

An Strand, im Büro oder im Flieger: Zehenwippen unterstützt die Venen bei ihrer Arbeit und macht die Beine leichter



FOTO: DIRK LAMBRECHTS/BLAUBLUT-EDITION.COM

# BEI LEICHTEN BEINEN

Der Sommer ist da. Und damit auch die herrliche Barfußzeit. Röcke, Kleider und Hosen werden kürzer, und wir zeigen wieder Bein. Wunderbar – wären da nicht die kleinen Verräter wie Besenreiser, Krampfadern oder der Hallux valgus (die schmerzhafte Fehlstellung des großen Zehs mit seitlicher Ballenbildung). Die gute Nachricht ist, dass es gegen all diese Makel jetzt neue, sanfte Behandlungsmethoden gibt. Und noch besser: Zum Teil dauern die wirklich nur eine Mittagspause.

**Wenn die Venen müde sind** Venen müssen täglich Schwerstarbeit leisten. Ventilartige Venenklappen sorgen dafür, dass das Blut auch gegen die Schwerkraft wieder in Richtung Herz gepumpt wird. Manchmal werden diese Klappen undicht, dann fließt ein Teil des Bluts zurück. Die Venen dehnen sich aus und schlängeln sich – eine Krampfader entsteht. Rund 25 Prozent aller Frauen haben ernsthafte Probleme mit den Venen. Noch häufiger sind Besenreiser. Unter diesen Minikrampfadern leiden mehr als 50 Prozent aller Deutschen. "Sie können ein

*Sie tragen uns durchs Leben. Doch manchmal sind unsere Beine damit etwas überfordert. Was gegen Schweregefühl, Krampfadern und Ballenschmerz hilft, lesen Sie hier*

Hinweis auf eine verborgene Venenschwäche sein", sagt Dr. Johann Christof Ragg, Venenexperte und Chefarzt der Angioclinic Berlin. Anzeichen dafür sind schwere Beine, Kribbeln, Druckgefühl und Schmerz.

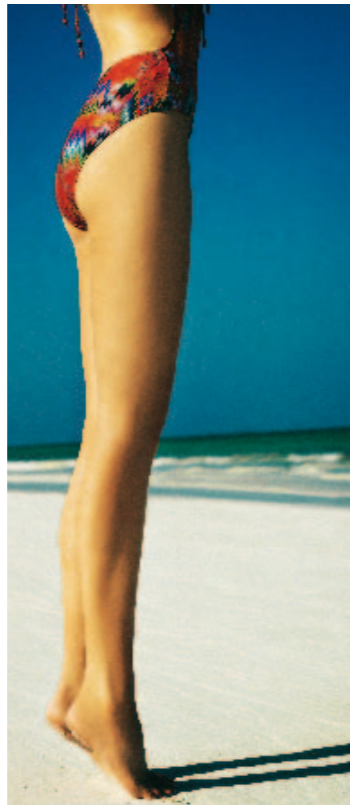
### **Neue, hoch effektive Blitzmethoden**

Die bisher übliche Behandlung von Krampfadern ist das Striping. Dabei wird unter Vollnarkose eine Sonde in das Bein eingeführt und die erkrankte Vene herausgezogen. Neben dem Narkoserisiko ist dieser Eingriff mit Schmerzen, Narben, Blutergüssen, dem Tragen von Kompressionsstrümpfen sowie einer längeren Sportauszeit verbunden. Und: "Bei 30 Prozent aller Patienten kommen die Krampfadern bald zurück", so Dr. Ragg. Deutlich sanfter und schneller wirken Mikroschaum, Laser oder Radiowellen und – brandneu – ein "Superkleber". Die Mikroschaum-Methode eignet sich besonders gut für stark gekrümmte Krampfadern, aber auch für ausgedehnte Besenreiser. Dabei wird der Schaum mittels eines Mikrokatheters unter

Ultraschallkontrolle zielgenau in die Vene gespritzt und das Gefäß so verschlossen. Ähnlich sanft und schmerzfrei ist auch die Venentherapie mit Laser oder Radiofrequenzenergie. Hier wird eine nur zwei Millimeter dünne Sonde in die Vene eingeführt und das Gefäß mittels gebündeltem Licht oder Strom "verschweißt". Diese Methode funktioniert bei verschiedenen Arten und Schweregraden – mit Ausnahme stark geschlängelter Venen. Das modernste Verfahren aber ist das Verschließen der Venen mit einer Art Sekundenkleber. "Der Eingriff ist vergleichbar mit dem Piks bei einer Blutentnahme", so Dr. Ragg. Vorteile aller drei Methoden: Die Beine sind sofort wieder vorzeigbar, Kompressionsstrümpfe sind nicht nötig. Selten kommen leichte Blutergüsse vor, gelegentlich kann es auch zu einer verzögerten Rückbildung der Venen kommen. Sport ist sofort wieder erlaubt. Leider werden die Kosten nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Womit Sie rechnen müssen: Mikroschaum-Methode ab 350 Euro, Venenlaser sowie die Radiofrequenztherapie ab 1000 Euro und der Venenkleber um die 4000 Euro.

### **Füße zum Vorzeigen**

Ihre Beine sind sommerfit, aber Ihre Füße möchten Sie am liebsten verstecken? Dann leiden Sie vermutlich wie rund 30 Prozent aller Frauen unter einem Hallux valgus. Dabei neigt sich der große Zeh in Richtung des benachbarten, kleineren Zehs. Durch diese gekrümmte Fehlstellung entsteht eine Wölbung des Zehengelenks nach außen, die schmerzt, gerötet und äußerst druckempfindlich sein kann. High Heels sind übrigens nicht die Ursache für den Ballen am Fuß, sie



### *Makellose Beine, schöne Füße – so hilft man der Natur auf die Sprünge*

#### **WAS MAN SELBST TUN KANN:**

*"Verschwinden die Beschwerden beim Hochlegen der Beine, sind in 95 Prozent der Fälle die Venen die Ursache", so Dr. Ragg. Bei leichteren Venenbeschwerden helfen Tabletten mit Rosskastanienextrakt oder Stützstrümpfe der Klasse III. Gut wäre, sie täglich zu tragen, unbedingt aber auf Flugreisen. Beim Hallux valgus lindern Nachtschienen die Schmerzen, ändern aber nichts an der eigentlichen Fehlstellung. Darum ist bei starken Schmerzen eine Operation unbedingt ratsam.*

begünstigen ihn allerdings. "Bei den meisten Patienten ist das genetisch bedingt. Frauen sind häufiger betroffen, da sie ein schwächeres Bindegewebe haben", sagt Dr. Masyar Rahmzadeh, Fußchirurg in Berlin. Bisher bedeutete eine Hallux-Operation Schmerzen, Gips, Gehhilfen, Rehaszeiten und Arbeitsausfall. Hinzu kamen unerfreuliche kosmetische Ergebnisse wie Narben oder ein verkürzter Großzeh.

### **Auf geht's – und das sofort**

Bei modernen Verfahren wie der Austin-Osteotomie oder auch der von Dr. Rahmzadeh entwickelten OP-Methode wird ein Knochenkeil aus dem Mittelfußknochen des großen Zehs entfernt, und der Zeh wieder parallel zum Nebenzeh ausgerichtet. Die beiden Knochenenden werden entweder durch Minischrauben (Austin) oder eine dünne Titanplatte (Rahmzadeh-Technik) miteinander verbunden. "Direkt nach dem Eingriff mit vier tägigem Klinikaufenthalt dürfen die Patienten wieder aufstehen und die Füße voll belasten – selbst wenn beide gleichzeitig operiert wurden", so Dr. Rahmzadeh. Gehhilfen oder ein Gips sind nicht nötig, die Schmerzen deutlich geringer und der Heilungsprozess verläuft viel schneller als bei herkömmlichen OP-Methoden. Nach einem Jahr werden die Titanplatten ambulant in örtlicher Betäubung wieder entfernt. Wichtig für ein gutes Ergebnis: Fragen Sie nach der Erfahrung des Arztes, denn, so findet Dr. Rahmzadeh, "erst ab 200 Eingriffen pro Jahr darf man sich meines Erachtens als Fußexperten bezeichnen." Kosten: rund 3700 Euro, die private Kassen komplett, gesetzliche Kassen teilweise bis ganz übernehmen. **SILKE AMTHOR**