

DEUTSCHE AUSGABE

ELLE

JULI 2020

DEUTSCHLAND € 7,00

ÖSTERREICH € 7,00

SCHWEIZ SFR 11,00

**STIL
UPDATE**
BIKINIS & TOPS
HERRLICHE KLEIDER
MUSCHEL-SCHMUCK
BOHO-LOOKS
BEACH HAIR

TOPMODEL
ALESSANDRA
AMBROSIO, 39



GLÜCK
...KÖNNEN WIR
LERNEN!
**DIE 30-TAGE-
CHALLENGE**

Hallo
SONNE!

SENSATIONELL: 60 SEITEN
GROSSES SOMMERSPEZIAL

Wohlrat für die
Venen: Statt zu
stehen oder zu
sitzen, ist es
besser, sich hin-
zulegen – am
besten mit hoch-
gelagerten Beinen



BEIN ARBEIT

Sommerhitze kann
unsere BEINE stressen. So gehen
Sie gegen Schwellungen, Besenreiser
und Krampfadern vor

Endlich: Alles wird jetzt im Sommer leichter, luftiger, lockerer. Auch unsere Outfits. Wir haben Lust, wieder mehr Bein zu zeigen. Wären da nicht Besenreiser & Co., die vielen den Spaß an kurzen Kleidern verderben: Nur knapp 10 Prozent der Deutschen haben keinerlei Venenprobleme, so eine Studie der Universität Bonn. Knapp 60 Prozent verzeichnen geringe Veränderungen an den Beinvenen und immerhin fast ein Drittel leidet unter Schwellungen und Krampfadern.

URSACHENFORSCHUNG

Aufgabe der Venen ist es, das Blut gegen die Schwerkraft zurück zum Herzen zu transportieren. Diese Arbeit erledigen die umliegenden Muskeln gemeinsam mit den elastischen Gefäßwänden. Eine wichtige Rolle spielen dabei die Venenklappen: Sie sorgen dafür, dass das Blut nicht wieder zurückfließt. „Bei Sommerhitze weiten sich die Gefäße, um den Temperatúrausgleich zu

Venen-
beschwerden
gehören zu
den häufigsten
Krankheiten:
90 Prozent der
Deutschen
leiden darunter

erleichtern“, erklärt Prof. Dr. med. Markus Stücker, leitender Dermatologe und Phlebologe am Venenzentrum der dermatologischen und gefäßchirurgischen Kliniken der Ruhr-Universität Bochum. Kommt dazu noch langes Stehen oder Sitzen, sackt das Blut in den Venen ab und die Knöchel werden dick. „Schwellungen, die symmetrisch an beiden Unterschenkeln auftreten und über Nacht wieder verschwinden, sind in der Regel harmlos“, entwarnt er. „Treten sie allerdings nur einseitig auf, liegt oft eine Venenerkrankung an dem betroffenen Bein zugrunde. Das kann auf eine Thrombose, also einen akuten Verschluss der tiefen Beinvenen, hinweisen.“ In diesem Fall bringt eine Ultraschalluntersuchung beim Facharzt für Venen (Phlebologen) Klarheit.

EINE FRAGE DER GENE

Tatsache ist, dass viele Menschen eine geerbte Veranlagung zu Bindegewebs- und Venenschwäche haben. Bei Frauen können sich zudem hormonelle Einflüsse, etwa durch die Pille, eine Schwangerschaft oder die Wechseljahre, negativ auf die Beine auswirken. Lässt die Elastizität der Gefäßwände nach oder sind die Venenklappen beschädigt, staut

DAS TUT GUT

So tun
Sie Ihren Beinen et-
was Gutes: **BEWEGEN** Wer
viel sitzt oder steht, sollte zwischen-
durch die Wadenmuskelpumpe aktivieren
(z. B. durch Zehenspitzenstand, Fußekreisen
oder -wippen). Ideal: Walken, Joggen, Schwimmen).
GEWICHT KONTROLLIEREN Jedes Kilo zu
viel belastet die Venen zusätzlich. **ABKÜHLEN** Kalte
Umschläge und Kneipp-Güsse helfen gegen Schwel-
lungen. **HOCHLEGEN** verhindert einen Blutstau in
den Gefäßen. **KRÄFTIGEN** Pflanzliche Präparate
mit Rosskastanie oder rotem Weinlaub dichten
die Venenwände ab und fördern den Blutfluss.
KOMPRIMIEREN Spezielle Kompres-
sionsstrümpfe lindern das Schwere-
gefühl – besonders bei länge-
ren Reisen.

sich das Blut zu-
rück, sammelt sich
in den Beinen und
überdehnt die Venen.
Folge: Es bilden sich
Krampfadern oder ihre
Minivariante, die Besen-
reiser. Letztere sind meist
harmlos und verursachen keine
Beschwerden. „Es handelt sich um
kleine, in der Lederhaut gelegene Venen mit
maximal einem Millimeter Durchmesser“,
erklärt der Experte. Die rötlich, bläulich oder
grünlich schimmernden Verästelungen
zeigen sich oft an den Oberschenkel-
außenseiten, in den Kniekehlen und an den
Knöcheln. Aber: „Gerade im Knöchelbereich
können sie ein Hinweis auf ein zugrundelie-
gendes Venenleiden sein“, sagt Stücker und
rät auch hier zur Ultraschalluntersuchung.

MAKELLOSE HAUT

Um Besenreiser zu entfernen, gibt es zwei
Möglichkeiten: Veröden (Sklerosierung)
oder Lasern. Bei der Sklerosierung wird ein
Verödungsmedikament in die erweiterten
Blutgefäße eingespritzt, wodurch die Venen-
wände verkleben und die Besenreiser nicht
mehr durchblutet werden. Sie werden vom
Körper langsam abgebaut und verblassen.
Kosten: ab 50 Euro pro Sitzung. Bei der Laser-
behandlung wird das Blut in den Besen-

reisern mit energiereichem Licht erhitzt.
Dadurch verschließen sich die Gefäße und
werden vom Körper allmählich zersetzt.
„Das Verfahren eignet sich für die sehr dün-
nen, oberflächlich gelegenen, hellroten Besen-
reiser“, erklärt Stücker. „Die bläulichen
und grünlichen Varianten lassen sich damit
schlechter behandeln.“ Kosten: ab 75 Euro
pro Sitzung. Bei beiden Methoden wird
das endgültige Ergebnis erst nach eini-
gen Wochen sichtbar. Um die Besen-
reiser vollständig zu beseitigen, sind
oft mehrere Sitzungen nötig. Eine
mögliche Nebenwirkung beider
Verfahren ist eine bräunliche Haut-
verfärbung.

GUTE KOMBI-THERAPIE

Krampfadern sind oft mehr als ein
Schönheitsfehler. Spätestens wenn
die knotig verdickten, unregelmäßig ge-
schlängelten Beinvenen schmerzen oder ein
Schweregefühl auftritt, sollte man sich vom
Facharzt behandeln lassen. „Ein gängiges
Vorgehen ist, den Venenstamm durch eine
minimalinvasive Operation zu entfernen
oder durch eine Hitzebehandlung mit Radio-
frequenz oder Laserkatheter zu verschlie-
ßen“, sagt Stücker. Die Seitenäste werden
danach entfernt. Hierbei werden die erwei-
terten Gefäße über winzige Schnitte mit
einer Art Häkelnadel herausgezogen. Zuletzt
beseitigt man die kleineren Venen mit einer
Schaum- oder Flüssigverödung. Die meisten
Eingriffe werden ambulant unter örtlicher
Betäubung durchgeführt und von den ge-
setzlichen Krankenkassen übernommen.
Egal, bei welcher Methode: die Veranlagung
bleibt bestehen und so können sich später
an anderer Stelle neue Besenreiser oder
Krampfadern bilden. Weil man heute statt
auf Standardtherapien aber eher auf eine in-
dividuelle Kombination von Maßnahmen
setzt, sind sie so schonend und effektiv wie
noch nie. BARBARA HUBER