

## Beine wie die Top-Models

### Besenreiser - Die besten Experten-Tipps

Schöne, schlanke, makellose Beine - davon träumen viele Frauen, vor allem im Sommer. Doch nur die wenigsten Frauen können ohne große Anstrengungen mit den Supermodels mithalten. Das lästige Übel heißt: Besenreiser. Die störenden Äderchen verunstalten selbst die schönsten Beine. Wer sich damit nicht abfinden will, kann was dagegen tun. Venenspezialist Aljoscha Greiner, Bad Bertrich, gibt Experten-Tipps:

Sind Besenreiser ein Problem älterer Frauen?

A. Greiner: Nein, Besenreiser finden sich bei gut 60% aller Frauen und Männer zwischen 20 und 29 Jahren. Dies hat eine Studie der dermatologischen Universitätsklinik Bonn ergeben. Es zeigt also, dass Besenreiser keineswegs nur ein Problem älterer Frauen ist, sondern auch jüngere Frauen und Männer betrifft.

Was sind Besenreiser?

A. Greiner: Besenreiser sind kleinste Adern in der Haut, die sich durch Elastizitätsverlust erweitert haben. Sie sind mit Blut gefüllt und daher durch die Haut als hellrote Gefäßbäumchen (Teleangiectasien), dunkelblaue Äderchen oder rötliche Flecken sichtbar. Auf Glasspateldruck blassen die Besenreiser ab. Besenreiser können an allen Stellen der Haut auftreten, treten aber gehäuft an den Beinen auf und verursachen in der Regel keine Beschwerden. Sie haben keinen Krankheitswert, dennoch können sie als erstes Anzeichen einer tiefer liegenden Venenerkrankung auftreten. Dies muss vor der Behandlung von einem Venenspezialisten abgeklärt werden.

Wie entstehen Besenreiser?

A. Greiner: Die erbliche Veranlagung ist die Hauptursache für die roten Äderchen. Hinzu kommen aber noch bestimmte Faktoren, die die Entstehung von Besenreisern zusätzlich begünstigen können: Sonnenbäder, Sauna,

Übergewicht, übermäßige Beinbelastung wie einseitiges Stehen, langes Sitzen, Einnahme von Hormonen oder Hormonschwankungen, zum Beispiel in den Wechseljahren oder während der Schwangerschaft.

Wie kann man Besenreisern vorbeugen?

A. Greiner: Wer vorbeugen möchte, sollte vor allem auf eines achten: Viel Bewegung! Besonders geeignet sind zum Beispiel Venen-Walking, Schwimmen oder Radfahren - also alles, was die Blutzirkulation anregt. Bei stärkerer Belastung wie langem Sitzen oder Stehen ggf. einen Stützstrumpf oder einen leichten Kompressionsstrumpf tragen.

Was kann man gegen Besenreiser tun?

A. Greiner: Es gibt feine und feinste Besenreiser. Die Therapie richtet sich nach dem Ausmaß und der Beschaffenheit der Hautäckerchen. Am häufigsten wird die Verödungstherapie eingesetzt, in Fachkreisen auch Sklerosierung genannt. Es handelt sich

dabei um eine Behandlung, die ambulant durchgeführt wird und im Durchschnitt nur etwa 15 Minuten dauert. Allerdings sind oft mehrere Sitzungen (in der Regel 3-4) nötig, um die lästigen Besenreiser nahezu vollständig zu entfernen. Da die Behandlung nur die oberste Hautschicht betrifft, spürt der Patient nur kleine Einstiche in der Haut. Eine Betäubung ist meistens nicht nötig.

Im Bad Bertricher Venenzentrum haben wir eine spezielle Stufentherapie für alle Ausprägungsgrade der Besenreiser entwickelt. Die Stufentherapie beinhaltet -je nach Befund- ein minichirurgisches Verfahren für die Nährvenen, die Verödungstherapie der einzelnen Besenreiseräste, die Micro-Sklerotherapie mit Lupenbrille für feine Äderchen und die Lasertherapie für allerfeinste Äderchen.

Können Besenreiser wiederkommen?

A. Greiner: Im Idealfall nicht. Da es sich bei Besenreisern aber um eine genetische Veranlagung handelt, kann auch eine erfolgreiche Behandlung nicht garantieren, dass die Äderchen für immer verschwinden. Manchmal

tauchen die Besen-reiser  
an anderen Stellen der  
Beine wieder auf.

Welche Behandlungen  
bezahlen die  
Krankenkassen?

A. Greiner: In der Regel  
bezahlen bzw. erstatten die  
gesetzlichen und privaten  
Krankenkassen alle  
medizinisch notwendigen  
Behandlungen. Besenreiser  
und Mini-Krampfadern,  
sogenannte retikuläre  
Varizen, sind  
normalerweise nur aus  
ästhetischen Gründen  
störend und bereiten sonst  
keine Beschwerden. Die  
Behandlung von  
Besenreisern ist eine rein  
kosmetische Leistung, die  
nicht von den gesetzlichen  
Krankenkassen  
übernommen wird.

Wie teuer ist die  
Behandlung?

A. Greiner: Die Kosten  
belaufen sich auf ca. 70  
Euro pro Sitzung für beide  
Beine. Wie viele Sitzungen  
nötig sind, hängt von der  
Ausprägung des Befundes  
ab. Der Venenspezialist  
kann das im  
unverbindlichen  
Beratungsgespräch vor der  
Behandlung gut  
abschätzen.

Darf man mit Besenreisern  
in die Sauna?

A. Greiner: Ein generelles Verbot, wie es oft ausgesprochen wird, gibt es nicht! Einerseits steigern Sauna, Thermalbad oder ein warmes Vollbad natürlich das Wohlbefinden, andererseits führt Wärme zu einer Gefäßerweiterung vor allem der oberflächlich liegenden Venen. Wenn schon erweiterte Venen, wie Besenreiser, vorliegen, treten sie unter Umständen noch stärker hervor. Sollten die Beine durch die Wärme anschwellen oder gar schmerzen, so sollte man auf die Sauna verzichten. Sinnvoll ist in jedem Fall, alles in Maßen zu tun. Am Ende einer Wärmebelastung sollten die Beine immer kurz kalt abgebraust werden. Durch den Kältereiz ziehen sich die Gefäße zusammen und die Beine werden "leichter", weil das Blut wieder besser zum Herzen zurück transportiert wird.

Kostenlose Beratung und Information gibt es bei der Deutschen Venen-Liga e.V., Tel. +49 2674 1448, Gebührenfreie Venen-Hotline 0800 4443335, [www.venenliga.de](http://www.venenliga.de)