemals endet wird.

Mit Fingern

(dpa) Die meisten Babys wagen mit 13 Monaten die ersten Schritte. Diese Entwicklung geht dabei gar nicht so sehr von den Füßen aus, sondern von den Fingern. Denn erst wenn Kinder den Klammerriff richtig anwenden können und die Muskulatur der Hand stark genug ist, kann sich ein Baby am Couchtisch, an Papas Bein oder einem Stuhl hochziehen, so die Zeitschrift „Eltern“. Sorgen müssen sich Eltern von Spätzündern nicht: Laut einer Untersuchung des Schweizerischen Nationalfonds sind Kinder, die früh laufen, weder intelligenter noch motorisch geschickter.