

DAS THEMA: Abendsprechstunde "Gesunde Beine"

Mehr als Kosmetik

RECKLINGHAUSEN. Eine Venenschwäche kann zum ernstesten gesundheitlichen Problem werden.

Von Heidi Meier

Besenreiser und Krampfadern sind manchmal nur ein kosmetisches Problem – lästig und unschön. Ursache ist eine Venenschwäche, die sich allerdings ausweiten kann. Auch offene Beine sind meistens durch Krampfadern verursacht und inzwischen gar eine Volkskrankheit, an der etwa 1,5 Millionen Bundesbürger leiden. Warum Menschen eine Venenschwäche bekommen, wie man diese medizinisch behandeln und wie man sich davor schützen kann, darum geht es bei der nächsten Abendsprechstunde „Gesunde Beine“ des Medienhauses Bauer, die am Montag, 5. Februar, ab 18.30 Uhr im Recklinghäuser Knappschaftskrankenhaus stattfindet.

Experten des Klinikum Vest informieren dort über Krampfadern, Besenreiser sowie die Behandlung chronischer Wunden am offenen Bein und stehen anschließend für Fragen aus dem Auditorium zur Verfügung.

Den Auftakt macht **Dr. Nadine Deppermann**, Dermatologin und Venenspezialistin. In ihrem Vortrag „Venenschwäche an den Beinen“ geht es um Ursache und Diagnostik der Krankheit. Viele Menschen mit Krampfadern gehen erst sehr spät oder gar nicht zum Arzt, da diese für sie keine Erkrankung darstellen, sondern lediglich ein op-



Nur gesunde Beine sind schön: Medizinische Kompressionsstrümpfe sind die Basistherapie bei Venenleiden und auch ein Thema bei der Abendsprechstunde des Medienhauses Bauer. –FOTO: MEDI-GMBH&CO.KG

portives Problem. „Tatsächlich beeinträchtigen die Beschwerden bei einer Varikose jedoch die Lebensqualität erheblich, ihre Auswirkungen können sogar lebensbedrohlich sein“, sagt die Expertin.

Wer also Krampfadern an den Beinen entdeckt, sollte unbedingt einen Internisten aufsuchen. Mithilfe einer Ultraschalluntersuchung kann er den Zustand von Venen

beurteilen und mit einer sogenannten Doppler-Sonografie den Blutstrom innerhalb der Vene sichtbar machen.

Dr. Jan Friedrich Brinkmann, Chefarzt der Gefäßchirurgie, setzt sich in seinem Vortrag mit den Behandlungsmöglichkeiten der Venenschwäche auseinander. „Welche Therapie für die Venenschwäche infrage kommt, hängt vor allem von ihrer

Ausprägung ab“, sagt der Fachmediziner. Ein wichtiger Schritt bei der Behandlung besteht darin, den Blutfluss in den Venen zu unterstützen. Hilfreich sind hier beispielsweise Kompressionsstrümpfe oder -verbände.

Durch sie werden die Venen zusammengedrückt, was einen Rückstau des Blutes verhindert. Bei ausgeprägten Symptomen einer Venen-

schwäche, etwa starken Ödemen, können entwässernde Medikamente, die der Arzt verschreiben muss, hilfreich sein.

Besenreiser stören Betroffene meist eher aus kosmetischen Gründen. Der Arzt kann sie veröden, indem er eine chemische Substanz in das betreffende Gefäß spritzt (Sklerosierungstherapie). Die Methode eignet sich auch für

kleine Krampfadern oberflächlicher Venen. Bei größeren Krampfadern kann dagegen eine Entfernung der betroffenen Venenabschnitte aus gesundheitlichen Gründen erforderlich sein.

Offene Beine heilen oft schlecht oder gar nicht

„Das offene Bein – nicht immer nur an die Venenschwäche denken“, lautet der Titel des Vortrages von **Prof. Dr. Rolf-Markus Szeimies**, Chefarzt der Klinik für Dermatologie und Allergologie. „Man macht immer Krampfadern für offene Beine verantwortlich. Dabei sind es auch andere Erkrankungen, die dafür verantwortlich sein können“, berichtet er.

Fakt ist: Halten Veränderungen im Unterhautgewebe über einen längeren Zeitraum an, können Krampfadern im fortgeschrittenen Erkrankungsstadium zu einem „offenen“ Bein, d.h. Geschwüren an Unterschenkel und Knöchel, führen. In Einzelfällen heilen die offenen Stellen trotz sorgfältigster Behandlung nur schlecht oder gar nicht ab.

INFO Die Abendsprechstunde „Gesunde Beine“ findet statt am Montag, 5. Februar, ab 18.30 Uhr im Vortragssaal St. Barbara des Knappschaftskrankenhaus Recklinghausen, Dorstener Straße 151. Der Eintritt ist frei. Anmeldungen unter ☎ 023 61 / 56-5001

INFO

Beratung und Kontakt

◆ Die Klinik für Gefäßchirurgie des Klinikums Vest am Knappschaftskrankenhaus Recklinghausen wird geleitet von **Dr. Jan Friedrich Brinkmann**.
Sekretariat:
Birgit Lombe,
☎ 023 61 / 56-5001
E-Mail: gefaesschirurgie@klinikum-vest.de

Sprechstunden
Allgemeine Sprechstunde: montags und donnerstags 9 bis 15 Uhr, mittwochs und freitags 9 bis 13 Uhr;
Diabetisches Fußsyndrom: dienstags 14 bis 15 Uhr

◆ Die Klinik für Dermatologie und Allergologie des Klinikums Vest am Knappschaftskrankenhaus Recklinghausen wird geleitet von **Prof. Dr. Rolf-Markus Szeimies**.
Sekretariat:
Beate Hlacer
☎ 023 61 / 56-3201
E-Mail: dermatologie@klinikum-vest.de

Sprechstunden
Allgemeine Sprechstunde: montags bis freitags 8.15 Uhr bis 15.45 Uhr (nach Terminvereinbarung) für Knappschaft- und privat Versicherte;

Venen-Sprechstunde: montags bis donnerstags von 8.30 Uhr bis 13 Uhr, freitags von 8.15 Uhr bis 16 Uhr.

Wundsprechstunde: montags bis freitags 8.30 Uhr bis 12.30 Uhr

Privatsprechstunde: montags bis donnerstags 9 bis 16 Uhr, freitags von 9 bis 15 Uhr

◆ **Klinikum Vest**, Standort Knappschaftskrankenhaus Recklinghausen, Dorstener Str. 151,
☎ 023 61 / 56-0
@ www.klinikum-vest.de

DEMNÄCHST

Sprechstunden am Abend

Marl. Diese Themen werden im Mittelpunkt der nächsten Abendsprechstunden des Medienhauses Bauer stehen:

• **19. Februar: Probleme mit der Schulter** – mit Fachmedizinerin der Orthopädie des St. Vincenz-Krankenhaus Datteln.

• **5. März: Fortschritte in der Behandlung des Dickdarmkrebses** – mit Fachmedizinerin des Marien-Hospitals Marl.

• **26. März: Herz in Gefahr – Herzinfarkt verhindern** – mit Fachmedizinerin des Recklinghäuser Prosper-Hospitals und des St. Elisabeth-Hospitals Herten.

• **Alle Abendsprechstunden** beginnen um 18.30 Uhr. Und wie immer werden wir Sie auf unseren donnerstags erscheinenden Seiten „Gesund im Vest“ informieren.

BEI UNS IM NETZ

Sprechstunde verpasst?

Marl. 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? – Auf unseren Internetseiten finden Sie die Berichterstattung über alle Abendsprechstunden!

@ www.gesund-im-vest.de

ANZEIGE

GESUND
IM VEST.de



ABENDSPRECHSTUNDE



„Gesunde Beine“

Was Sie über Krampfadern, Venenschwäche und offene Beine wissen sollten

**Montag,
5. Februar 2018,
ab 18.30 Uhr**

**Knappschaftskrankenhaus
Recklinghausen,
Vortragssaal St. Barbara,
Dorstener Straße 151,
45657 Recklinghausen**

Moderation: **Hermann Böckmann**
(Leiter der Lokalredaktion Recklinghausen
des Medienhauses Bauer)

**Interessierte Bürger und Patienten
fragen, Experten antworten.**

Wir laden Sie herzlich ein.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung unter: 0 23 61 56 - 50 01



Referenten und Themen



Dr. Nadine Deppermann
Hautärztin und Venenspezialistin
„**Venenschwäche an den Beinen – Ursache und Diagnostik**“



Dr. Jan Friedrich Brinkmann
Gefäßchirurg und Chefarzt
der Klinik für Gefäßchirurgie
„**Behandlungsmöglichkeiten der Venenschwäche am Bein**“



Prof. Dr. Rolf-Markus Szeimies
Chefarzt der Klinik für
Dermatologie und Allergologie
„**Das offene Bein – nicht immer nur an die Venenschwäche denken**“



So sieht es aus, wenn ein Chirurg eine Krampfader zieht. Patienten sollten darauf achten, dass der Operateur diesen Eingriff häufig vornimmt. Bei unserer Abendsprechstunde wird auch das thematisiert. –FOTO: ANDREA WARNECKE

Aktiv und gesund

Expertenrat: So halten Sie Ihre Venen fit.

Recklinghausen. Mit folgenden Maßnahmen können Frauen und Männer die Gesundheit ihrer Venen positiv beeinflussen: Bewegung ist gut, sitzen und stehen dagegen nicht. Daher sollte jede Möglichkeit genutzt werden, körperlich aktiv zu sein. (Treppe statt Fahrstuhl, Fahrrad statt Auto). Zwischen durch regt einfaches Fußwippen die Wadenmuskulatur an. Beim Sitzen sollten so oft wie möglich die Beine hochgelegt werden.

Die Experten des Klinikum Vest raten zu regelmäßigem Ausdauersport wie (Nordic)-Walking, Schwimmen oder Radfahren. Wer überflüssige Kilos abbauen kann, entlastet ebenfalls seine Venen.

Weitere Tipps: Wechselduschen und Kaltwasseranwendungen verbessern die Blutzirkulation. Zudem sollten Sonnenbäder und Saunagänge die Ausnahme sein, denn hohe Temperaturen erweitern die Blutgefäße. Beengende Kleidung, Bun-

de an Socken und Strümpfen, die die Beine einschnüren, sowie Hosen, die im Schritt- und Leistenbereich zu knapp geschnitten sind, sollten im Kleiderschrank bleiben. Hohe Absätze behindern die Arbeit der Muskel-Venen-Pumpe. Sie sollten lieber gegen flache und bequeme Schuhe eingetauscht werden.

Barfuß gehen und viel Wasser trinken

Und wer die Möglichkeit hat: Barfußgehen ist Balsam für die Muskulatur, vor allem im Sand. Stützstrümpfe gehören in der Schwangerschaft zur Standardbekleidung. Vor allem im Sommer ist es wichtig, auf die Venen zu achten. „Die warme Außentemperatur führt zu einer Ausweitung der Venen mit zunehmenden Beschwerden. Es wächst die Gefahr einer Venenentzündung und sogar einer Thrombose“, erklärt Dr. Nadine Deppermann.

Auch sie rät dazu, so oft wie möglich die Beine hochzule-

gen, damit das Blut leichter durch die Venen zum Herzen zurückfließen kann. Eine weitere Möglichkeit, Krampfadern vorzubeugen: Die Beine regelmäßig von unten nach oben mit kaltem Wasser abdschen.

In der Naturheilkunde werden auch Cremes und Umschläge aus rotem Weinlaub- oder Rosskastanien-Extrakt gegen Krampfadern eingesetzt.

Einer der einfachsten Tipps für zwischendurch: Viel Wasser über den Tag verteilt trinken. Stündlich ein Glas Wasser hält das Blut flüssig. Die Elastizität der Venen wird zudem erhöht, wenn Fisch verzehrt wird, da er Omega-3-Fettsäuren enthält. Gewürze wie Ingwer, Pfeffer und Chili fördern die Venendurchblutung außerdem.

Wer zu Venenschwäche neigt, wird das früher oder später auch merken. Mit den angegebenen Tipps lässt sich das Problem aber zumindest hinausziehen.