

DIE ZEITSCHRIFT DER DEUTSCHEN VENEN-LIGA E.V.

VENEN DVL SPIEGEL

HERBST/WINTER 2017

Haben Sie eine
Venenschwäche?

Machen Sie den Venentest!

Ernährungs-Tipps

Bei Venenerkrankungen

Venensprechstunde

Sie fragen, wir antworten

Individuelle
Venentherapie

Interview mit Frauke Weigel

Kompression und
Bewegung

Was den Beinen im Winter
gut tut



www.venenliga.de

Gesunde Beine sind schöne Beine!

WIR SIND
DABEI!

Am
18. April 2026
geht es um
Ihre Beine!



24. DEUTSCHER VENENTAG®

Kostenlose
Infohotline

0800 444 333 5 • www.venenliga.de



Tanja Neureiter,
Geschäftsführerin

Liebe Leserinnen und Leser,

unser moderner Lebensstil bringt viele Bequemlichkeiten mit sich – gleichzeitig aber auch gesundheitliche Risiken. Einer davon ist die zunehmende Gefahr von Thrombosen, also Blutgerinnseln, die vor allem in den Beinvenen auftreten und den Blutfluss behindern können. Wird eine solche Thrombose nicht rechtzeitig erkannt, kann sie schwerwiegende Folgen haben – bis hin zu den lebensbedrohlichen Lungenembolien führen.

Nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Angiologie erkranken in Deutschland jährlich etwa 100.000 Menschen an einer Thrombose – vor allem in den tiefen Beinvenen. Die Dunkelziffer dürfte jedoch höher liegen, da viele Thrombosen zunächst keine oder nur unspezifische Beschwerden verursachen. Zu den möglichen Symptomen gehören unter anderem einseitige Schwellungen (oft mit einem Unterschied im Umfang zum anderen Bein), Druckempfindlichkeit in der Wade oder Fußsohle, ziehende Schmerzen ähnlich wie bei einem Muskelkater, bläuliche Verfärbung der Haut oder auch Überwärmung des Beins.

Die Herausforderung bei Thrombosen liegt in der oft schwierigen Früherkennung. Häufig treten erste Anzeichen nach längeren Reisen (z. B. im Flugzeug, Auto oder Bus) oder nach operativen Eingriffen auf – werden aber nicht immer als Warnsignale erkannt.

Daher gilt: Bei den ersten Anzeichen sollten Sie nicht zögern und einen Facharzt für Venenerkrankungen (Phlebologen) aufsuchen.

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen.

Mit besten Grüßen

Ihre

Tanja Neureiter

Geschäftsführerin

INHALT



3 **Editorial**

6 **Machen Sie jetzt den Venentest**

7 **Venen-Check**
Auffälligkeiten beim LRR - und jetzt?

8 **Endovaskuläre Lasertherapie**
Interview mit Dr. med Fadhel Karoui

10 **Individuelle Venentherapie**
Interview mit Frauke Weigel

12 **Einzelne Operationstechniken**

14 **Venenfreundliche Sportarten**

15 **Im Winter an die Venen denken**

16 **Kompression und Bewegung**
Was den Beinen im Winter gut tut

17 **Kompressionsstrümpfe**
Sanfter Druck mit großer Wirkung



18 **Venensprechstunde**

Sie fragen, wir antworten

19 **Venen-Wiki**

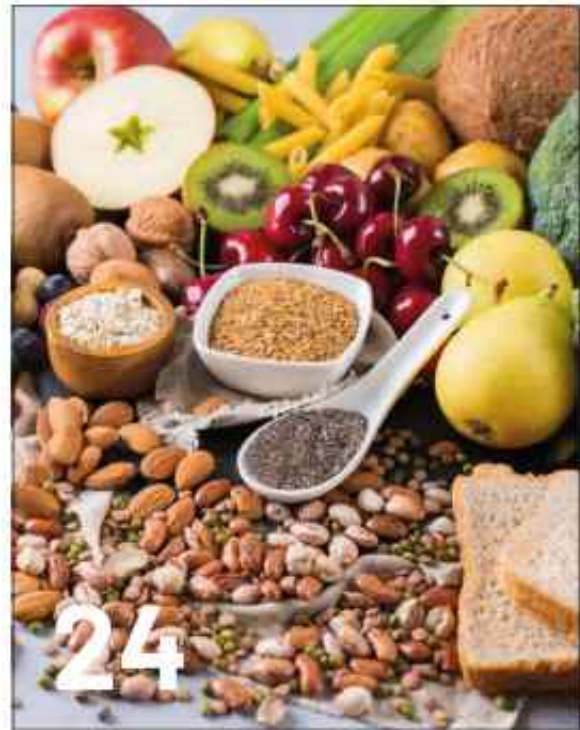
Fachbegriffe kurz erklärt

20 **Zusätzliches Leistungsspektrum**

im MVZ der Mosel-Eifel-Klinik, Bad Bertrich

21 **THROMBOSE –**

DIE UNERKANNTE GEFAHR



24 **ERNÄHRUNGS-TIPPS**

Bei Venenerkrankungen

25 **Starke Venen. Starke Beratung.**

Deutsche Venen-Liga

26 **Termine**

Venen-Checks der Deutschen Venen-Liga e.V.

27 **Impressum**



Machen Sie jetzt den VENENTEST

Prüfen Sie Ihre Venengesundheit!

- | | |
|--|---|
| 1. Sind Sie älter als 50 Jahre?
☐ ja ☐ nein | 7. Haben Sie abends müde, schwere Beine?
☐ ja ☐ nein |
| 2. Sind bei Ihren Eltern oder Geschwistern Krampfadern aufgetreten?
☐ ja ☐ nein | 8. Haben Sie manchmal geschwollene Füße/Beine?
☐ ja ☐ nein |
| 3. Hatten Sie eine oder mehrere Schwangerschaften?
☐ ja ☐ nein | 9. Haben Sie Besenreiser?
☐ ja ☐ nein |
| 4. Haben Sie eine stehende Tätigkeit?
☐ ja ☐ nein | |
| 5. Haben Sie eine sitzende Tätigkeit?
☐ ja ☐ nein | |
| 6. Treiben Sie wenig Sport?
☐ ja ☐ nein | |

Quelle: Deutsche Venen-Liga e.V.

Bei drei oder mehr Kreuzen bei „Ja“ empfehlen wir Ihnen, einen Venenspezialisten (Phlebologen) aufzusuchen.

VENEN-CHECK:

Auffälligkeiten beim LRR – und jetzt?

Beim Venencheck wird die Funktionsfähigkeit der Beinvenen mittels Licht-Reflexions-Rheographie (LRR) untersucht. Der Check ist schmerzlos und ohne Risiken.

So funktioniert die LRR: Der zu Untersuchende setzt sich, krepelt das Hosenbein hoch. Am unteren Bein werden Aufkleber, ähnlich den Elektroden eines EKGs, angebracht. Anschließend wird die Fußspitze rhythmisch angehoben und abgesenkt.

Die Untersuchung erfolgt mit Infrarotlicht. Es wird gemessen, wie sich das Blutvolumen in den venösen Gefäßen des Unterhautfettgewebes verändert. Bei der Fußbewegung wird das Blut aus den Beinvenen in Richtung Herz befördert. Hierdurch nimmt die Blutmenge in den oberflächlichen Hautgefäßen ab. Anschließend wird gemessen, wie lange es dauert, bis die Venen wieder aufgefüllt sind. Bei einem gesunden Venensystem dauert es mehr als 25 Sekunden, bei einer Funktionsstörung der Venenklappen geht es schneller.

Wenn das Ergebnis der LRR-Messung auf eine Venenschwäche hindeutet, sollte es durch eine Ultraschalluntersuchung beim Venenspezialisten (Phlebologen) abgeklärt werden. Beim Ultraschall können die Venen detaillierter untersucht werden, zudem wird hier auch das tiefer liegende Venensystem miteinbezogen. Bei der LRR dagegen wird nur ein Teil der Beinvenen gecheckt.

Auch der Ultraschall ist schmerz- und risikolos.
Übrigens: Die Untersuchung ist eine Leistung der Krankenkassen, eine Überweisung zum Phlebologen wird nicht benötigt.



Endovaskuläre Lasertherapie –

Interview mit Docteur en Médecine Fadhel Karoui,
Ärztlicher Leiter des MVZ Venenzentrum Bad Bertrich

Frage 1: Herr Dr. Karoui, was versteht man unter der endovaskulären Lasertherapie bei Venenleiden?

Die endovaskuläre Lasertherapie – kurz EVLT – ist ein modernes, minimal-invasives Verfahren zur Behandlung von Krampfadern, insbesondere der Stammvarikose. Dabei wird eine sehr feine Lasersonde direkt in die erkrankte Vene eingeführt.

Durch gezielte Laserenergie wird die Venenwand von innen erhitzt, wodurch sich die Vene verschließt und im weiteren Verlauf vom Körper abgebaut wird.

Dieses Verfahren ersetzt in vielen Fällen die klassische operative Entfernung („Stripping“) und ermöglicht eine sanfte, präzise und effektive Behandlung – mit deutlich kürzerer Erholungszeit.

Frage 2: Für welche Patienten ist diese Methode besonders geeignet?

Die Lasertherapie eignet sich besonders für Patientinnen und Patienten mit einer ausgeprägten Stammveneninsuffizienz, also einer Undichtigkeit der großen oder kleinen Rosenvene.

Auch bei Beschwerden wie Schwellungen, Spannungsgefühlen, nächtlichen Krämpfen oder sichtbaren Krampfadern ist sie eine hervorragende Option.

Im MVZ Venenzentrum Bad Bertrich führen wir vor jeder Behandlung eine exakte Ultraschall-Diagnostik durch. So können wir individuell entscheiden, ob die Lasertherapie oder ein alternatives Verfahren die optimale Lösung ist.

Frage 3: Wie läuft der Eingriff genau ab?

Der Eingriff erfolgt ambulant und in lokaler Betäubung. Über einen winzigen Zugang wird die Lasersonde in die betroffene Vene eingeführt. Unter Ultraschallkontrolle wird die Vene dann Stück für Stück mit Laserenergie behandelt, bis sie vollständig verschlossen ist.

Der Patient kann unmittelbar nach dem Eingriff aufstehen und nach kurzer Ruhephase wieder nach Hause gehen. Ein Kompressionsstrumpf wird für einige Tage getragen. In der Regel ist schon am nächsten Tag eine normale Alltagsbelastung möglich.

Frage 4: Welche Vorteile bietet die endovaskuläre Lasertherapie gegenüber klassischen Operationsverfahren?

Die Vorteile sind vielfältig und für viele Patientinnen und Patienten entscheidend:

- **Kein chirurgischer Schnitt, keine Narben:** Nur ein minimaler Zugang ist erforderlich.
- **Schnelle Genesung**
- **Weniger Schmerzen und Blutergüsse:** Die Energieabgabe ist gezielt und gewebeschonend.
- **Dauerhafte Ergebnisse:** Studien belegen hohe Verschlussraten und sehr gute Langzeitergebnisse.

Kurz gesagt: Die Lasertherapie ist eine moderne, sichere und patientenfreundliche Alternative zur klassischen Operation.



moderne Behandlung bei Venenerkrankungen

Frage 5: Wie sehen Sie die Zukunft der Venentherapie?

Die Zukunft der Venentherapie liegt eindeutig in den minimal-invasiven, schonenden Verfahren.

Die endovaskuläre Lasertherapie ist dabei ein wichtiger Schritt – sie bietet präzise Technik, hervorragende Heilungsraten und ein hohes Maß an Komfort für die Patienten.

Im MVZ Venenzentrum Bad Bertrich legen wir großen Wert auf eine **individuelle Diagnostik, modernste Technologien und persönliche Betreuung** – von der ersten Untersuchung bis zur Nachsorge.

Ich bin überzeugt: Endovaskuläre Verfahren sind nicht nur die Zukunft, sondern bereits heute der Goldstandard in der modernen Venenmedizin.



Dr. med. Fadhel Karoui

Facharzt für Allgemeinmedizin / Phlebologie

Mosel-Eifel-Klinik

Venenzentrum MVZ GmbH

Bäderstraße 1, 56864 Bad Bertrich

Telefon: 02674 1366

E-Mail: info.mek.mvz@mosel-eifel-klinik.de

www.mosel-eifel-klinik.de

INDIVIDUELLE VENENTHERAPIE

- Anzeige -

„Jede Krampfaderoperation – aber auch jede neue innovative Behandlungsform – muss für den Patienten so schonend und so ästhetisch wie möglich sein“, sagt Frauke Weigel, Chefin der Mosel-Eifel-Klinik, Fachklinik für Venenerkrankungen und Rezidiv-Operationen, Bad Bertrich.



Frauke Weigel

Chefin der Mosel-Eifel-Klinik
Fachärztin für Chirurgie/Gefäßchirurgie

Wie wird die richtige Behandlungsmethode für Ihre Patienten ausgewählt?

Frauke Weigel: Wir beherrschen in unserer Venenklinik ein großes Spektrum sowohl altbekannter Therapieverfahren klassische Stripping-Operation, invaginierendes Kurzstripping – Pin-Technik, Perforansligatur-/Dissektion, Astvarizenexhairese sowie minichirurgische Astvarizenentfernung (Phlebektomie) als auch modernste Techniken wie Katheter-Laserverschluss der Stammvenen oder auch Radiowellen-Verschluss, Katheter-Schaumverödung, welche jedem Patienten und seinem individuellen Befund gerecht werden. Jede Krampfader bedarf einer gesonderten Beurteilung. Welches Verfahren zum Einsatz kommt, hängt vom individuellen Befund ab sowie vom Alter des Patienten als auch von eventuellen Nebenerkrankungen.

Welche Vorteile hat der Patient in einer spezialisierten Venenklinik?

Frauke Weigel: Die Erfahrung des Ärzteteams und insbesondere die kritische Würdigung der modernsten Techniken kommen jedem Patienten zugute. Wir können beurteilen, welche der unterschiedlichen Techniken bei welchem Patienten zu einem optimalen Ergebnis führen kann. Das Operationsergebnis soll minimal belastend und auch ästhetisch zufriedenstellend sein. Ein großes Problem stellt insbesondere der Rückfall des Krampfaderleidens dar, wenn nach erfolgter Behandlung Krampfadern wieder auftreten. Wir Mediziner sprechen hier von einem Rezidiv. Eine Studie der Ruhr-Universität Bochum belegt, dass die von Venenspezialisten durchgeführten Krampfaderoperationen in einem deutlich geringeren Prozentsatz durch Neubildungen von Krampfadern belastet sind, als wenn ein Nichtspezialist diese Behandlung durchgeführt hat.

Mit welchen Methoden werden Ihre Patienten untersucht?

Frauke Weigel: Mit zeitgemäßer Medizintechnik, wie Ultraschall und Infrarotlicht, können wir alle Untersuchungen vollkommen schmerzfrei und risikolos durchführen. Unsere Ärzte und das gesamte Klinikpersonal beschäftigen sich seit 1982 – wir sind die älteste Venenfachklinik Deutschlands – ausschließlich mit der Krampfadertherapie. Die langjährige Erfahrung unserer Mitarbeiter bedeutet für unsere Patienten sowohl diagnostische als auch therapeutische Sicherheit. Es handelt sich für den Patienten um nicht belastende Verfahren. Die Mehrzahl der bei uns durchgeführten Eingriffe werden in örtlicher Betäubung (Tumeszenzanästhesie) mit Dämmerschlaf durchgeführt. Zudem bieten wir seit einigen Jahren aufgrund medizinischer Indikationen und für Angstpatienten auch Vollnarkosen an.

Welche Vor- und Nachteile haben die verschiedenen Methoden?

Frauke Weigel: Die sind im Einzelfall sorgfältig abzuwägen. Jedes Behandlungs- und somit auch jedes Operationsverfahren in der Medizin hat seine Vor- und Nachteile und wird den Patienten erläutert.

Wird die Untersuchung und die Behandlung in Ihrer Venenklinik von den Krankenkassen bezahlt?

Frauke Weigel: Ja, sowohl die Untersuchung als auch die klassische Therapie einer Venenerkrankung ist medizinisch notwendig. In diesem Fall übernehmen die gesetzlichen und privaten Krankenkassen die Kosten. Bei der ästhetischen Behandlung der Besenreiser-Krampfaderchen als auch bei der Katheter-Laserbehandlung, Radiowellenbehandlung oder der Schaumverödung ist dieses jedoch nicht immer der Fall.

Mosel-Eifel-Klinik

Fachklinik für Venenerkrankungen
und Rezidiv-Operationen

Kurfürstenstraße 40, 56864 Bad Bertrich

Telefon: 02674 9400

www.mosel-eifel-klinik.de

E-Mail: info@mosel-eifel-klinik.de

Die einzelnen Operationstechniken

- Anzeige -



Frauke Weigel, Cheffärztin der Mosel-Eifel-Klinik, Bad Bertrich, stellt im Folgenden die verschiedenen Operationsmethoden bei der Krampfaderbehandlung vor:

TEIL-STRIPPING DER STAMMVENEN

Beim Stripping wird die kranke Vene mit einer Sonde durch einen kleinen Schnitt herausgezogen (gestrippt). Von großer Bedeutung ist, dass nicht jede kranke Stammvene entfernt werden muss. Falls sie nur im oberen Teil erkrankt ist, bleibt der gesunde Venenteil erhalten (Teil-Stripping), z.B. für eine evtl. später erforderliche Bypass-Operation. Falls möglich, operieren wir immer stammvenenerhaltend.

STRIPPING-STANDARDVERFAHREN

Die Stammvene wird mit einer biegsamen Sonde (Babcockstripper) herausgezogen. Dieses Verfahren lässt sich immer durchführen. Ein kleiner Hautschnitt am Unterschenkel ist erforderlich; es können sich Blutergüsse bilden, die nach einer gewissen Zeit aber wieder verschwinden.

CROSSEKTOMIE

Hierunter versteht man den Verschluss der defekten Vene mit ihrer Venenklappe in der Leiste oder Kniekehle, da in der Regel von diesem Venenklappendefekt das Krampfaderleiden ausgeht.

INVAGINIERENDES MINI-STRIPPING (PIN-STRIPPING)

Bei diesem Verfahren wird die Vene durch sich selber mit kleiner Stichinzision oder kleinem Gegenschnitt am Unterschenkel herausgezogen. Dies verheilt fast narbenfrei. Das Verfahren gelingt manchmal nicht, weil die Vene bei Verwachsungen nicht komplett entfernt werden kann.

SHAVE-VERFAHREN

Operativ wird das offene Bein (Ulcus cruris) mit dem sogenannten Shave-Verfahren – ebenfalls in örtlicher Betäubung – behandelt. Hierunter ist die großzügige Exzision (Entfernung aller infizierten und nekrotischen Ulcusanteile bis auf gesundes, gut durchblutetes Gewebe) des Ulcus-areals zu verstehen.

MESH GRAFT-VERFAHREN

Dem Shave-Verfahren schließt sich meist eine plastische Hautdeckung (Mesh graft-Hauttransplantation) an. Mit dem Mesh graft-Transplantat (engl. mesh=Netz, graft=Transplantat), welches aus körpereigener Haut hergestellt wird, können auch größere Hautdefekte verschlossen werden.

ENDOLUMINALE LASERTHERAPIE (ELT) DER STAMMVENEN

Bei der Endoluminalen Lasertherapie wird die Stammvene nicht herausgezogen, sondern durch den Laserstrahl verschweißt. Hierbei wird in örtlicher Betäubung unter Ultraschallkontrolle durch ein feines Glasfaserlichtkabel die Laserlichtenergie „minimalinvasiv“ in die Vene eingebracht. Es kommt zu einer Schrumpfung und letztlich zum Verschluss des Gefäßes.

ENDOLUMINALE RADIOWELLEN-THERAPIE DER STAMMVENEN

Durch eine Punktion am unteren Ende des kranken Stammvenenabschnittes, das heißt in Kniehöhe oder am Unterschenkel, wird ein winziger Hochfrequenzkatheter unter Ultraschallkontrolle in die kranke Vene eingeführt. Durch die Wärmeenergie schrumpft die Venenwand und die Vene verschließt sich.



ULTRASCHALLGESTEUERTE SCHAUMSKLEROSIERUNG

Bei der Schaumverödung wird ein dünner Katheter unter Ultraschallkontrolle in die Vene gelegt und hierüber anschließend ein spezieller Schaum in die Vene injiziert. Dieser bewirkt, dass die Vene verklebt und sich vollkommen verschließt.

PHLEBEKTOMIE – MINIPHLEBEKTOMIE (HÄKELVERFAHREN)

Astkrampfadern werden mittels kleiner Hautinzisionen und mit Hilfe von Spezialinstrumenten herausgezogen. Die Wunden heilen im Idealfall nahezu narbenfrei.

BIOLOGISCHE KRAMPFADERVERÖDUNG

Die biologische Verödung von Krampfadern nach Prof. Dr.med. Linser ist eine ambulante Behandlung von Krampfadern, bei der eine sterile Kochsalzlösung über eine Kanüle in die Krampfader verabreicht wird. Dadurch kommt es zum Verkleben der Gefäßwände.

Mosel-Eifel-Klinik

Fachklinik für Venenerkrankungen
und Rezidiv-Operationen

Kurfürstenstraße 40, 56864 Bad Bertrich,

Telefon: 02674 9400

www.mosel-eifel-klinik.de

E-Mail: info@mosel-eifel-klinik.de

Venenfreundliche Sportarten

Bei einer Venenschwäche muss nicht auf Bewegung und Sport verzichtet werden. Im Gegenteil: „Wir empfehlen Venenpatienten die 3-L und 3-S-Regel: Lieber Laufen und Liegen – Statt Sitzen und Stehen“, sagt Dr. Michael Wagner, Präsident der gemeinnützigen Deutschen Venen-Liga e.V.

Venenspezialisten empfehlen Laufsportarten, Radfahren, Schwimmen, Tanzen und im Winter Skilanglauf. Die gleichmäßige und rhythmische Bewegung der Beine unterstützt die Venen. „Auch Walking oder Nordic Walking werden von Venenexperten empfohlen, weil dabei große Muskelteile aktiv sind und zusätzlich das Herz-Kreislauf-System trainiert wird“, so Dr. Wagner. Denn Sportarten, die die Beinmuskeln beanspruchen, fördern den Blutrückfluss zum Herz.



Die Deutsche Venen-Liga erklärt den positiven Effekt verschiedener Sportarten:

Schwimmen oder Wassergymnastik

Ist nicht nur für Venenranke gesund: Der Druck des Wassers entlastet Beine und Venen. Außerdem wirken sich die Muskel-tätigkeit und das eher kühle Wasser positiv auf Venen aus. Diese Aktivitäten haben einen ähnlichen Effekt wie eine Kompressionstherapie.

Wandern

Strammes Laufen ist ideal für Menschen mit Krampfadern und lindert die Beschwerden. Diese Sportart ist gelenkschonend und kann leicht in den Alltag integriert werden. Das Wandern aktiviert die Beinmuskulatur und fördert den venösen Rückfluss des Blutes zum Herzen.

Radfahren

Führt zu einer Entlastung der Beine. Wichtig sind gerade Strecken, Pedaltreten mit dem Fußballen und ein gerader Sitz, um Venenstauungen im Becken- und Hüftbereich zu vermeiden. Es ist eine gelenkschonende Ausdauersportart, die die Beinmuskulatur stärkt und die Blutzirkulation fördert.

Tanzen

Vor allem Standardtänze wie Walzer und Slow Fox, eignet sich durch die fließenden Bewegungen. Diese Aktivität ist nicht nur unterhaltsam, sondern auch eine effektive Möglichkeit, die Muskulatur zu aktivieren und die Venenfunktion zu unterstützen.

Walken und Skilanglauf

Eine Kombination aus Ausdauer mit Kraft ist eine gute Aktivität für die venöse Gesundheit, da sie die Beinmuskulatur intensiv beanspruchen.

Dagegen sind alle Sportarten mit hoher Kraftentwicklung und abrupten Abstoppbewegungen zu vermeiden. Dazu zählen:

- Intensives Krafttraining – es kann den Druck im Bauchraum erhöhen und den venösen Rückfluss behindern.
- Ballsportarten – Sprungelemente und abruptes Beschleunigen mit erforderlichem Abbremsen wie z. B. Badminton, Handball oder Fußball. Diese Aktivitäten können den Blutfluss stören.

Im Winter

an die Venen denken!

Draußen ist es kalt und ungemütlich. Die Tage sind kurz, und schon am Nachmittag wird es dunkel. Wie verlockend ist da der Gedanke, es sich mit einer heißen Tasse Tee und einer warmen Decke auf dem Sofa bequem zu machen. Für die Seele ist das wohlthuend – für die Venen allerdings weniger.

Langanhaltende Wärme und Bewegungsmangel machen es den Venen schwer, ihre Arbeit zu tun. Der Grund: Bei höheren Temperaturen weiten sich die Gefäße, die Venenklappen schließen weniger zuverlässig, und das Blut, das eigentlich zurück zum Herzen fließen soll, staut sich in den Beinen.

Bleibt Bewegung aus, verschärft sich dieser Effekt. Denn beim Gehen und Laufen hilft die sogenannte Muskelpumpe: Die Muskeln drücken rhythmisch auf die Venen und unterstützen so den Rücktransport des Blutes. Wird sie nicht aktiviert, fehlt den Venen diese natürliche Hilfe.

„Wenn Beine regelmäßig anschwellen, schmerzen, kribbeln oder sich schwer anfühlen, sollte man das ernst nehmen“, erklärt Dr. Corina Endres, leitende Oberärztin der Remigius Klinik im Park. **„Solche Beschwerden können auf eine beginnende Venenschwäche hinweisen. Je früher man die Ursache abklärt, desto einfacher und schonender ist die Behandlung.“**

Die Untersuchung beim Venenspezialisten (Phlebologen) erfolgt schmerzfrei und ohne Risiko per Ultraschall. Eine Überweisung ist nicht erforderlich, die Kosten übernehmen die Krankenkassen.

Ein weiterer Vorteil: Wer sich im Winter für eine Krampf- oder Behandlung entscheidet, startet unbeschwert in den Sommer – mit gesunden, leichten Beinen und ohne Kompressionsstrümpfe. Moderne Verfahren machen das heute einfach und komfortabel möglich.

Warum zum Spezialisten?

Die Klinik im Park ist ein zertifiziertes Venen-Kompetenz-Zentrum. Das erfahrene Team beherrscht alle modernen, medizinisch bewährten Verfahren und wählt für jeden Patienten individuell die schonendste und sinnvollste Therapie aus. Der Vorteil: Jede Behandlung ist exakt auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmt – sicher, präzise und effektiv.



Dr. medic Corina Endres

Leitende Oberärztin der Remigius Klinik im Park

Remigius Klinik im Park

Venenzentrum Nordrhein-Westfalen

Hagelkreuzstraße 37, 40721 Hilden

Telefon: 02103 8960

E-Mail: info@remigius-klinikimpark.de

www.venen.nrw

Kompression und Bewegung

Was den Beinen im Winter gut tut

Wenn draußen die Temperaturen fallen und drinnen die Heizung läuft, bewegen wir uns oft weniger. Doch gerade jetzt brauchen unsere Venen Unterstützung. Bewegung stärkt Muskeln, Kreislauf und Immunsystem – und ist gleichzeitig die beste natürliche Therapie für gesunde Beine.

Bewegung aktiviert die Muskelpumpe

Bei jedem Schritt drücken die Muskeln auf die Venen und fördern so den Rücktransport des Blutes zum Herzen. „Diese Muskelpumpe ist entscheidend für eine gute Venenfunktion“, betont Dr. Corina Endres, leitende Oberärztin der Remigius Klinik im Park. „Schon kleine Bewegungen im Alltag haben eine große Wirkung.“

Besonders empfehlenswert: **Schwimmen, Radfahren, Walken oder Langlauf.** Diese Sportarten aktivieren die Muskelpumpe auf sanfte Weise und fördern die Durchblutung.

Kleine Übungen mit großer Wirkung!

Auch wer viel sitzt, kann etwas für seine Venen tun:

- Im Sitzen regelmäßig die Füße kreisen lassen
- Immer wieder auf die Zehenspitzen stellen
- Jede Stunde kurz aufstehen und sich strecken
- Kleine Spaziergänge in den Alltag einbauen



Winterpflege für gesunde Venen

- Bewegen Sie sich regelmäßig – Jede Bewegung zählt
- Trinken Sie ausreichend Wasser, auch im Winter
- Wechselduschen trainieren die Gefäße
- Kompressionsstrümpfe unterstützen die Venen und spenden Wärme

KOMPRESSIONSTRÜMPFE

Sanfter Druck mit großer Wirkung

Viele Menschen – vom Freizeitsportler bis zum Vielläufer – nutzen Kompressionsstrümpfe, um ihre Venen zusätzlich zu unterstützen. Der gezielte Druckverlauf hilft, das Blut besser zum Herzen zurückzuführen, Schwellungen zu verhindern und das Gefühl schwerer Beine zu lindern.

Im Winter sind Kompressionsstrümpfe besonders angenehm: Sie wärmen und unterstützen gleichzeitig die Durchblutung. Es gibt sie in verschiedenen Farben, Materialien und Kompressionsklassen:

Klasse 1: zur Vorbeugung und bei leichten Beschwerden

Klasse 2: bei sichtbaren Krampfadern

Klasse 3: bei ausgeprägten Ödemen oder chronischen Venenerkrankungen



Wichtig ist die individuelle Anpassung – am besten durch einen Facharzt oder ein Sanitätshaus, damit der Strumpf perfekt sitzt und optimal wirkt.

✓ YES

Walking, Wandern, Radfahren, Golfen, Tanzen, Schwimmen, Wassergymnastik oder Aquajogging und Skilanglauf

✗ NO

Krafttraining, Joggen, Aerobic mit Sprungelementen, Tennis, Badminton, Handball und Fußball

Remigius Klinik im Park

Venenzentrum Nordrhein-Westfalen
Hagelkreuzstraße 37, 40721 Hilden
Telefon: 02103 8960
E-Mail: info@remigius-klinikimpark.de
www.venen.nrw

VENENSPRECHSTUNDE

mit



Dr. med. Michael Wagner

Präsident der Deutschen Venen-Liga e.V.

Sie fragen, wir antworten.

Schreiben Sie oder rufen Sie uns bitte an, falls auch Sie Fragen haben:

info@venenliga.de, www.venenliga.de,
02674 1448

Alle Einsendungen und persönliche Angaben werden vertraulich behandelt.



Ich habe keine Lust auf Sport. Kann ich trotzdem etwas für meine Venen tun?

(Renate W., 54 Jahre, Gummersbach)

Wir empfehlen Ihnen, wann immer möglich, die Füße zu kreisen, die Fersen zu heben und senken und mit den Beinen in der Luft Fahrrad zu fahren. Ein paar Minuten Training pro Tag sind optimal. Um Schwellungen zu verhindern, öfter mal die Beine in die Luft strecken; so fließt das verbrauchte venöse Blut leichter zum Herzen zurück.

Sollte man sich schonen, wenn man Krampfadern hat?

(Andreas C., 42 Jahre, Amberg)

Fakt ist, dass gerade bei Venenschwäche die Beine Bewegung brauchen. Langfristig gesehen fördert es die Venengesundheit, sich so viel wie möglich zu bewegen. Sportarten wie Walken, Radfahren oder Schwimmen sind besonders gut für die Venen.

Sind immer beide Beine vom Venen- leiden betroffen?

(Hannah W., 67 Jahre, Karlsruhe)

Ein Venenleiden kann sowohl bei beiden Beinen als auch einseitig auftreten. Ein einseitiges Leiden setzt nicht voraus, dass das andere Bein auch betroffen ist.

Meine Krampfadern stört mich nicht. Soll sie trotzdem entfernt werden?

(Franz O., 62 Jahre, Diedenhofen)

Grundsätzlich gilt: Krampfadern sind keine optische Frage. Eine Krampfader ist eine defekte Vene. Das Blut wird nicht richtig weitertransportiert, sondern verbleibt in der Vene. Das kann zu ernststen Folgen führen, zum Beispiel zu einer schmerzhaften Venenentzündung oder einer gefährlichen Thrombose. Deshalb sollte eine Krampfader immer durch einen Spezialisten untersucht werden.

VENEN Wiki

Venen-Operationen und venenerhaltende Therapien

Jede Krampfaderoperation – aber auch jede neue innovative Behandlungsform – muss für den Patienten so schonend und so ästhetisch wie möglich sein.

Dabei bedarf jede Krampfader einer gesonderten Beurteilung. Welches Verfahren zum Einsatz kommt, hängt vom individuellen Befund ab sowie vom Alter des Patienten als auch von eventuellen Nebenerkrankungen. Hier erläutern wir die gängigsten Verfahren:

Stripping der Stammvenen

Das „Stripping“ ist die bekannteste Operationstechnik bei Krampfadern. Dabei wird die kranke Vene nach Einführen einer biegsamen Sonde (Babcockstripper) durch einen kleinen Schnitt herausgezogen (gestrippt). Von großer Bedeutung ist hier, dass nicht jede kranke Stammvene entfernt werden muss. Falls sie nur im oberen Teil erkrankt ist, wird stammvenenschonend vorgegangen, das heißt der gesunde Venenteil bleibt erhalten.

Endoluminale Lasertherapie

Bei der Endoluminalen Lasertherapie wird die Stammvene nicht herausgezogen, sondern durch den Laserstrahl verschweißt. Hierbei wird in örtlicher Betäubung unter Ultraschallkontrolle durch ein feines Glasfaserlichtkabel die Laserlichtenergie „minimal-invasiv“ in die Vene eingebracht. Es kommt zu einer Schrumpfung und letztlich zum Verschluss des Gefäßes.

Extraluminale Valvuloplastie

Dieses Verfahren repariert sozusagen die defekten Venenklappen. In örtlicher Betäubung wird mit einer Art Kunststoffmanschette die erweiterte Vene auf normalen Durchmesser gebracht, so dass sich die Venenklappen wieder schließen können und die Stammvene erhalten bleibt für eine eventuell spätere Bypass-Operation. Die Manschette funktioniert im Prinzip wie ein innerer Kompressionsstrumpf.

Crossektomie

Hierunter versteht man den Verschluss der defekten Vene mit ihrer Venenklappe in der Leiste oder Kniekehle. Da in der Regel von diesem Venenklappen-defekt das Krampfaderleiden ausgeht, stellt dieser Eingriff den entscheidenden operativen Akt dar.

Perforansligatur/Dissektion

Verschluss der erkrankten (insuffizienten) Perforansvenen (horizontal verlaufende Verbindungsvenen zwischen dem tiefen und oberflächlichen Venensystem).

Funktionsunfähige Verbindungsvenen werden mit Hilfe kleiner Stiche (Miniinzisionen) oder nach Anlegen eines ca. fünf Millimeter großen Hautschnitts unterbunden bzw. durchtrennt.

Mehr unter

www.venenliga.de/ratgeber/venentests/venenwiki



Zusätzliches Leistungsspektrum im MVZ der Mosel-Eifel-Klinik, Bad Bertrich

- Anzeige -

Das Leistungsspektrum des Mosel-Eifel-Klinik, Venenzentrum MVZ GmbH Bad Bertrich wurde erweitert. Neben phlebologischen Untersuchungen, wird nun auch eine Hernien-Sprechstunde und entsprechende Behandlung angeboten.

„Mit Herrn Dr. med. Cem Atamer konnten wir den ehemaligen Chefarzt der Allgemein- und Viszeralchirurgie für unser neu etabliertes Hernien-Zentrum gewinnen“, sagt Katrin Andreas, Geschäftsführerin.

Dr. med. Cem Atamer war von 2004 bis 2024 Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie im Verbundkrankenhaus Bernkastel – Wittlich.

Für unsere Patienten liegen Untersuchung, Behandlung und Nachsorge in kompetenten Händen. Ziel ist es, jedem Patienten, unabhängig vom Versichertenstatus, die bestmögliche medizinische Versorgung zu bieten und dabei sein Wohl und seine Zufriedenheit in den Mittelpunkt zu stellen. Die Basis dafür bildet die hohe Qualität des ambulanten medizinischen Angebots, eine Vielzahl besonderer Serviceleistungen und eine einfühlbare und freundliche Atmosphäre.

Interessierte Patienten können sich zu einer ausführlichen Untersuchung und Beratung in unserem MVZ mit der gültigen Versichertenkarte nach vorheriger Terminabsprache anmelden.

Unser zusätzliches Leistungsspektrum

Zum Leistungsspektrum gehören Untersuchung, Beratung und ambulante operative Versorgung sowie Nachbehandlung aller ambulant behandelbarer Hernien (Leistenbruch, Nabelbruch, Bauchwand-Bruch). Dabei wird der größte Teil der Operationen mit einer schonenden minimal-invasiven Methode (Schlüsselloch-Chirurgie) vorgenommen.



Dr. med. Cem Atamer

Facharzt für Viszeralchirurgie

Mosel-Eifel-Klinik

Venenzentrum MVZ GmbH

Bäderstraße 1, 56864 Bad Bertrich

Telefon: 02674 1366

E-Mail: info.mek.mvz@mosel-eifel-klinik.de

www.mosel-eifel-klinik.de

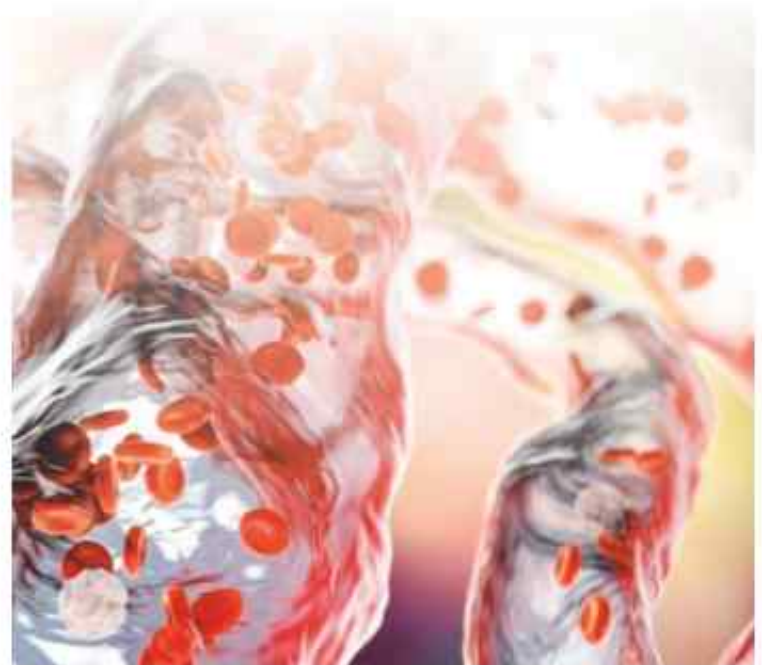


THROMBOSE – DIE UNERKANNTE GEFAHR

Durch den Lebensstil in unserer heutigen Gesellschaft führen immer mehr Faktoren zu verstopften Blutgefäßen in den Beinen, der sogenannten Thrombose. Diese tickende Zeitbombe kann im schlimmsten Fall zu einer Lungenembolie führen.

Laut Statistik der Deutschen Gesellschaft für Angiologie erleiden rund 80.000 Menschen pro Jahr in Deutschland eine Thrombose, hier überwiegend in den Beinvenen. Die Zahl ist wahrscheinlich sogar noch höher, denn nicht jedes Blutgerinnsel (medizinisch Thrombus) verursacht Symptome wie plötzliche ein-

seitige Beinschwellungen, Druckempfindlichkeit in der Wade oder Fußsohle, ziehende Schmerzen oder eine bläuliche Verfärbung der Haut.





Einige Faktoren können die Entstehung der gefürchteten Blutgerinnsel begünstigen. Jedoch erst bei Vorliegen mehrerer Risikofaktoren erhöht sich das Thromboserisiko unverhältnismäßig

- Gerinnungsstörungen (durch Erbkrankheiten oder Medikamenteneinnahme)
- Übergewicht
- Langes Liegen (z. B. Bettlägerigkeit)
- Rauchen
- Schwangerschaft
- Schäden an Gefäßwänden (durch Verletzungen oder Krebserkrankungen)
- Reduzierung der Flussgeschwindigkeit (durch Sitzen mit überschlagenen Beine, langes Stehen)
- Bewegungsmangel (bei längeren Flugreisen, Autofahrten oder Krankheit)

Gehören Sie zu einer oder mehreren dieser Risikogruppen? Dann sollten Sie bei den ersten Anzeichen ein Facharzt (Phlebologen) aufgesucht. Ein erfahrener Arzt kann mit Hilfe des heute zur Verfügung stehenden technischen Equipments schmerz- und strahlungsfrei eine Thrombose ausschließen oder feststellen und diese gegebenenfalls bestmöglich zu therapieren.

Obwohl Thrombosen sich im Gegensatz zu früher besser behandeln lassen, gilt auch hier wie bei allen Erkrankungen - **vorbeugen ist die beste Medizin!** Je früher behandelt wird, desto einfacher die Therapie.





Grundsätzlich gilt: besser gehen als stehen, besser liegen als sitzen! Sollte sich das auf Grund der Berufswahl z.B. Friseurinnen oder Büroangestellte nicht vermeiden lassen, ist es sinnvoll Kompressionsstrümpfe zu tragen.

Bei Krankenhausaufenthalten gilt generell so früh wie möglich wieder aufstehen. Ist dies nicht möglich, können selbst kleine Tätigkeiten wie das Wippen mit den Füßen nützlich sein. Diese Bewegung regt die Muskeltätigkeit in den Beinen an und unterstützt damit die Flussgeschwindigkeit des Blutes.



Auch Freizeitaktivitäten wie **Schwimmen, Fahrradfahren oder Laufen** regen die Beinmuskulatur an.

Die dadurch ausgelöste Pumpwirkung unterstützt ebenfalls die Blutzirkulation.

Treppensteigen statt Fahrstuhl fahren oder nur 10 Minuten täglich mehrmals mit den Füßen auf- und abwippen sowie eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme helfen, das Thromboserisiko zu minimieren. Bei Risikopatienten können gerinnungshemmende Medikamente eine Verstopfung der Venen vermeiden.

Wissenschaftler sind sich sicher, dass sich mit diesen Vorbeugemaßnahmen viele Fälle von venöser Thromboembolie vermeiden lassen.



ERNÄHRUNGSTIPPS

Bei Venenerkrankungen

Eine der Ursachen, die das Auftreten und Fortschreiten von Venenerkrankungen begünstigt, ist das Übergewicht.

Jedes Kilo mehr ist eine zusätzliche Belastung für die Beine. Der Rücktransport des venösen Blutes

zum Herzen wird mit steigender Körpermasse und vermehrter Fettansammlung im Bauchraum immer mühsamer.

Ballaststoffreiche Kost

Ballaststoffe füllen Magen und Darm, aktivieren die Darmtätigkeit und beugen Verstopfung vor. Dies sollte gerade bei Venenleiden vermieden werden, da sich dabei ein enormer Druck im Unterbauch und Beckenbereich aufbaut, der den Rückfluss des Blutes aus den Beinen zum Herzen behindert.

Vitamin C

Vitamin C hat viele Funktionen. Es hilft dem Körper gegen Infekte und stärkt aber auch das Bindegewebe. Ein straffes Bindegewebe hat nicht nur kosmetische Vorteile, sondern hilft auch den Venen, ihre Aufgabe zu erfüllen.

Viel Trinken!

Gerade mit steigendem Alter lässt häufig das Durstempfinden nach. Trinken sollte man jedoch auch ohne Durst 1,5 bis 2 Liter am Tag. Optimal sind Mineralwasser, verdünnte Säfte, Kräuter- und Früchtetees.

Wer weniger Gewicht auf die Waage bringt, ist im Alltag beweglicher und gerade regelmäßige Bewegung und sportliche Betätigung beugen der Venenschwäche vor.

Empfohlen wird eine langsame Gewichtsreduktion mit einer kalorienreduzierten und ausgewogenen Mischkost. Dazu gehört natürlich viel Obst und Gemüse, wenig Fett und Süßes.



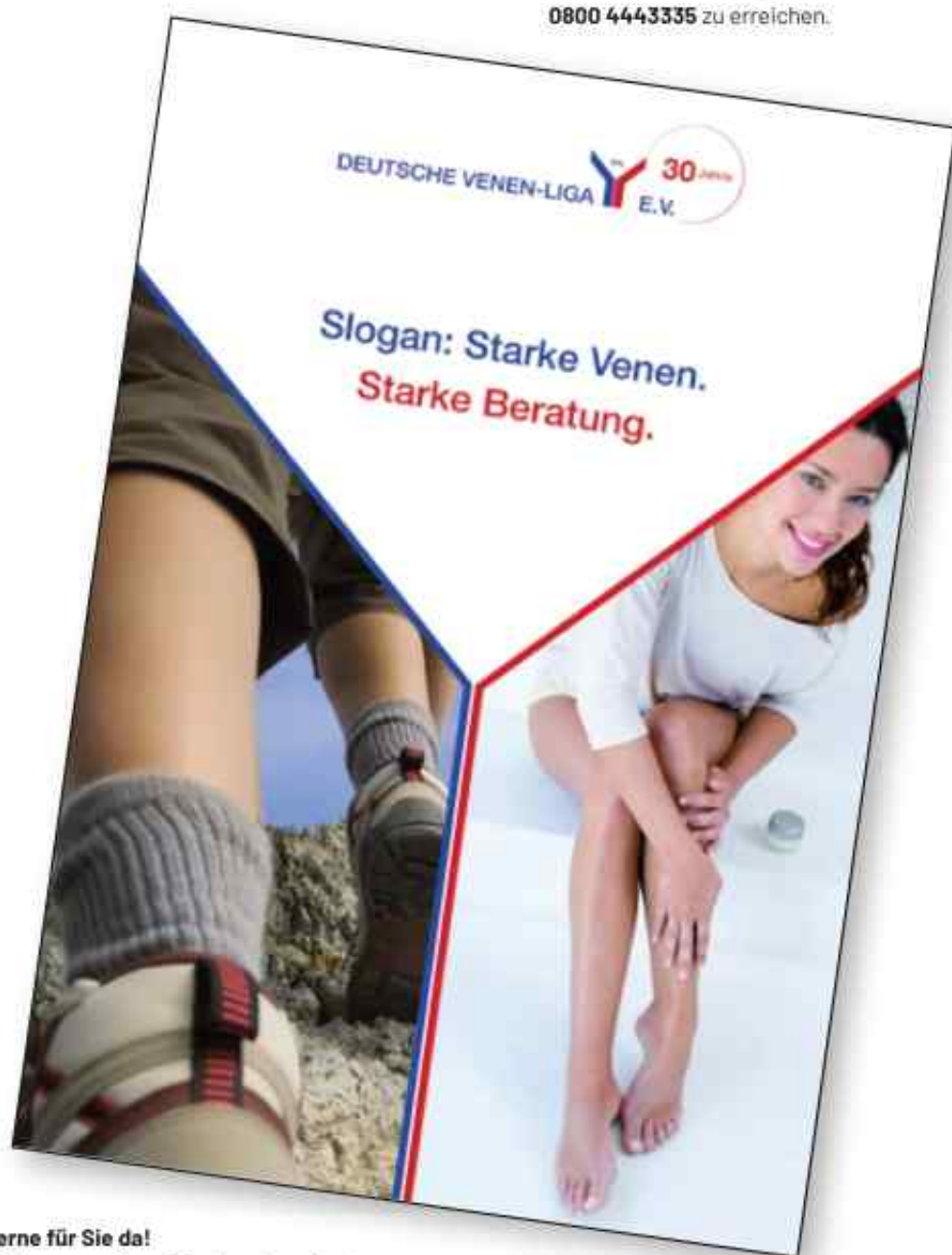
Starke Venen. Starke Beratung.

Wofür steht die DVL und was sind ihre Angebote? Einen ersten Überblick gibt es in unserer interaktiven Image-Broschüre. Sie ist auf www.venenliga.de zu finden – und kann unter info@venenliga.de kostenlos bestellt werden!

Wie kann man defekte Venen erkennen? Welche Untersuchungs- und Behandlungsmethoden gibt es?

Die venen-fit-Reihe auf der DVL Homepage stellt viele Informationen zur Venengesundheit zusammen, zudem ist das Team per Mail unter info@venenliga.de und telefonisch unter der **gebührenfreien Hotline:**

0800 4443335 zu erreichen.



Wir sind gerne für Sie da!
Besuchen Sie uns auch auf Facebook und Instagram.

TERMINE

Venen-Checks der Deutschen Venen-Liga e.V.

Januar	16.01.2026	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691
Februar	13.02.2026	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691
	21.02.2026	Bad Bertrich (Rheinland-Pfalz)	DVL-Hauptgeschäftsstelle	02674 1448
März	13.03.2026	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691
	22.03.2026	Bad Bertrich (Rheinland-Pfalz)	DVL-Hauptgeschäftsstelle	02674 1448
April	18.04.2026	24. Deutscher Venentag® – Bundesweite Aufklärungskampagne		
Mai	22.05.2026	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691
Juni	12.06.2026	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691
	13.06.2026	Bad Bertrich (Rheinland-Pfalz)	DVL-Hauptgeschäftsstelle	02674 1448
Juli	10.07.2026	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691
August	14.08.2026	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691
	29.08.2026	Bad Bertrich (Rheinland-Pfalz)	DVL-Hauptgeschäftsstelle	02674 1448
September	18.09.2026	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691
	19.09.2026	Bad Bertrich (Rheinland-Pfalz)	DVL-Hauptgeschäftsstelle	02674 1448
Oktober	16.10.2026	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691
	17.10.2026	Bad Bertrich (Rheinland-Pfalz)	DVL-Hauptgeschäftsstelle	02674 1448
November	13.11.2026	Hilden (Nordrhein-Westfalen)	DVL-Geschäftsstelle West	02103 242691
	14.11.2026	Bad Bertrich (Rheinland-Pfalz)	DVL-Hauptgeschäftsstelle	02674 1448

Es werden monatliche kostenfreie Telefonaktionen mit unserer Schirmherrin Cindy Berger und unserem Präsidenten Dr. Michael Wagner angeboten.

Termine finden Sie auf www.venenliga.de oder auf Facebook.



Wir sind Spezialisten

Eine einheitliche Therapieempfehlung gibt es nicht. Deshalb ist es wichtig, sich in spezialisierten Venenzentren untersuchen und behandeln zu lassen, wo das Spezialistenteam viel Erfahrungen in der Venenheilkunde hat und eine große Palette moderner und bewährter Behandlungstechniken anbietet.

Mosel-Eifel-Klinik

Fachklinik für Venenerkrankungen
und Rezidiv-Operationen

Kurfürstenstr. 40, 56864 Bad Bertrich
Telefon: 02674 9400
www.mosel-eifel-klinik.de

Klinik im Park

Venenzentrum Nordrhein-Westfalen

Hagelkreuzstr. 37, 40721 Hilden
Telefon: 02103 8980
www.remigius-klinikimpark.de

Möchten Sie auch eine Anzeige oder einen Beitrag im Venenspiegel veröffentlichen?

Wir freuen uns auf Ihre Mail: info@venenliga.de

Impressum

Herausgeber und Redaktion

Deutsche Venen-Liga e.V., Geschäftsführerin: Tanja Neureiter,
Präsident: Dr. med. Michael Wagner,
Sonnenstraße 6, 56864 Bad Bertrich, Tel.: 02674 1446,
info@venenliga.de, www.venenliga.de

Amtsgericht Koblenz, Vereinsregister-Nr.: 3432,
Steuernummer: 40 / 670 / 0162 / 9

Gesamtherstellung

InDemand Printing GmbH, Niederstraße 3, 40789 Monheim am Rhein,
Tel.: 02173 27570-76, info@idprinting.de, www.idprinting.de

Fotos

Venen-Liga Geschäftsstellen, www.stock.adobe.com/de, Unsplash

Für den Inhalt der Inserate wird keine Haftung übernommen. Beiträge – auch Anzeigen und Beilagen – geben nicht notwendig die Auffassung des Herausgebers bzw. der Redaktion wieder. Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte, Unterlagen, Fotos, CDs und Disketten wird keine Gewähr übernommen.

Geschäftsstellen

Hauptgeschäftsstelle

Sonnenstraße 6, **56864 Bad Bertrich**
Telefon: 02674 1448
info@venenliga.de
www.venenliga.de

Geschäftsstelle West

Hagelkreuzstraße 37, **40721 Hilden**
Tel. 02103 242691
info-west@venenliga.de
www.venenliga.de



Unsere Imagebroschüre:
Digital und mit vielen Extras!

Falls Sie immer schon
mal wissen wollten,
was wir genau machen:
Klicken Sie gerne mal
rein!



www.venenliga.de



Folgen Sie uns:

 [deutsche_venenliga_e.v](https://www.instagram.com/deutsche_venenliga_e.v)

 [Deutsche Venen-Liga e.V.](https://www.facebook.com/DeutscheVenenLiga)

 [VenenLiga](https://twitter.com/VenenLiga)

Gebührenfreie Venen-Hotline:

 0800 4443335