

Schöne Beine

Wer mit schönen und gesunden Beinen gesegnet ist, kann sich glücklich schätzen. Denn fast jeder Zweite hat Krampfadern. Zum Glück kann man sie heute sehr gut und schonend behandeln.

Die Beine des deutschen Topmodels Heidi Klum sind 2.2 Millionen Dollar wert, diejenigen der Sängerin Jennifer Lopez sage und schreibe über 400 Millionen Dollar. Für diese Summen jedenfalls, sollen sich, glaubt man den Gazetten, die beiden Superstars ihre Beine versichert haben. Und auch wenn die göttliche Marlene Dietrich niemals einen solchen Vertrag abgeschlossen hat, brachten ihre unheimlich schönen, makellosen Beine die Männer um den Verstand.

Perfekte Beine – wir Frauen träumen davon! Mit Enthaaungscreme, Gymnastikübungen oder Sitzungen im Bräunungsstudio helfen wir fleissig nach, diesem Traum ein wenig näher zu kommen. Doch unter Normalsterblichen ist leider alles ein bisschen anders, auch bei den Beinen. Statt mit astronomisch hohen Versicherungswerten schlagen wir uns eher mit Defiziten herum – Fettpölsterchen, Orangenhaut und, besonders störend, Krampfadern. Je nach Veranlagung können sich diese schon früh im Leben bemerkbar machen, meist in Form feiner Äderchen, die zum Beispiel seitlich der Knie oder an den Knöcheln sichtbar werden. «Besenreiser» heissen diese Vorstufen, über die man noch grosszügig hinwegsieht oder die man mit einer speziellen Abdeckcreme camouffiert. Unübersehbar und auch unansehnlich sind Krampfadern spätestens dann, wenn sie als dicke blaue Wülste übers halbe Bein mäandern. Dann sind meistens die grossen Stammvenen betroffen, zwei haben wir pro Bein. Solche blau schimmernden Gefässschlangen sind keine Augenweide, aber auch keine Seltenheit: «Fast jeder zweite Europäer leidet an Krampfadern in irgendeiner Form», sagt die Zürcher Venenspezialistin Dr. Claudia Yattara-Baratti. Damit tun sich vor allem die Frauen schwer, die ihre Beine nicht immer in Hosen verstecken wollen.

Ein rein ästhetisches Problem sind Krampfadern aber nicht. «Bei jeder siebten Person haben Krampfadern eine medizinische Bedeutung», sagt Claudia Yattara-Baratti. Das äussert sich bei manchen mit Beschwerden wie Schweregefühl, Juckreiz oder Schwellungen in den Beinen. Viele aber spüren überhaupt nichts, wenn ihre Venen nicht mehr gut funktionieren. Auch Besenreiser sind nicht immer harmlos, sondern oft nur die «Spitze des Eisbergs», also ein äusseres Indiz für ein tiefer liegendes Problem. Und das sollte man nicht anstehen lassen, wie die Venenspezialistin betont.

Krampfadern entstehen, weil das Bindegewebe mit den Jahren seine Festigkeit einbüsst; je nach genetischer Disposition bei den einen etwas weniger, bei den anderen mehr. Die tief liegenden Venen sind davon nicht betroffen, weil diese von Muskelgewebe straff umschlossen sind. Die oberflächlichen Venen hingegen können durch das schlaff gewordene Bindegewebe nach aussen sacken, sie leiern aus wie ein alter Gummi. Die Folge: In den Venen schliessen die Klappen nicht mehr richtig, und

das Blut wird nicht korrekt transportiert: Statt Richtung Herz zu fliessen, pendelt ein Teil davon in den Venen hin und her und staut sich im Fuss. Durch die vermehrte Blutfülle kann es, wenn der Zustand über Jahre fortbesteht, am Unterschenkel zu schweren Hautschädigungen kommen.

Auch die Funktion der tiefen Venen ist gefährdet. Über die Verbindungsäste gelangt nämlich das rückfliessende «Pendelblut» ins tiefe Venensystem, wo es ebenfalls die Klappen zerstören kann. Es besteht die Gefahr eines Blutgerinnsels (Thrombose). Löst sich dieses von der Stelle, kann es in die Lunge gelangen und dort eine Embolie verursachen.

Angesichts dieser Szenarien sollte man Krampfadern nicht als Bagatelle abtun. Das Postulat der Venenspezialistin Claudia Yattara-Baratti, die in Zollikerberg eine eigene Praxis führt, lautet denn auch «früh anzusetzen, bevor das Problem zur Bedrohung wird». «Ansetzen» heisst in diesem Fall: die kranken Venen entfernen – je früher, desto besser. «Medikamente oder Naturheilverfahren mögen vorübergehend eine gewisse Linderung bringen, aber eine wirkliche Lösung des Problems bietet nur die Operation», sagt Claudia Yattara-Baratti. Die gute Nachricht lautet: Diagnostik und Therapie bei Krampfadern sind heute so ausgereift, dass niemand den Gang zum Arzt oder zur Ärztin zu scheuen braucht. Während frühere Abklärungsverfahren wie zum Beispiel die Kontrastmitteldarstellung des Venensystems eher unangenehm waren, lässt sich heute mit Hilfe des Ultraschalls schmerzfrei und präzise feststellen, wie es um die Funktion einer Vene steht. Die Eingriffe sind im Gegensatz zu früher ebenfalls um einiges schonender. Claudia Yattara-Baratti, die in der Zürcher Klinik «Pyramide am See» operiert, erklärt die wichtigsten Techniken: Es gibt die klassische Methode zum Entfernen der grossen Stammvenen, das Strip-ping, bei dem die Vene wie ein umgestülpter Handschuh aus dem Bein heraus gezogen wird. Nebenäste indes werden mit einem Häkchen erfasst und die Vene Stück für Stück «herausgehäkelt». Eine neuen Methode, ebenfalls für Nebenäste gedacht ist die «Trivex»-Technik, bei der die Vene mit einem dünnen, motorgetriebenen Hohlmesser in kleinste Stücke zerschnitten und abgesaugt wird. In seltenen Fällen können auch alternative Methoden eingesetzt werden. Etwa die Zerstörung der beschädigten Vene mittels Laserstrahlen.

Besenreiser können in der Regel ambulant verödet werden. Dabei wird ein Mittel in die Varize gespritzt und so eine künstliche Venenentzündung provoziert. Einige Wochen nach der Verödung sind die Besenreiser vernarbt und von aussen nicht mehr sichtbar.

Ob konventionell oder neuartig: Wer das Prozedere durchsteht und sechs Wochen Nachbehandlung mit Kompressionsstrümpfen über sich ergehen lässt, wird reich belohnt: mit Beinen, die nicht nur gesund, sondern auch schön sind. Keine blauen Wülste oder Flecken mehr. Vielleicht sollte man sich die Beine doch versichern lassen!



Krampfadern und ihre Mythen

- > **«Erst wenn Krampfadern schmerzen, muss man sie behandeln.»**

Falsch! Schmerzen beziehungsweise keine Schmerzen sind kein sicheres Indiz, ob eine Gesundheitsgefährdung vorliegt oder nicht. Allein der Weg zum Arzt bringt Klarheit.

- > **«Operieren bringt nichts, weil die Krampfadern sowieso wieder kommen.»**

Falsch! Die genetische Veranlagung zu Krampfadern kann man zwar nicht wegoperieren. Aber diese Neubildungen erreichen sehr selten dasselbe Ausmass wie vor dem Eingriff.

- > **«Wer beim Sitzen die Beine kreuzt, bekommt Krampfadern.»**

Unfug! Der Gehalt dieses viel zitierten Klischees konnte nie bewiesen werden. Richtig ist: Wenn sich das Blut in den Adern zu stauen beginnt, bewegt man die Beine automatisch.

- > **«Eine Schwangerschaft führt immer zu Krampfadern.»**

Stimmt nur halb: Die Schwangerschaftshormone begünstigen zwar die Bildung von Krampfadern, nach der Geburt gehen diese aber bei vielen Frauen wieder zurück.

- > **«Mit Sport kann man Krampfadern vorbeugen.»**

Zugegeben: Sport hilft, den Körper und somit auch das Bindegewebe straff zu halten. Aber auch der besttrainierte Mensch ist nicht gefeit, wenn er die Veranlagung dazu hat.

- > **«Krampfadern sind ein Frauenproblem.»**

Falsch... Weil Männer keine Röcke tragen, fallen die Krampfadern weniger auf. Doch heute stören sich auch Männer zunehmend an ihnen und lassen sich operieren.

Marlene Dietrichs
Beine waren zwar
nicht versichert,
aber dennoch ihr
Kapital: Sie wurden
zu einem ihrer
Markenzeichen.

