

## Ferienreisen - Immobilität und Gefäßprobleme

Lange Immobilität, insbesondere das Stillsitzen lässt das Blut in den Beinen versacken, was wiederum zu Schwellungen, Steifheit und Unwohlsein führt. Die Verlangsamung des Kreislaufs oder stellenweise Unterbrechung sind empfänglich machende Faktoren, die zu einer Venenthrombose führen. Im Falle von Flugreisen ist es möglich, wissenschaftlich jedoch nicht erwiesen, dass andere Faktoren des Flugeschehens hierzu auch beitragen. Die meisten Venenthromben machen keinerlei Beschwerden und werden unmerklich abgebaut. Gelegentlich, wenn sich ein Blutpfropf von der Venenwand löst und im Blutstrom zur Lunge transportiert wird, können die tiefen Venenthrombosen ernste Konsequenzen nach sich ziehen, wie Brustschmerzen, Atembeschwerden, ja den plötzlichen Tod. Dies kann viele Stunden oder selbst Tage nach der Thrombusbildung geschehen.

Das Risiko eine tiefe Beinvenenthrombose zu entwickeln ist sehr gering, es sei denn weitere vorbestehende Risikofaktoren

treffen zu, wie

- früher stattgefundene Venenthrombose oder Lungenembolie
- Alter über 40 Jahre (mit dem Alter steigt auch das Risiko)
- Einnahme von Östrogenen (orale Schwangerschaftsverhütung oder Hormonsubstitutionstherapie)
- bestehende Schwangerschaft
- kürzlich erfolgte Operation oder Verletzung, insbesondere im Bauchraum oder an den unteren Gliedmaßen
- Krebserkrankungen
- genetische (das heißt *vererbt*) Anomalien bei der Blutgerinnung

Abgesehen von den vorgenannten Risikofaktoren sprechen einige Wissenschaftler auch vom Tabakrauchen, der Fettleibigkeit und Venenvarikose. Bei einem oder mehreren der genannten Risikofaktoren sollte vor einer geplanten Reise medizinischer Rat eingeholt werden.

### ■ Was kann man selbst tun?

Die nachteiligen Folgen des Stillsitzens können durch einfache Übungen, die in regelmäßigen Abständen während des Fluges durchgeführt werden, gemildert werden. Das rhythmische Strecken und Zurückbeugen des Fußes regt die Wadenmuskelpumpe an. Bei vielen Fluggesellschaften werden teils in Videos teils mittels gedruckten Anleitungskarten Tipps zu geeigneten Übungen gegeben, um den Blutkreislauf zu stimulieren. In Strümpfen oder leichten flachen Schuhen kann man gelegentlich hin und her laufen. Gut passende Kompressionsstrümpfe, eigens für Reisen konzipierte Travel Socks, können hierbei äußerst hilfreich sein. Das Handgepäck sollte nicht den ohnehin knappen Fußraum verstellen und die Beweglichkeit der Beine und Füße einschränken. Außerdem sollte man auf lockere und bequeme Kleidung Wert legen. Oftmals wird nach Operationen zur Vorbeugung von Thrombosen Aspirin auf Langstreckenflügen empfohlen. Hier ist immer noch Forschungsbedarf, ob Aspirin schützende Effekte bei Luftreisenden entfaltet. Gegenangezeigt ist Aspirin zum Beispiel bei Blutungsneigung und Magengeschwüren. Bei sogenannten Hochrisiko-Reisenden werden gegebenenfalls niedermolekulare Heparininjektionen ärztlich verschrieben. Nach der Ankunft sollte man die Reisebelastungen lindern, indem man leichte Übungen oder einen zügigen Spaziergang zur Stimulation des Kreislaufs durchführt.



### Venenärzte-Verzeichnis erschienen

Soeben ist das zweite, ergänzte und vollständig überarbeitete DGV VENENÄRZTE-VERZEICHNIS 2003 erschienen.

Über 450 phlebologische Praxen – nach Postleitzahlen sortiert – geben neben den vollständigen Namen der Ärzte, Adressen, Telefon und Fax, E-Mail und Internet-Adressen auch die Möglichkeit ambulanter Operation, einer Venensprechstunde sowie zu weiteren speziellen Verfahren der chirurgischen Therapie aber auch Abrechnungsmodalitäten über gesetzliche sowie private Krankenversicherung an.

Von den leichten Erscheinungen der Beinreiser bis zum ausgeprägten „offenen Bein“ reichen die Probleme, mit denen die Patienten den Spezialisten suchen. Seit ein paar Jahren können besonders fortgebildete Mediziner die Zusatzbezeichnung *Phlebologie* führen. Somit ist der Spezialist auffindig zu machen.

Da heute die Tendenz ist, phlebologisch operative Eingriffe bevorzugt ambulant vorzunehmen, spielen neben den Venenkliniken die niedergelassenen Phlebologen eine beachtliche Rolle. Zum einen sind sie die erste Anlaufstelle bei jeglichen Venenproblemen, zum anderen können sie gegebenenfalls die Überweisung an Fachkliniken veranlassen.

Neben dem bereits erschienenen Venenkliniken-Verzeichnis (EUR 6,00) ist das Venenärzte-Verzeichnis (EUR 6,00) ein weiterer Service für die betroffenen Patienten aber auch interessierten Stellen, wie Krankenkassen, Therapeuten- und Ärzte-Verbände sowie Patienten- und Selbsthilfeorganisationen.

Die Verzeichnisse sind gegen Vorauskasse einer Schutzgebühr von je EUR 6,00 (Verrechnungsscheck oder Lastschrift vom anzugebenden Girokonto) zu beziehen (*für DGV-Mitglieder kostenlos!*) von

Deutsche Gesellschaft Venen e.V.  
Postfach 18 10 • D-90007 Nürnberg  
Fax 0911 - 59 12 19 • info@DGVenen.de



## ■ **Offenes Bein bei Veneninsuffizienz immer seltener**

Die Zahl von Patienten mit schweren chronischen Venenkrankheiten ist in den letzten 24 Jahren erkennbar zurückgegangen. In Vergleichen mit der großen Tübinger Venenstudie konnten jetzt die Wissenschaftler der Dermatologischen Universitätsklinik Bonn deutliche Verbesserungen feststellen. Wie Prof. Dr. Eberhard Rabe in der *ÄRZTE ZEITUNG* darstellte, haben sich in den vergangenen drei Jahrzehnten die Diagnostik und Therapie verbessert. Heute wird frühzeitiger verödet oder operiert als 1979. Über 3000 Frauen und Männer (Alter: 18-79) aus Bonn und Umgebung wurden mit standardisierten Fragebogen befragt und mittels Duplexsonographie an zwei Stellen untersucht.

## ■ **Urlaubszeit – Thrombosegefahr**

Insbesondere bei längeren Reisen sollte zur Reisevorbereitung ein klärendes Gespräch mit dem Hausarzt gehören. Nicht nur Flugreisen bieten gewisse Risiken von Thrombosen, sondern auch lange Urlaubsfahrten im Auto können entsprechende Risiken in sich bergen. Zur Vorbeugung eignen sich regelmäßige Pausen mit Gymnastik und Laufen, reichliche Flüssigkeitszufuhr (idealerweise Mineralwasser) und gegebenenfalls Medikamenten. Die heute angebotenen Stützstrümpfe (Travel Socks) sind für jedermann eine ideale „Stütze“. Venenpatienten, die bereits Kompressionsstrümpfe genau angemessen und angepaßt verschrieben bekommen haben, verwenden selbstverständlich diese. Vor allem sollte man wissen, dass nicht nur Ältere thrombosege-

## ■ **Besenreiser ohne Spritzen veröden**

Für viele Patienten, die Angst vor Spritzen haben, wie sie beim Sklerosieren eingesetzt werden oder die beim Sklerosieren verwendeten Medikamenten zum Verkleben der Gefäßwände nicht vertragen, ist das Lasern eine gute Alternative. Wenn gleich den Besenreiser-Varizen kein echter Krankheitswert zugemessen wird, sind sie doch für die Betroffenen ein starkes kosmetisches und somit oftmals seelisches Problem. Die Lasertherapie, ob einmalig oder in mehrfachen Sitzungen, bietet hier gute Ergebnisse.

Um hierbei das Licht von Lasern zum Einsatz zu bringen, müssen seitens der Ärzte zunächst venöse Insuffizienzen, wie Stamm- oder Seitenastvarikosen operativ

behandelt werden oder mittels spezieller Untersuchungsmethoden, zum Beispiel der Dopplersonographie ausgeschlossen werden.

Die sogenannten Dioden-Laser ( z.B. Wellenlänge 940 nm, max. Leistung 50 W), die auf Grund ihrer Bauart und somit kostengünstigen Einsatzes in Praxen von niedergelassenen Phlebologen zunehmend Verwendung finden, ermöglichen einen relativ schonenden Eingriff. Während der Therapie und im Anschluss wird die Hautoberfläche gekühlt. Die in Folge oftmals auftretenden Blasen und Verkrustungen heilen in der Regel problemlos ab. Um Veränderungen der Haut, sogenannte Pigmentstörungen zu vermeiden, sollten bis zu zwei Monate lang Sonnenschutzcremes mit Lichtschutzfaktor 25 angewandt werden.

fährdet sind. Risiken bestehen auch bei Patienten mit kürzlichen einfachen Operationen, bei Schwangeren und Frauen, die in den Wechseljahren Hormone einnehmen, aber auch bei Herzpatienten.

An dieser Stelle dürfen wir alle Mitglieder – die nicht am Lastschriftverfahren teilnehmen – an die Überweisung des Mitgliedsbeitrages für 2003 von wenigstens EUR 25,00 erinnern (Konten siehe unten links).  
**Herzlichen Dank !**

## ■ **Deutsche immer dicker**

Die Zahl der Übergewichtigen in den zivilisierten Ländern steigt unaufhaltsam. Allein in Deutschland wiegen fast 70 Prozent der Männer und gut die Hälfte der Frauen zu viel, so aktuelle Daten des Robert-Koch-Instituts. Die Experten raten eindringlich zu mehr körperlicher Aktivität, ausgewogener, fettarmer Ernährung und geringem Zucker- und Alkoholgenuß. Damit könne man am besten Übergewicht vorbeugen sowie – bei konsequenter Beachtung – auch auf Dauer abbauen.

## ■ **Wissenschaftspreis für junge Forscher gestiftet**

Bauerfeind Phlebologie, Zeulenroda, hat in Zusammenarbeit mit der International Union of Phlebology (IUP) den mit 20.000 EURO dotierten Preis für junge Forscher, die nicht älter als 45 Jahre sein sollen, für Arbeiten im Fachgebiet Phlebologie, speziell Kompressionstherapie, ausgeschrieben. Bewerbungen: bis 30. Mai 2003 bei Annegret Heinz  
[aheinz@bauerfeind-phlebologie.de](mailto:aheinz@bauerfeind-phlebologie.de)

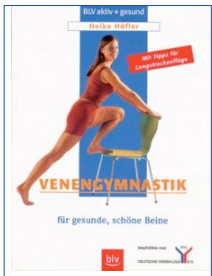
## ■ **Journalistenpreis Venengesundheit**

„Sport und Venengesundheit - Wie halten sich Menschen mit Venenproblemen fit?“ unter diesem Motto hat medi Bayreuth einen Journalistenpreis ausgelobt. Eingereicht werden können deutschsprachige Beiträge, die zwischen 15. Sept. 2002 und 01. Sept. 2003 gedruckt oder online erschienen sind. Die Einsendefrist endet am 15. Sept. 2003.

Impressum	Redaktion:
Deutsche Gesellschaft Venen e.V. 90007 Nürnberg • Postfach 18 10 Tel 0911 - 598 86 00 Fax 0911 - 59 12 19 <a href="mailto:redaktion@DGVenen.de">redaktion@DGVenen.de</a>	Dr. Brigitte M.-T. Kaulen Martin Högerl Christian M. Silinsky (V.i.S.d.P) Tel 0911 - 598 00 14 Fax 0911 - 59 12 19
<b>Bankverbindungen:</b> Postbank Berlin 1467 20-103 (BLZ 100 100 10)	Deutsche Apotheker- und Ärztebank eG, Nürnberg 000 310 8333 (BLZ 760 906 13)

Höfler, Heike: Venengymnastik für gesunde, schöne Beine. Mit Tipps für Langstreckenflüge. Zahlr. Farbfotos. 96 S. 2002. Kt – EUR 12,95

Diese sehr ansprechend gestaltete Broschüre bietet gute Grundlagenkenntnisse von den Ursachen der Venenschwäche über die Funktion des Blutkreislaufs zu den Venenproblemen und ihren Risiken. Besondere Darstellung erfahren die Möglichkeiten der Venenpflege, wie sie alle Betroffenen im Alltag beachten sollten. Zwei Drittel des Buches sind mit eindrucksvoller Bebilderung den praktischen Übungen gewidmet, wie der richtigen Haltung beim Stehen, Gehen und Sitzen sowie der Atemgymnastik, Beckenbodengymnastik, Venenwalking und der Erläuterung venengerechter Sportarten.



Schließlich zielt nach dem Aufwärmen mittels

Dehnübungen das Trainingsprogramm auf die klassischen Übungen im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen, wie man sie alleine zu Hause oder in Gemeinschaft durchführen kann. Die Hinweise zum speziellen Venentraining konzentrieren sich auf zwischendurch im Büro, auf langen Bahn-, Bus- und Autofahrten, das Verhalten auf Flugreisen, ja sogar auf Strandaufenthalte. – Ein sehr empfehlenswertes und praktisches Buch!

## Bücher-Ecke

Wormer, Eberhard J.: Besenreiser natürlich behandeln. Fitneßprogramm für gesunde Venen. Tipps zu Ernährung und hautreinigung. Die neuesten Therapiekonzepte. Sonderausgabe. 30 farb. Abb. 104 S. 2002. Pp EUR 7,90

Den kleinen geschlängelten, unter der Hautoberfläche durchschimmernden Äderchen widmet sich dieses Buch.

Mit den wichtigsten Informationen zum Thema Besenreiser möchte der Autor, ein erfahrener Arzt und Medizjournalist, mit den Möglichkeiten der Vorbeugung und Behandlung vertraut machen. Die Darstellung des Beinvenensystems, die Entstehung von Krampfadern und das Thromboserisiko am Bein sind Themen, die genauso aufgenommen werden wie die Venen- und Gefäßgymnastik. Die heilkräftigende Wirkung des Wassers nach Sebastian Kneipp wird an Beispielen dargestellt. Schließlich werden die aus Naturmitteln hergestellten Venenmittel (Salben, Cremes, Dragees, Gels und Tropfen) beschrieben und diskutiert. –

Aufschlussreich für jede/n mit kosmetischen Problemen!



Stiftung Warentest: Handbuch Selbstmedikation 2002/2003. Rezeptfreie Mittel für Sie bewertet. Zahlr. farb. Abb. 800 S. 2002. Geb. – EUR 34,00

Vor dem Hintergrund der Gesundheitsreform haben die „mündigen Bürger“ eine neue Verantwortung: Die Selbstmedikation. Bei einer Vielzahl von gesundheitlichen Problemen gehen die Deutschen eher zum Apotheker als zum Arzt. So werden jährlich rund 58 % der nicht verschreibungspflichtigen Arzneimittel von den Verbrauchern selbst gekauft, das entspricht einem Umsatz von 4,3 Mrd. EURO. Die unabhängige und kritische *Stiftung Warentest* hat die meistverkauften Arzneimittel für die Anwendungsbereiche besprochen, für die der Hersteller sie auf den Markt gebracht hat. Gegliedert ist das Buch nach Organen beziehungsweise nach Funktionssystemen des Körpers sowie nach Störungen und Krankheiten. Nach der Beschreibung der Symptome und ihrer Behandlung werden die Wirkstoffe und entsprechenden Arzneimittel dargestellt und bewertet. Dieses umfangreiche Buch ist eine Quelle unzähliger Informationen zur Selbstmedikation. –

Dieses Nachschlagewerk sollte in keinem Haushalt fehlen!

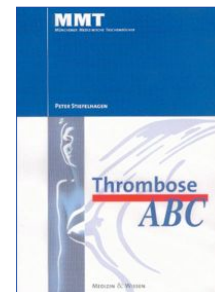


Aus der Vielzahl aktueller Titel stellen wir empfehlenswerte Bücher vor, die Venenpatienten sinnvolle Tipps und Hinweise geben, eines davon besonders für Ärzte.

Erhältlich in jeder Buchhandlung oder über die DGV

Stiefelhagen, Peter: Thrombose ABC. 72 S. 2000. Kt – EUR 19,95

Tagtäglich wird der Arzt mit Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Lungenembolie oder tiefer Beinvenenthrombose konfrontiert. Um diesen diagnostischen und therapeutischen Herausforderungen gerecht zu werden, ist eine ständige Aktualisierung des Wissens auf diesem Gebiet unumgänglich. Im vorliegenden Thrombose ABC werden in alphabetischer Folge einzelne wesentliche Aspekte der thromboembolischen Erkrankungen nach dem neuesten Kenntnisstand der Wissenschaft dargestellt und diskutiert. – Ein aktuelles Buch für Ärzte!



ARZT  
für den

## Abnehmen kann nur, wer satt is(s)t!

Das innovative Abnehmprogramm der Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik ist da!

Rechtzeitig zum Frühlingsbeginn, wenn über ganz Deutschland die Abnehmwelle schwappt und das Figurbewusstsein nach dem winterlichen Schlemmen wieder

### Schwarze Schokolade

Wieder eine Entdeckung: Schwarze Schokolade hilft angeblich gegen das sogenannte Economy-Syndrom. Das sind lebensgefährliche Thrombosen, die bei zu wenig Bewegung in engen Flugzeugkabinen entstehen können. Der kalifornische Forscher Carl Keen hat derlei Erkenntnisse nun in Großbritannien veröffentlicht und darauf hingewiesen, daß die im Kakao enthaltenen Flavonoide ähnliche Effekte haben wie Aspirin. Keen rät allerdings nicht dazu, Aspirin durch Schokolade zu ersetzen, da beide unterschiedlich wirken.

FAZ

groß geschrieben wird, erschien jetzt die Broschüre *Abnehmen kann nur, wer satt is(s)t* der Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik, Aachen.

Auf 44 Seiten beschreiben die Ernährungsexperten nach dem innovativen Motto, wie einfach ein gesundes Körpergewicht durch Beachtung einiger weniger Regeln zu erreichen ist. Eine gesunde kalorienreduzierte Ernährung muss satt machen und schmecken, das garantiert den Erfolg einer Gewichtsreduktion. Die Broschüre zeigt deutlich auf, wo die Ernährungsfehler der Übergewichtigen liegen und was die lebensverkürzenden Folgen der Zivilisations-

krankheiten sind. Sie spornt durch praxisorientierte Tipps zum Durchhalten an und motiviert für ein leichteres Leben. Wie sich durch die besten acht Verhaltensweisen das Gewicht dauerhaft re-

duzieren lässt, durch welche Strategien der gefürchtete Jo-Jo-Effekt ausbleibt und was Abnehmen mit Hunger und Sättigung zu tun hat, sind nur einige Beispiele der in der Broschüre angesprochenen Themen.

Ein wichtiger Bestandteil dieser Broschüre ist die Anleitung zur Veränderung der Ernährungsgewohnheiten unter Einbeziehung von sportlicher Betätigung für den Erfolg einer langfristigen Gewichtsreduktion. Welche der zahlreichen auf dem Markt erhältlichen Schlankheitsmittel dabei unterstützend helfen können, wird ebenso angeführt. Der Schlussteil liefert zahlreiche Antworten zu den am häufigsten gestellten Fragen wie „Was macht dick - Fett oder Zucker?“

Die Broschüre ist gegen einen an Sie selbst adressierten und mit 1,44 Euro frankierten DIN C 5 - Rückumschlag erhältlich bei:

Gesellschaft für  
Ernährungsmedizin und Diätetik  
Stichwort „Abnehmen“  
Kurbrennenstr. 5 • 52066 Aachen

Nach wie vor ist auch der Beratungsdienst der Gesellschaft „Hilfe ich bin zu dick“ Montag - Freitag von 9:00 bis 15:00 Uhr unter der Telefonnummer 0241 - 96 10 313 geschaltet. Hier können Abnahme-willige Fragen stellen und sich Motivation zum Weitermachen holen. Mehr Informationen zur Gewichtsreduzierung sowie weiteres Ernährungswissen stehen auf der Homepage zur Verfügung.

Sven-David Müller

[www.ernaehrungsmed.de](http://www.ernaehrungsmed.de)

## Krampfader- Operationen vermeidbar ?

Mehr als 18 Millionen Deutsche haben Krampfadern. Wer sich die unschönen und zuweilen gefährlichen Erscheinungen operieren lässt, ist sie häufig nicht auf Dauer los: In 40 Prozent der Fälle ist eine weitere Operation nötig.

Bochumer Gefäßchirurgen und Phlebologen fanden nun heraus, dass viele dieser Zweitoperationen wegen unsachgemäßer Arbeit nötig werden. Fast zwei Drittel der Nachoperationen wurden der Bochumer Studie zufolge nötig, weil bei der ersten Operation die Krampfadern nicht sorgfältig genug entfernt wurden. Krankhafte Venenreste, die im Körper blieben, sorgten in diesen Fällen für einen Rückfall. Dies bedeutet nicht nur unnötiges Leid für die Betroffenen, sondern stellt auch einen erheblichen Kostenfaktor dar.

Die Wissenschaftler schätzen, dass sich im vergangenen Jahr allein rund 40 Millionen Euro an Operationskosten hätten einsparen lassen, wenn bei den Erstoperationen die geltenden Qualitätsstandards eingehalten worden wären. Hinzu kommen die Kosten für die ambulante Versorgung. Die Autoren der Studie forderten deshalb, die Qualitätsstandards sorgfältiger umzusetzen und die Qualifikation der Operateure stärker zu berücksichtigen.

[www.derma.de/bochum](http://www.derma.de/bochum)

**Neu**

Cleansing Milk • Skin Lotion  
Day Cream • Night Cream

**Set-Preis  
EUR 55,00**

- 13 Vitamine
- 12 Enzyme
- 19 Aminosäuren
- 11 Mono- und Polysaccharide
- Bioflavonoide, u.a.
- 8 Mineralien
- 3 Sterole
- 2 Aminosäuren

**EUR 25,00 / Flasche  
Set-Preis  
6 Fl. EUR 139,00**

**Aloe Vera**  
Das kostbarste Geschenk der Natur

Der gesunde Drink!

geprüfte  
INSTITUT  
FRESENIUS  
Qualität

Aloe Vera Gel  
Der gesunde Drink  
90,6 % Aloe Vera + 9 % Honig

Bestellung: Günter Wenzel • Gabelsberger Str. 58a • 90459 Nürnberg • Mobil 0171 - 548 88 82 • [wenzel-guenter@t-online.de](mailto:wenzel-guenter@t-online.de)