

Beinvenen wie ausgeleierte Gartenschläuche

KRAMPFADERN Die bläulichen Venen einfach unter langen Hosen zu verstecken, ist langfristig keine gute Idee. Denn wenn die Venen immer schlaffer werden, kann dies zu verschiedenen Problemen führen.

Es sieht äusserst unschön aus: bläuliche Adern an den Beinen, die sich wie Girlanden unter der Haut hin und her schlängeln. Manche Leute mit Krampfadern trauen sich kaum mehr, kurze Hosen oder einen Jupe zu tragen. Doch Krampfadern sind nicht nur eine ästhetisches Problem, sondern häufig auch ein gesundheitliches: Wenn das Blut nicht richtig fliesst, kommt es zu Stauungen, wobei Flüssigkeit ins Gewebe austritt. Es bilden sich Ödeme – geschwollene Beine, die sich schwer anfühlen. Die verminderte Durchblutung des Gewebes kann auch zu Juckreiz oder nächtlichen Wadenkrämpfen führen. Zudem sind geschädigte Venen anfälliger für Entzündungen. Wo der Blutfluss stockt, ist stets auch das Risiko von Thrombosen erhöht. Dabei handelt es sich um Gerinnsel, die das Gefäss verstopfen. Lebensgefahr herrscht, wenn sich so eine Ansammlung von geronnenem Blut löst, mit dem Blutkreislauf ins Herzen gespült und von dort in den Lungenkreislauf befördert wird. Dies kann zu einer Lungenembolie mit akuter Atemnot führen.

Eine häufige Plage

Varizen – so der medizinische Begriff für Krampfadern – sind eine sehr häufige Plage. Mit dem Problem haben es 5 bis 30 Prozent der Bevölkerung zu tun – mehr oder weniger ausgeprägt. Manchmal seien auch bereits 20-Jährige betroffen, weiss Vassiliki Bekou, die an der Hautklinik Bülach Betroffene untersucht und berät. In solchen Fällen handle es sich meist um eine angeborene Venenschwäche. «Es ist wie bei einem alten Gartenschlauch, der sich in der Sonne ausgedehnt hat», erklärt die Dermatologin und Phlebologin: Es bilden sich Ausstülpungen, das Wasser fliesst nur noch gemächlich, vor allem wenn es gleichzeitig noch Höhenmeter zu überwinden gilt. Auf seinem Weg in die Beine und Füsse hat es

das sauerstoffreiche Blut vergleichsweise leicht: Das Herz pumpt es durch die Arterien, dabei wirkt die Schwerkraft unterstützend. Auf dem Rückweg zum Herzen hat das sauerstoffarme Blut einen weit beschwerlicheren Weg vor sich. Beim An kämpfen gegen die Schwerkraft helfen die Venen nicht aktiv mit. Anders als die Arterien haben die Venenwände keine Muskelschicht, die das Blut durch Kontraktionen befördern kann. Damit dies dennoch klappt, spielen verschiedene Mechanismen eine Rolle: Einerseits bewirkt die zusammengepresste rechte Herzhälfte beim Ausweiten einen Saugeffekt. Andererseits regen Muskeln und Gelenke beim Bewegen die Venen und Venenklappen an. Regelmässige körperliche Betätigung ist deshalb eine Vorbeugemassnahme gegen Krampfadern. Auch wer sie schon hat, kann die Zirkulation damit unterstützen.

Klappen schliessen nicht

Venenklappen bilden eine Art Stockwerke, die verhindern, dass das Blut wieder in die Füsse absackt. Doch sind die Gefässe aufgrund einer Venenwandschwäche stark geweitet, vermögen die Klappen nicht mehr vollständig zu verschliessen. Mit Stützstrümpfen kann man die Venen ein Stück weit komprimieren, sodass dies wieder besser funktioniert. Einfache Exemplare gibt es im Detailhandel günstig zu kaufen. Für ausgeprägtere Fälle empfiehlt Vassiliki Bekou massgeschneiderte Exemplare, die sich der Beinform anpassen und an der richtigen Stelle den nötigen Druck ausüben.

Wie schwer die Venen geschädigt sind, können Ärzte anhand von Ultraschalluntersuchungen feststellen. Dabei könne man auch tiefer gelegene kranke Gefässe erkennen, die von Auge nicht sichtbar sind, erklärt die Ärztin. Sind etwa Stammvenen betroffen, sei eine Entfernung be-



«Bleiben Krampfadern unbehandelt, können unter anderem nächtliche Wadenkrämpfe die Folge sein.»

shotshop

sonders dringend. Bedenken, dass für die Versorgung der Beine danach zu wenig Gefässe zur Verfügung stehen würden, räumt sie

aus: «Wir haben mehr als genügend Venen. Diejenigen, die nicht ausreichend funktionieren, können wir entbehren», sagt die Der-

matologin und Phlebologin weiter, «die verbleibenden Venen würden die Aufgabe übernehmen.»
Andrea Söldi

BEHANDLUNGSMETHODEN VON KRAMPFADERN

Forscher entwickeln stetig neue Verfahren

Patienten können heute zwischen verschiedenen Behandlungsmethoden wählen. Von der Grundversicherung wird jedoch nur eine bezahlt.

Für die Beseitigung stehen verschiedene Methoden zur Verfügung. Traditionell wird das nicht mehr funktionstüchtige Gefäss unter Voll- oder Lokalanästhesie oben und unten abgeklemmt und durch einen kleinen Schnitt in der Leiste oder der Kniekehle herausgezogen; das Verfahren ist auch als «Stripping» bekannt. Diese Operation wird immer noch am häufigsten angewendet und ist auch die einzige, die bis jetzt von der Grundversicherung bezahlt werden muss.

Immer häufiger kommt jedoch auch die Verödung durch Laser- oder Radiowellen zum Einsatz. Dabei wird ein Katheter in die Vene eingeführt und diese durch Hitze zerstört, aber nicht herausgezogen. Sie löst sich mit der Zeit von selber auf. Um das umliegende Gewebe zu schonen,

wird durch den Katheter zudem eine Kühlung entlang der Vene eingespritzt. Die Methode ist schonender als die Operation und führt weniger häufig zu Blutungen, Nervenschäden oder Infektionen.

Möglich ist auch eine chemische Verödung der geschädigten Gefässe, die sogenannte Sklerotherapie, die auch mit mechanischer Zerstörung kombiniert werden kann. Diese Methode kommt auch bei sogenannten Besenreisern zum Einsatz. Die oberflächlichen kleinen Venen können nicht operativ entfernt werden. Besenreiser sind zwar sehr unschön, aber eigentlich ein rein kosmetisches Problem.

«Welche Methode am sinnvollsten ist, muss stets von Spezialisten genau analysiert werden», betont Vassiliki Bekou, Dermatologin und Phlebologin an der Hautklinik Bülach. Auch sogenannte endovaskuläre Verfahren, bei denen die Venen zer-

stört werden, statt sie wegzuooperieren, könnten Nebenwirkungen haben, erklärt sie. So könnten zum Beispiel bei sehr schlanken Patienten und oberflächlichen Venen Verfärbungen oder Narbenstrangbildungen auftreten. Insgesamt seien die Methoden aber schonender als die Operation und würden sich deshalb bei Menschen mit einem schlechten Allgemeinzustand besser eignen, erklärt Vassiliki Bekou. Denn Gefässkrankheiten gehen häufig mit diversen anderen Beschwerden einher.

Um Krampfadern möglichst schmerzfrei zu behandeln, entwickeln Forscher stetig neue Verfahren. Als erste Klinik in der Schweiz bietet nun das Universitätsspital Basel das sogenannte Venaseal-Closure-System an. Statt die Gefässe operativ zu entfernen oder zu zerstören, kommt dabei eine Art Sekundenkleber zum Einsatz. Durch eine kleine Einstichstelle wird ein winziger Katheter in die kranke Vene eingeführt und ein gut verträglicher

Klebstoff hineingespritzt. Die Ärzte drücken das Gefäss darauf von aussen her zusammen, worauf es verklebt und sich dauerhaft verschliesst. Der Körper baut das Gewebe anschliessend langsam ab.

Die Klinik für Angiologie wendet die in den USA entwickelte Methode seit einem Jahr an. Man habe damit gute Erfahrungen gemacht, sagt Heiko Uthoff, Leitender Arzt der Abteilung Angiologie. «Obwohl die Behandlung ohne Narkose durchgeführt wird, haben die Patienten praktisch keine Schmerzen und sind auch ohne Stützstrümpfe sofort wieder mobil.» Zudem seien Nebenwirkungen vergleichsweise selten und meist vorübergehend. Zwar gebe es naturgemäss bei dieser neuen Methode noch keine Langzeitstudien, räumt der Arzt ein. Doch er ist überzeugt, dass sich das Verfahren als zusätzliche, besonders schonende Möglichkeit etablieren wird. Heiko Uthoff hat im letzten Jahr knapp 20 Patienten mit der neu-

en Methode behandelt. Um die Wirksamkeit und den Verlauf noch besser beurteilen zu können, wurden nach dem Eingriff alle engmaschig nachverfolgt. Der bisherige Erfolg liege bei 100 Prozent, sagt der Angiologe. Nur vereinzelt seien während einiger Tage leichte Entzündungsreaktionen aufgetreten.

Das Problem der Methode sind die hohen Kosten. Die Katheter kommen rund dreimal teurer zu stehen als etwa bei der Laserbehandlung. Deshalb würden bis anhin nur wenige Zentren damit arbeiten, erklärt der Arzt, der demnächst an die Hirslanden-Klinik St. Anna in Luzern wechselt und ab September die Klebmethode auch dort anbieten wird. Einige Krankenkassen würden die Kosten auf Antrag schon jetzt freiwillig übernehmen, weil sie weniger invasiv sei und somit das Risiko von Komplikationen sinke, sagt Uthoff. Ob die Leistung in die Grundversicherung aufgenommen wird, sei zurzeit in Diskussion. asö

Tatort Garten



Sandra Weber ist Journalistin, Hobbygärtnerin und Mutter eines kleinen Sohnes

Ein Rasen? Nein danke!

Von mir aus bräuchten wir keine Wiese. Ich wäre mit Blumen, ein paar Beeren und Gemüse vollauf zufrieden. Aber da sind ja noch das Kind, der Mann, die Eltern. Und die wollen nun mal eine Wiese haben. Zum Tschütten, zum Grillieren, zum Sünnele oder schlicht, weil sie pflegeleicht ist.

Ich muss zugeben, dass so eine Wiese ein paar Vorteile hat. Zum Beispiel bringt sie als ruhige grüne Fläche Blütenstauden erst so richtig zur Geltung. Darum ist der Rasen auch das Markenzeichen englischer Gärten. Während sich dort aber stramm und diszipliniert Grashalm an Grashalm reiht, muss man die Gräser in unserer Wiese mit der Lupe suchen. Wenn ich nur eine Woche nicht zum Mähen komme, erblüht sofort ein bunter, moosunterlegter Teppich aus Gänseblümchen, Günsel, Löwenzahn, Gundermann, Habichtskraut und jeder Menge Klee.

Nun habe ich ja gar nichts gegen Bienen. Im Gegenteil. Sie machen Honig und führen zwischen Varroamilben und Pflanzenschutzmitteln wahrlich kein leichtes Leben. Darum habe ich extra zahlreiche bienenfreundliche Stauden gepflanzt. Leider bevorzugt die Damen den Klee. Längerfristig wird es ein Ding der Unmöglichkeit, die nähere Bekanntschaft zwischen ihnen und Sohnnemann zu verhindern, was für beide unschön werden wird. Nicht mal Mähen nützt: Der schlaue Klee bildet seine Blüten daraufhin einfach knapp über dem Boden, wo er vor der Klinge geschützt ist.

Trotzdem möchte ich keinen englischen Rasen. Für die lokale Tierwelt gleicht ein solcher einer Wüste. Und von wegen pflegeleicht: regelmässiges Mähen, Düngen, Wässern und Vertikutieren sind Pflicht. Das entsprechende Equipment würde bei uns einen Kellerausbau unumgänglich machen. Zudem hätten sowohl Rasen als auch Gärtnerin Mühe, die uns bevorstehenden Wasserschlachten, Seifenblasenorgien, Dreiradrennen, Mini-grümpis und Töffli mit Öllecks zu verkraften.

Auf unserem jetzigen Flickenteppich lässt mich alles kalt. Der Göttergatte legt den süttigsten Grilldeckel in der Wiese ab? Kein Problem. Der Herr Papa gönnt während der Reparatur seines Oldtimers ölverschmierte Ersatzteile auf der Grünfläche? Kratz mich nicht. Sohnnemann piesselt zwischen Planschbecken und Sandhaufen ins Gras? Pff. Unsere Wiese ist quasi der Linoleum unter den Gartenböden: nicht sehr schön, aber pflegeleicht und garantiert unverwüsthlich.

In der Kolumne «Tatort Garten» vereint Sandra Weber zwei ihrer Leidenschaften: Schreiben und Schaufeln. Weitere Tipps zum Thema können Sie in ihrem Gartenblog in der Onlineausgabe dieser Zeitung nachlesen.