Beine? Bombig!

Die beste Zeit, um Besenreiser und Krampfadern loszuwerden? Jetzt! Vielversprechende Methoden sowie Risiken und Kosten im Überblick

Text **Kirstin Bock**

Die Summe ist Rekord. Mariah Carey ließ sich für eine Milliarde Dollar die Beine versichern. Ob diese Rechnung aufgeht? Darüber ist leider nichts bekannt, und auch nicht, warum sich Rihanna im Schadensfall mit nur einer Million begnügt. Über Mariah Careys Versicherungsvertrag weiß man immerhin, dass sie zu regelmäßigem Sport verpflichtet ist. Und wahrscheinlich zum regelmäßigen Venen-Check. Denn Besenreiser (direkt in der Oberhaut liegende erweiterte netz- oder fächerförmige Äderchen) oder Krampfadern (stark erweiterte Venen, die sich deutlich sichtbar unter der Haut abzeichnen) treffen leider mehr oder weniger jede Frau – egal ob prominent oder nicht. Ab 35 gibt bei vielen das Bindegewebe unter dem Dauerdruck der Blutzirkulation nach. „Ursache ist meist eine genetische Veranlagung. Schwaches Bindegewebe wird oft vererbt", erklärt Dr. Markus Krause, Facharzt für Dermatologie, Venerologie und Phlebologie am Dermatologischen Zentrum Berlin. Bestimmte Lebensgewohnheiten verschlimmern das Problem. Venenexperten bringen es auf eine einfache Formel: Sitzen und stehen = schädlich. Laufen und liegen = schonend.

Dabei ist das Ganze keineswegs nur ein kosmetisches Handicap. Eine Venenschwäche kann zu Thrombosen, also zu Blutgerinseln führen, die im schlimmsten Fall tödlich enden. „Mini-Krampfadern können ein erster Hinweis darauf sein", warnt Dr. Johann Ragg vom Angioclinic Venenzentrum Berlin. Die Deutsche Gesellschaft für Phlebologie kommt in einer Studie mit über 3000 Probanden zu dem Ergebnis, dass fast die Hälfte der Deutschen mit einer Venenschwäche zu tun hat, darunter auch viele junge Frauen.

Die gute Nachricht: Da es sich um ein Massenphänomen handelt, sind die Therapien dementsprechend weit entwickelt. Etwa 350 000 Eingriffe werden jedes Jahr durchgeführt, damit gehören sie zu den häufigsten Operationen in Deutschland.

Es gibt mehrere Behandlungsarten, für alle gilt: im Idealfall im Winter durchführen lassen. Sonne und der wärmebedingte Lymphstau steigern das Risiko von Komplikationen. Alle Therapien auf einen Blick: ▶

1 Veröden

Geeignet für Besenreiser und netzförmige Krampfadern.

Das Prinzip Eine Ultraschalluntersuchung klärt vorab, ob die Venen grundsätzlich in Ordnung sind, dann wird das Medikament Aethoxysklerol in die Äderchen gespritzt. „Dadurch entzünden sich die Gefäße und es kommt zu einem dauerhaften Verkleben", sagt Dr. Markus Krause. Manche Ärzte raten direkt nach dem Veröden zu Kompressionsstrümpfen, was aber umstritten ist.

Risiken Das Spritzen brennt ein bisschen und das Ergebnis hängt extrem vom Können des Arztes ab. Vorübergehende Rötungen oder braune Verfärbungen der behandelten Partien sind nicht ungewöhnlich.

Kosten Etwa 100 Euro, üblich sind zwei Behandlungen im Abstand von sechs Wochen.

2 Stripping

Geeignet für Krampfadern.

Das Prinzip Unter Narkose werden die betroffenen Venen samt Seitenästen teilweise oder vollständig entfernt, wodurch die Verbindung zum tiefen Venensystem unterbrochen wird.

Risiken Das Verfahren aus dem Jahr 1906 ist wegen seiner Nebenwirkungen verstärkt in die Kritik geraten. „Stripping kann erhebliche Blutungen, Schwellungen, Infektionen, Wundheilungsstörungen und sogar Thrombosen zur Folge haben. Hinzu kommt das Risiko der Narkose", erklärt Dr. Johann Ragg. Auch Taubheitsgefühle oder Kribbeln seien möglich, wenn beim Herausziehen der Venen die Nerven beschädigt werden.

Kosten Übernehmen die Kassen.

3 Veröden durch Mikroschaum

Geeignet für Besenreiser, kleinere Krampfadern.

Das Prinzip In die Vene wird ein feinporiger Schaum injiziert, sie entzündet sich und verklebt. Der Mikroschaum ist wirksamer als flüssige Verödungsmittel, weil er länger im Gefäß verbleibt, und wird innerhalb von 48 Stunden vom Körper vollständig abgebaut und ausgeschieden.

Risiken Bislang sind keine bekannt. „Der Schaum ist auch im Ultraschall sichtbar. Das macht die Behandlung so präzise", meint Dr. Johann Ragg. Es entstünden keine Narben, das kosmetische Ergebnis sei hervorragend.

Kosten Ab 350 Euro.

4 Verschweißen durch Laser oder Radiowellen

Geeignet für Besenreiser und Krampfadern, die nicht zu stark gewunden sind.

Das Prinzip Ein Laser verschließt millimetergenau die Venen mit energiereichem Licht. Dabei wird eine mit einem Laser bestückte Sonde unter lokaler Betäubung in die Vene geschoben. Die Gefäßwände werden erhitzt, was die Vene verschweißt. Nach dem gleichen Prinzip funktioniert auch die Radiowellen-Therapie.

Risiko In seltenen Fällen treten Komplikationen bei der Wundheilung und kleinere Blutungen auf. Unter Umständen sind mehrere Sitzungen nötig.

Kosten Ab 950 Euro.

5 Verschließen der Venen mit einem speziellen Kleber

Geeignet für Alle Formen von Krampfadern.

Vorgehen Ein Gewebekleber wird per Katheder unter Ultraschallkontrolle in die Vene injiziert. Der Arzt drückt dann von außen gegen die betreffende Stelle, die Vene verklebt.

Risiken Das Verfahren ist erst seit Ende 2011 in Deutschland zugelassen, daher gibt es keine Langzeitstudien. Am Dermatologikum in Hamburg wurden bereits über 100 Patienten damit behandelt, mehr als die Hälfte war sofort beschwerdefrei, der Rest ein paar Tage später. „Theoretisch der schnellste Weg zu schönen Beinen, die Wirkung ist sofort sichtbar", so die Einschätzung von Dr. Johann Ragg. Weitere Vorteile: weder Narkose noch Lokalanästhesie, keine Verbände.

Kosten Ab 350 Euro. ●

Die neuen Methoden sind präzise wie nie

Gut zu wissen

Jede Bewegung, die die Unterschenkelmuskulatur anspricht, kann Venenproblemen vorbeugen. Denn eine kräftige Muskulatur hilft, das Blut aus den Beinen zum Herz zurückzutransportieren. Gut sind also Sportarten wie Tanzen, Laufen, Radfahren und Schwimmen. Vermeiden sollte man abrupte Bewegungen wie beim Tennis, Squash oder Kampfsport. Dr. Johann Ragg empfiehlt außerdem das Wippen auf den Zehenspitzen: „3 Sätze à 30 Wiederholungen sind ein gutes tägliches Programm, das man auch beim Zähneputzen erledigen kann." Saunabesuche nach dem Sport? Keine gute Idee. Die starken Temperaturschwankungen können die feinen Gefäße auf Dauer überbeanspruchen, sodass sie ausleiern und neue Besenreiser enstehen.

So stehen Sie gut da

Von links: Die „Lait Jambes Lourdes" von **Clarins** vermittelt ein sofortiges Gefühl von Leichtigkeit, 35 Euro. Bringt die Beine ganz natürlich auf Trab: „Bein- und Venenspray" von **Susanne Kaufmann,** 24 Euro. Die „Sunific Autobronzant Gel-Crème" von **Lierac** sorgt schon beim ersten Auftragen für zarten Schimmer, 23 Euro. Belebende Öle für müde Beine: „Aromessence Circularome" von **Decléor,** 51 Euro. Das „Body Cellular Ultimate Post-Epil Fluid" pflegt frisch rasierte Haut. Von **Doctor Babor,** 49 Euro.