



## Wir machen euch Beine!

Der Sommer 2007 wird kurz – modisch gesehen. Denn so viele Minis schritten schon lange nicht mehr über die Laufstege. Die Frage der Saison lautet also: Mitmachen? Und wenn ja, wie? Die nackten Tatsachen sollten schliesslich möglichst erfreulich daherkommen. Wie man normalsterblichen Beinen am effektivsten Beine macht, hat **Miriam Bosch** recherchiert.

### NUR GESUNDE BEINE SIND SCHÖN

#### Hilfe bei Venenproblemen

Besenreiser und Krampfadern sind nicht nur unansehnlich, sondern mitunter auch gefährlich. Unbehandelt können sie sogar zu Thrombose oder Lungenembolie führen. Müdigkeit, Schwellung, Schweregefühl, Juckreiz, Schmerzen – die Symptome sind vielfältig. «Diese so genannten Varizen entstehen durch Blutstauungen infolge defekter Venenklappen», erklärt die Zürcher Spezialärztin Claudia Yattara-Baratti. Bewegungsmangel, Schwangerschaften und Übergewicht sind nur einige der Faktoren. Um Besenreisern den Garaus zu machen, genügt normalerweise eine Verödung. Krampfadern hingegen verlangen in der Regel einen grösseren operativen Eingriff: Unter

Betäubung wird die Stammvene abgetrennt und die Seitenäste werden mit Häkchen herausgezogen. Bei der lichtgesteuerten Phlebektomie können ganze Venengruppen auf einmal gesichtet und behandelt werden. Die Kosten für die ein- bis dreistündige operative Entfernung von Krampfadern übernimmt in der Regel die Krankenkasse. Die Verödung von Besenreisern aus rein ästhetischen Gründen kostet 150 bis 250 Franken pro Sitzung (je nach Ausmass bis zu acht Sitzungen). Wer es gar nicht so weit kommen lassen will, sollte mit kaltem Wasser, viel Bewegung (Schwimmen, Velofahren, Joggen, Wandern) und Gymnastik vorbeugen. Dr. med. Claudia L. Yattara-Baratti, Facharztzentrum Prisma, Trichtenhauser Strasse 12, 8125 Zollikerberg, Tel. 044 392 09 50.

[www.yattara.ch](http://www.yattara.ch)

### FÜR GENETISCHE PECHVÖGEL

#### Möglichkeiten der Chirurgie

Fettpolster an Oberschenkeln, Knien oder Unterschenkeln lassen sich mit Sport, Ernährung und Kosmetik häufig nicht in den Griff bekommen. Denn das Problem ist genetisch. «Jeder Mensch hat Reservefettzellen, die wie ein Sperrkonto funktionieren», erklärt Eva Neuenschwander, Ärztin für plastische, wiederherstellende und ästhetische

Chirurgie FMH an der Klinik Pyramide in Zürich. «Einzahlungen» sind immer möglich, «Abhebungen» hingegen nur, wenn alle anderen Reserven bereits aufgebraucht sind. «Deshalb leiden auch schlanke Frauen häufig an Fettpolstern.» Die bittere Wahrheit ist: Wer mit guten Genen gesegnet ist, wird auch bei schlechter Ernährung und wenig Sport weniger Figurprobleme haben. Genetischen Pechvögeln bleibt nur der Weg zum Chirurgen. Doch nicht für alle ist eine Fettabsaugung geeignet. «Der Patient muss normalgewichtig sein und die Figur muss derart unproportional sein, dass eine Operation mit Sicherheit einen deutlichen Unterschied erzielt», sagt Neuenschwander. Der operative Eingriff dauert in der Regel eine bis vier Stunden und kostet zwischen 6000 und 12 000 Franken. Bis die Schwellungen vollständig abgeklungen sind, können bis zu sechs Monate vergehen.

Dr. med. Eva Neuenschwander Furer, Klinik Pyramide, Bellerivestrasse 34, 8034 Zürich, Tel. 044 388 14 14, [www.centerplast.ch](http://www.centerplast.ch)  
Acredis, ein unabhängiges Beratungszentrum, erteilt Auskünfte über plastische und ästhetische Chirurgen. Informationen unter [www.acredis.com](http://www.acredis.com)

