gesund&fit durch die Woche

MIT ÄRZTE-FITNESS

Dr. Matthias Manke ist Orthopäde und ehemaliger Rückenschmerzpatient. Ab S. 12 zeigt er Übungen, mit denen er die Beschwerden wieder in den Griff bekam.

Mit News über den 1. GESUND&FIT TAG

Am 27. Februar lädt die Redaktion zum ersten **GESUND&FIT TAG** auf **oe24.TV**. Wen Moderator Volker Piescek im Studio begrüßen darf, verraten wir ab S. 16.

MIT DEN TOP-EXPERTEN

Dermatologin **Dr. Sabine Schwarz** klärt ab Seite 19 über die ungeliebten Besenreiser und moderne Behandlungsmöglichkeiten auf.

Hersteller

EDITORIAL

Willkommen im aktuellen gesund&fit

Liebe Leserinnen, liebe Leser! Es gibt sie selten, aber doch: positive Corona-News. Nachdem Ende vergangenen Jahres die hohe Wirksamkeit der Corona-Impfstoffe bestätigt werden konnte, wurde letzte Woche bekannt gemacht, dass auch bereits Corona-Genesene aufatmen dürfen.
Die Med Uni Graz hat zusammen mit der Stanford University und der AGES erstmals eine Studie zum Wiedererkrankungsrisiko mit dem Coronavirus erstellt. Das Resultat: Eine durchgemachte Erkrankung biete wohl einen 91-prozentigen Schutz vor einer Reinfektion. Inwieweit das auch für Mutationen gilt, wird noch untersucht. Wir halten Sie am Laufenden. Bis dahin werfen wir einen Blick auf die wertvollen Antikörper. Wie sie gebildet werden, wie sie schützen, wie lange sie halten. Ab S. 8.

Was wir Ihnen im aktuellen **GESUND & FIT** noch bieten? Sie erfahren:

- Wie Sie mit Yoga-Übungen die Stimmung und Konzentrationsfähigkeit Ihres Kindes positiv beeinflussen. Die zauberhafte Entspannungsreise ab S. 24.
- Wie Sie sich mit nur einem Mini-Fitnesstool in die Form Ihres Lebens bringen. Ihr Training mit dem Fitness-Band für zu Hause finden Sie ab Seite 30.
- Warum die Haare derzeit besonders spröde sind und wie man mit einfachen Hausmitteln die Mähne wieder bändigt. Profi-Tipps gibt's ab S. 38.

EINE GESUNDE WOCHE wünscht Ihnen

Nina Fischer

CHEFREDAKTEURIN
Nina Fischer
n.fischer@oe24.at
follow me on Instagram:
nina_madonna

Alle Storys der Woche unter gesund24.at

gesund24

Persönliches Exemplar für AOM-Benutzer oe-anzeigen - (C) APA-DeFacto GmbH. Alle Rechte vorbehalten.

Besenreiser

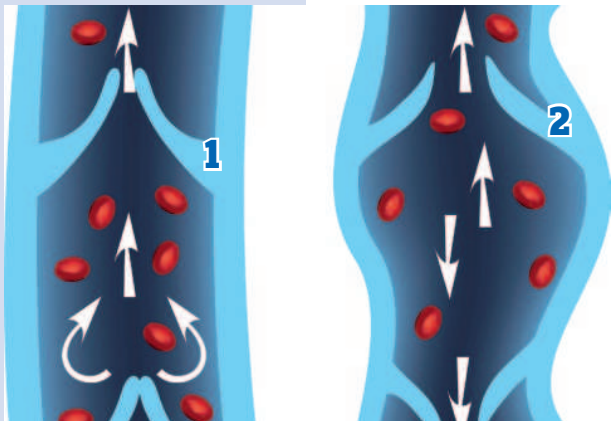
SCHÖNHEITSMAKEL Besenreiser sind winzige, meistens nicht krankheitsrelevante Krampfadern unter der Haut mit einem Durchmesser von bis zu einem Millimeter.

Sie schimmern je nach Durchmesser rötlich oder bläulich unter der Haut durch und verlaufen vereinzelt oder auch in Form von netzartigen größeren Nestern. Besenreiser können an jeder Stelle am Bein oder an den Füßen vorkommen. Das Wort leitet sich von Reisig ab (*Anm.: wurde früher zur Anfertigung von Besen verwendet*), da die Verästelungen an dünne Zweige erinnern.

Ästhetisches Problem. Sie werden medizinisch als eine Form von Krampfadern (*Anm.: Varizen*) gesehen, denn ihre Entstehung verläuft ähnlich: Die Venen pumpen etwa 7.000 Liter Blut am Tag zum Herzen. Die Venenklappen sind entscheidend dafür, dass das Blut die Höhe aus den Beinvenen bis zum Herzen überwinden kann. Ist ihre Funktion beeinträchtigt, staut sich das Blut in den Venen und die Gefäße dehnen sich aus. Doch Besenreiser sind in den meisten Fällen harmlos und haben daher keinen echten Krankheitswert. Es sind Männer sowie Frauen (*Anm.: auch jüngere*) davon betroffen – in manchen Fällen ist eine erblich bedingte Bindegewebsschwäche die Ursache. Ausgelöst werden Besenreiser zudem durch Hormonschwankungen.

iStock, Getty

Veränderung der Vene



1 Bei einer intakten Vene wird das Blut zurückgehalten. 2 Bei schwachen Venen schließen die Venenklappen nicht und ein Teil des Blutes fließt zurück. Der Druck auf die Gefäßwand wird erhöht, es kommt zu einer Stauung in der Vene und die Gefäße dehnen sich dadurch aus.

INFO

Venengesundheit:

Venenerkrankungen kann man vorbeugen, beispielsweise durch jede Art von **Bewegung**, wie etwa wandern, laufen, spazieren gehen, schwimmen, Yogapraxis, Rad fahren, Treppensteigen, Skilanglauf oder auch tanzen. Ideal ist gezielte **Venengymnastik**, womit man den Blutfluss verbessern kann.

Füße rollen: im Sitzen die Fußspitze anheben, die Fersen bleiben dabei unten. Nun die Füße im und gegen den Uhrzeigersinn hin- und herbewegen.

Füße wippen: Im Sitzen oder im Stehen abwechselnd Zehenspitze und Ferse heben.

Zehenspitzen anheben: Die Fußspitze heben und senken, die Ferse bleibt dabei am Boden.

Zehenstand: Im Stehen die Ferse heben und mit dem Fußballen auf dem Boden bleiben.

Persönliches Exemplar für AOM-Benutzer oe-anzeigen - (C) APA-DeFacto GmbH. Alle Rechte vorbehalten.

Fast jede **ZWEITE** Frau ist betroffen.

Gewisse Risikofaktoren, wie etwa Alkohol-, Nikotinkonsum oder Bewegungsmangel, können ebenfalls zu ihrer Entstehung beitragen. Vor allem jüngere Frauen wünschen sich schöne Beine und möchten die netzartigen kleinen Krampfadern entfernen lassen, was auch dank moderner Therapien möglich ist *(Anm.: siehe dazu Interview auf Seite 22)*.

Gesundheit der Venen

Mit steigendem Alter nehmen Häufigkeit und Schweregrad der Venenleiden zu. Den Zustand der Venen kann man jedoch durch gezielte Maßnahmen *(Anm.: z. B. Venengymnastik; siehe Infobox auf Seite 20)* positiv beeinflussen. Treten dennoch Beschwerden auf, wird eine ärztliche Abklärung empfohlen. Durch eine frühzeitige konsequente Behandlung kann man Beschwerden lindern und dadurch schwere Folgeschäden vermeiden. Auch bei Besenreisern, die harmlos sind, ist eine Untersuchung ratsam, um etwa Veneninsuffizienz *(Anm.: Venenschwäche)* ausschließen zu können.

DR. ALALEH FADAI

DIE WICHTIGSTEN FAKTEN IM ÜBERBLICK

BESENREISER Hier finden Sie die wichtigsten Informationen über Ursache, Prophylaxe und Diagnose von Besenreisern.

Definition

Feine, sichtbare Äderchen in der obersten Hautschicht werden Besenreiser genannt. Sie sind eine Sonderform von Krampfadern und in den meisten Fällen ein kosmetisches Problem für Betroffene.

Ursache

Die Entstehung beruht auf den gleichen Ursachen wie bei Krampfadern: Aufgrund einer Funktionsschwäche der Venenklappen kann ein Teil des Blutes nicht Richtung Herz fließen, bleibt teilweise in den Beinvenen, wodurch es zu einer Stauung kommt. Meistens ist eine genetische Disposition – angeborene Bindegewebsschwäche – dafür verantwortlich, doch auch eine Schwangerschaft (Anm.: etwa durch einen erhöhten intraabdominellen Druck), Menopause, ein Hormonungleichgewicht oder ein hoher Blutdruck können zur Entstehung beitragen. Als Risikofaktoren gelten Alkohol- und Nikotinkonsum, Bewegungsmangel und langes Sitzen (Anm.: verlangsamen den Blutstrom der Venen), aber auch langes Stehen (Anm.: der Blutabfluss wird erschwert), Übergewicht sowie das Tragen von hohen Schuhabsätzen.

Symptome

Meistens sind kleine rötliche oder bläuliche Verfärbungen unter der Haut sichtbar, was viele als Schönheitsmakel wahrnehmen. Treten Besenreiser großflächig auf, kann es an den betroffenen Hautstellen zu Überwärmung und leichten Schmerzen, Spannungsgefühlen oder Durchblutungsstörungen kommen.

Vorbeugung

Die Vermeidung der oben genannten Risikofaktoren dient als wirksame Prophylaxe gegen Besenreiser. Ein gesunder Lebensstil, der eine bewusste und ausgewogene Ernährung, viel Trinken (Anm.: mind. 2 Liter pro Tag), ausreichend Bewegung und Vermeidung von Übergewicht umfasst, wirkt somit unterstützend. Das Heben von schweren Lasten kann ebenfalls zum Rückstau in den Venen führen. Durch das Tragen von Kompressionsstrümpfen kann man etwa die Beine effektiv entlasten, wenn man beispielsweise lang stehen oder sitzen muss. Auf diese Weise kann man das Risiko von Venenaussackungen reduzieren, die Gefäße stabilisieren sich und das Blut kann besser zum Herzen fließen.

Diagnose

Eigentlich sind Besenreiser mit bloßem Auge erkennbar, doch der Arzt kann auch eine Sonografie (oder eine Angiografie in ernsten Fällen) vornehmen, um Venenkrankheiten auszuschließen.

Therapie

Auf der nächsten Seite expliziert Dr. Sabine Schwarz, Fachärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten, wie Besenreiser behandelt werden können und wie sich ihre nochmalige Entstehung vermeiden lässt.

Durch eine Ultraschalluntersuchung kann der Mediziner beispielsweise Veneninsuffizienz ausschließen.

Venenuntersuchung:

- **Sonografie:** Von außen nicht sichtbare Venen werden im Stehen untersucht. Sind die Venenklappen nicht intakt und fließt das Blut zurück, kann das auf diese Weise erkannt werden.
- **Angiografie:** Anhand dieser Röntgenuntersuchung kann der Arzt Venen, aber auch Lymphgefäße, Gefäßverschlüsse, Einengungen, Blutungen oder krankhafte atherosklerotische Veränderungen der Gefäße diagnostizieren. Die Untersuchung erfolgt im Liegen und ein Kontrastmittel wird injiziert.

Persönliches Exemplar für AOM-Benutzer oe-anzeigen - (C) APA-DeFacto GmbH. Alle Rechte vorbehalten.

BEHANDLUNG Feine, dünne Besenreiser können mit dem Laser entfernt werden.

Besenreiser LOSWERDEN

DR. SABINE SCHWARZ
Fachärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten; hautzentrumwien.at

SCHÖNE BEINE Erfahren Sie von Dr. Sabine Schwarz, wie man Besenreiser entfernt, welche Kriterien dabei beachtet werden sollten und ob Cremes oder Anwendungen dabei von Relevanz sind.

Manche Betroffene empfinden sie als Schönheitsmakel und möchten sie loswerden. Entscheidet man sich dafür, seine Besenreiser entfernen zu lassen, entsteht gar keine Ausfallzeit, so Dr. Sabine Schwarz, Fachärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten. Sie empfiehlt, lediglich für drei bis fünf Tage feste Strümpfe oder eventuell auch Stützstrümpfe zu tragen.

Expertenwissen. Was man noch alles über die Behandlung wissen muss, erfahren Sie im folgenden Interview.

Wann müssen Besenreiser behandelt werden?

DR. SABINE SCHWARZ: Besenreiser sind eigentlich gutartige Veränderungen, die aber oft kosmetisch stören. Entscheidet sich der Patient für die Behandlung, muss immer zuerst abgeklärt werden, ob er vielleicht auch Schmerzen in den Beinen, schwere oder geschwollene Beine hat. Denn dann könnten auch die tiefen Beinvenen betroffen sein, was unbedingt mittels eines Spezialultraschalls vorher untersucht werden muss.

Wie werden Besenreiser therapiert?

DR. SCHWARZ: Größere Besenreiser werden schaumverödet, das heißt, dass in die erweiterten Besenreiser ein Mittel mit feinster Nadel eingespritzt wird. Auf diese Weise wird das Gefäß durch eine geplante Entzündungsreaktion „verklebt". Ganz feine, dünne Besenreiser werden mit dem Laser entfernt.

Helfen auch Hausmittel oder Cremes dagegen?

DR. SCHWARZ: Sind Besenreiser schon vorhanden, dann nicht. Jedoch helfen Präventionsmaßnahmen: Man kann verhindern, dass sich neue Besenreiser wieder allzu schnell nachbilden, und außerdem sollte das tiefe Beinvenensystem geschützt werden. Daher gibt es von innen Tabletten und von außen Cremes, die vorbeugend wirken. Zusätzlich kann man gerade schwere, geschwollene Beine gut unterstützen – am besten mit natürlichen Inhaltsstoffen, wie etwa Rosskastanie, Efeu und rotes Weinlaub auf kühlender Pflegebasis.

Ist man behandelte Besenreiser für immer los?

DR. SCHWARZ: Leider nicht, denn Besenreiser entstehen vor allem durch erbliche Veranlagung. Üblicherweise kommen unsere Patienten alle drei Jahre zur Behandlung, um wieder ein schönes kosmetisches Ergebnis zu erreichen. Durch Fortsetzung der Behandlung (mit 250 Euro pro Behandlung erreicht man in vielen Fällen ein schönes Ergebnis), kann man lange schöne Beine ohne störende Gefäßnetze erhalten.

Muss man nach der Behandlung etwas Spezielles beachten?

DR. SCHWARZ: In der ersten Woche nach der Behandlung sollte Hitze vermieden werden. Das heißt von Saunabesuchen, Baden im Thermalwasser oder heißen Badewannen wird abgeraten. Lymphdrainagen oder stärkere Massagen an den behandelten Beinen sind ebenfalls tabu, Sport ist jedoch erlaubt.

DR. ALALEH FADAI

iStock

Persönliches Exemplar für AOM-Benutzer oe-anzeigen - (C) APA-DeFacto GmbH. Alle Rechte vorbehalten.