

# BEINE IM BLICK

## laufend Neues



## Step by Step: Bein-fit durch die kalte Jahreszeit

In der kalten Jahreszeit verstecken sich störende Besenreiser und Krampfadern wieder unter langer und warmer Kleidung. Für viele gilt dann das Motto „aus den Augen, aus dem Sinn“. Doch auch in den Herbst – und Wintermonaten sollte an die Beingesundheit gedacht werden. Die Zauberformel lautet: Bringen Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag! Wann immer Sie sich bewegen, wirkt die Wadenmuskulatur als Pumpe und das Blut kann optimal aus den Beinen nach oben zum Herzen transportiert werden, was die Gefäße spürbar entlastet. Ideal sind Aktivitäten, bei denen die Beine nicht im Übermaß, aber regelmäßig gefordert werden und Bewegung, die leicht in den Tagesablauf mit ein-



gebaut werden kann. Auf diese Weise gelingt es auch Sportmuffeln, etwas für ihre Beingesundheit zu tun.

## Tipps für den Alltag – werden Sie aktiv!

Wer also seinen Beinen etwas Gutes tun möchte, kann mit wenigen einfachen Übungen die Muskelpumpenfunktion unterstützen.

- ▶ Nutzen Sie die Zeit in der Früh beim Zähne putzen oder Kaffee kochen für ein kleines Waden-Workout: Wippen Sie mit angespannten Pomuskeln von den Fersen auf die Zehenspitzen und zurück. Dabei werden die Unterschenkelmuskeln gestrafft und die Venentätigkeit angeregt.
- ▶ Steigen Sie auf dem Weg ins Büro eine Station früher aus dem Bus oder der Bahn aus, oder parken Sie das Auto eine Straße weiter von Ihrem Ziel entfernt und gehen Sie das letzte Stück zu Fuß. Versuchen Sie zudem Ihr Schrittempo zu erhöhen.
- ▶ Lehnen Sie sich beim nächsten längeren Telefonat mit dem Rücken gegen eine Wand und beugen Sie die Knie. Ober- und Unterschenkel sollten etwa im rechten Winkel stehen. Verweilen Sie einige Atemzüge in dieser Position, dann gehen Sie ein paar Schritte und lockern die Beine.
- ▶ Verzichten Sie auf den Lift und nehmen Sie stattdessen öfter mal die Treppe.
- ▶ Steigen Sie aufs Rad, wenn es die Witterung zulässt und Sie Erledigungen in der näheren Umgebung machen müssen.



Ausführliche Tipps und weitere Übungen bietet die Themenwebsite [www.besenreiser-krampfaderfrei.de](http://www.besenreiser-krampfaderfrei.de).

Über die Wintermonate lohnt es sich besonders, aktiv gegen Besenreiser und Krampfadern vorzugehen. Obwohl Besenreiser für viele zunächst ein kosmetisches Problem darstellen, ist ein Venen-Check sinnvoll. Der richtige Ansprechpartner ist dabei der Venenspezialist oder Phlebologe, ein auf Venenleiden spezialisierter Facharzt. Als besonders schonende und schmerz-

arme Therapiemöglichkeit, mit der sowohl Besenreiser als auch größere Krampfadern behandelt werden können, hat sich die Sklerotherapie erwiesen. Dabei wird ein flüssiges oder aufgeschäumtes Sklerosierungsmittel mit einer besonders feinen Nadel in die Vene gespritzt. Die Vene wird dadurch „verklebt“ und anschließend vom Körper abgebaut.



## 50 Jahre gesunde Beine – 50 Jahre Sklerosierung mit Polidocanol

Vor einem halben Jahrhundert erhielt ein Arzneimittel auf der Basis von Polidocanol in Deutschland die Zulassung als Sklerosierungsmittel gegen Krampfadern. Seitdem besteht die Option, insuffiziente Venen allein durch eine minimal-invasive Injektion auszuschalten. Die Sklerotherapie war geboren – und damit ein Verfahren zur ebenso effektiven wie schonenden Beseitigung erkrankter Venen. Heute gilt die Sklerotherapie als Goldstandard bei kleinen Besenreisern und als sanfte Alternative zu operativen Eingriffen bei ausgeprägten Krampfadern. Über 150 Millionen Patienten in aller Welt haben seither von der Sklerotherapie profitiert. Zusätzlich wurden zahlreiche Studien veröffentlicht, welche die Wirksamkeit und sehr gute Verträglichkeit belegen.



Der 50. Geburtstag dieses Sklerosierungsmittels zeigt, dass ein bewährtes und gut erforschtes Produkt auch gleichzeitig modern bleiben und mit der Zeit gehen kann. „Die Sklerotherapie ist das einzige Therapieverfahren, mit dem alle Formen der Varikose erfolgreich behandelt werden können“, fasst Dr. med. Michel Schadeck, einer der Begründer der Ultraschall-kontrol-

lierten Sklerotherapie, Paris, zusammen. Da die Sklerotherapie ohne Anästhesie oder chirurgischen Eingriff auskommt, ist sie bei den Patienten besonders beliebt. Auch kann man im Anschluss an die Behandlung sofort wieder gewohnten Tätigkeiten nachgehen, was gesundheitlich vorbelasteten älteren Patienten ebenso entgegenkommt wie stark eingespannten

Berufstätigen. Die Sklerotherapie ist ein standardisiertes, evidenzbasiertes und unglaublich verträgliches Therapieverfahren“, bestätigt Dr. med. Renate Murena-Schmidt, Phlebologin aus Köln. „Die Patienten bleiben mobil und freuen sich über die Linderung ihrer Beinbeschwerden sowie das schöne kosmetische Ergebnis.“