

MO Gesundheit & Seele

DI Mobil & Technik

MI Geld & Verbraucher

DO Kino & Medien

FR Freizeit & Stil

SA Wohnen & Familie

Wenn feine Äderchen zum Ärgernis werden

Besenreiser sind zwar meistens vollkommen harmlos, aber nicht sonderlich schön anzusehen. Wer sehr darunter leidet, kann sie entfernen lassen. Nur selten ist das allerdings auch medizinisch geboten

Von Gianna Schlosser

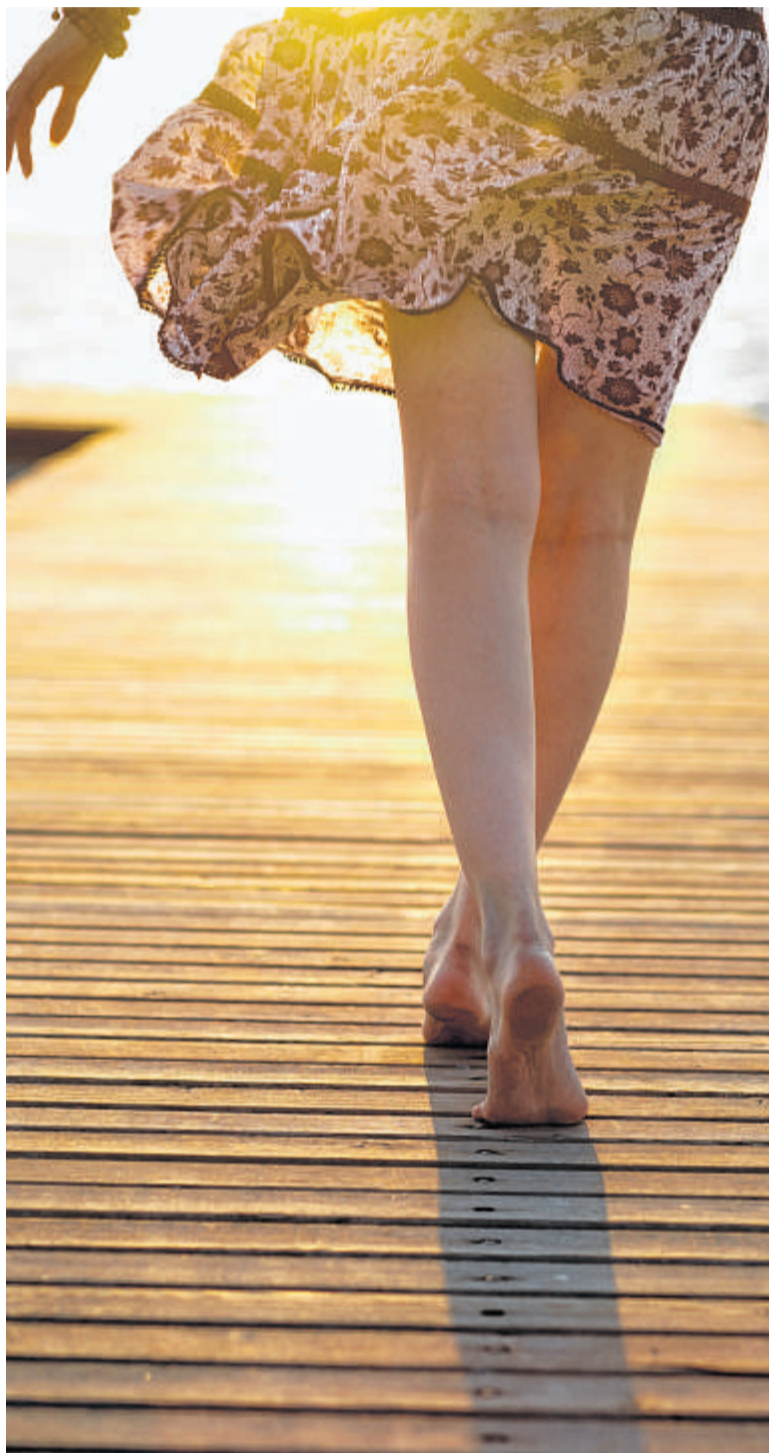
Essen. Es ist sonnig, es ist warm – da zeigt man gern mal etwas Bein. Aber nicht zu viel, schließlich schimmern da seit einiger Zeit ein paar kleine rötlich-lilafarbene Linien auf den Oberschenkeln. Ja, die Eitelkeit... Aber wie entstehen die sogenannten Besenreiser überhaupt und kann man vielleicht etwas dagegen tun? Prof. Markus Stücker, leitender Arzt am Venenzentrum des Katholischen Klinikums Bochum, kennt die Antworten.

Was sind Besenreiser?

Bei den feinen Äderchen handelt es sich um kleine Venen mit einem Durchmesser von maximal einem Millimeter, die vorwiegend an den Oberschenkeln auftauchen. Ihr rötlicher bis bläulicher Farbton und ihre oberflächliche Lage lassen sie durch die Haut hindurchscheinen. „Je dunkler die Farbe, desto tiefer und größer die Vene“, sagt Markus Stücker. Wie ein Reisigbesen können sie sich auch über größere Flächen ausbreiten – daher der Name. Abzugrenzen sind sie vor allem von „retikulären Venen“ und von Krampfadern. Retikuläre Venen liegen etwas tiefer als Besenreiser, haben einen Durchmesser von bis zu drei Millimetern und erscheinen grünlich. Krampfadern sind über das Hautniveau erhaben und haben einen Durchmesser von mehr als drei Millimetern.

Wie entstehen Besenreiser?

Fälschlicherweise wird oft von „geplatzen Äderchen“ gesprochen. Tatsächlich handelt es sich aber um einen Defekt der Venenklappen, durch den das Blut gestaut wird, was die Adern äußerlich sichtbar macht. „Venen haben die Funktion, Blut von Füßen und Beinen zum Herzen zurückzutransportieren“, so Stücker. „Sie funktionieren wie Steigrohre. Ist nun aber eine Venenklappe defekt, wird aus dem Steigrohr ein Fallrohr.“ Sind die größeren Venen betroffen, entstehen Krampfadern. Handelt es sich um kleine Venen, kommt es zu Besenreisern. Gleicher Mechanismus, aber unter-



Viele empfinden Besenreiser als lästigen Schönheitsmakel. Meist werden sie daher nicht aus medizinischen, sondern aus kosmetischen Gründen entfernt. FOTO: GETTY

schiedliche medizinische Qualität: Während Krampfadern mitunter Beine und Füße anschwellen lassen und oft behandlungsbedürftig sind, weil sie von Komplikationen wie Venenthrombosen begleitet werden können, stellen Besenreiser als „Mini-Krampfadern“ oft nur ein kosme-

tisches Problem dar. Verursacht wird der Defekt meist von einer harmlosen angeborenen Bindegewebschwäche – charakteristisch sind dann halbkreisförmige Muster an der Oberschenkelaußenseite. Es kann aber auch ein anderes, medizinisch relevantes Venenleiden zu-

grunde liegen, „das ist oft der Fall, wenn die Besenreiser am Unterschenkel, an den Fußknöcheln oder eben sehr ausgedehnt auftreten.“

Kann man vorbeugen?

Leider kaum. „Wer ohnehin schon Sport treibt, kann Besenreiser nicht durch mehr Sport verhindern. Wer übergewichtig ist und sich wenig bewegt, hat generell ein höheres Risiko für Venenleiden, so dass sich Sport grundsätzlich positiv auswirken würde“, so Markus Stücker. Dass enge Jeans Besenreiser begünstigen, ist übrigens ein Irrglaube.

Wann müssen Besenreiser behandelt werden?

„Besenreiser sind außerordentlich häufig – und sie bilden sich kontinuierlich im Laufe eines Lebens“, sagt Markus Stücker. Obwohl sie meist gesundheitlich unbedenklich sind, kann der Leidensdruck bei Betroffenen so hoch sein, dass auch ohne medizinische Indikation über eine Behandlung nachgedacht wird, etwa die Besenreiser schon aus ein bis zwei Metern Distanz deutlich erkennbar sind. Bei einer Entfernung aus rein kosmetischen Gründen trägt die Krankenkasse die Kosten nicht. Besteht der Verdacht auf ein anderes zugrundeliegendes Venenleiden, „weil Beschwerden auftreten wie Schwellungen, ein Schweregefühl im Bereich der Unterschenkel, nächtliche Wadenkrämpfe oder weil man schon einmal Krampfadern hatte“, sollte zur Abklärung ein Arzt aufgesucht werden.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Vor der Behandlung steht eine gründliche Diagnostik mittels Venenfunktionsmessungen und Ultraschalluntersuchungen, um den Auslöser der Besenreiser festzustellen. Gegebenenfalls muss zunächst das ursächliche Venenleiden behandelt werden, bevor die Besenreiser selbst an die Reihe kommen. Mit der Laserbehandlung, der Verödung und der Radiofrequenzbehandlung



Prof. Markus Stücker
FOTO: HO

kommen drei Verfahren in Frage, doch nur die beiden ersten werden standardmäßig genutzt. „Die Radiofrequenzbehandlung kommt sehr selten und nur bei extrem feinen Besenreisern zum Einsatz“, sagt Markus Stücker. Erste Wahl sei heutzutage die Verödung. Dabei wird ein Medikament in die betroffene Vene gespritzt, die Venenwände verkleben, so dass kein Blut mehr hindurchfließt, und werden vom Körper abgebaut. „Je nach Ausdehnung können mehrere Sitzungen erforderlich sein“, so Stücker. Für eventuell zurückbleibende feinere Besenreiser eignet sich die Laserbehandlung. Sind die Besenreiser auf eine Bindegewebschwäche zurückzuführen, ist man allerdings nicht vor neu entstehenden gefeit. „Da muss eventuell alle ein bis zwei Jahre nachbehandelt werden.“ Krampfadern wiederum werden mit anderen Verfahren (Schaumverödung, Operation, Katheterv Verfahren) behandelt.

Welche Nebenwirkungen können auftreten?

„Beide Verfahren sind vergleichsweise risikoarm“, sagt Markus Stücker. Dennoch sind zum Beispiel Eisenablagerungen möglich, die sich als rostbraune Verfärbung zeigen, aber mit der Zeit verblassen. Seltener sind Vernarbungen oder neue Besenreiser. Bei Migränepatienten kann die Behandlung aber eine Migräneattacke auslösen.

Kupferrose betrifft Nase und Wangen

■ Die sichtbaren Äderchen im Gesicht sind keine Besenreiser sondern eine sogenannte **Kupferrose (Rosacea)**. Meist sind Nasen- und Wangenpartie betroffen, die Entstehung ist bisher ungeklärt.

■ Hier wird vorwiegend die **Lasertherapie** zur Behandlung eingesetzt.

Aktivität kann kranker Leber gut tun

Übergewicht und Adipositas erhöhen Risiko für Fettlebererkrankungen

Berlin. Regelmäßige körperliche Aktivität senkt das Risiko für nicht-alkoholische Fettlebererkrankungen – selbst dann, wenn die Kilos auf der Waage nicht fallen. Darauf weisen Experten in der neuen Leitlinie „Nicht-alkoholische Fettlebererkrankungen“ hin, die unter Federführung der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) entstanden ist.

Die nicht-alkoholische Fettleber ist die am weitesten verbreitete Lebererkrankung in Deutschland, sie betrifft etwa 30 Prozent der Bevölkerung. Neben einem erhöhten Lebensalter machen Mediziner vor allem einen ungesunden Lebensstil für die Entstehung der Krankheit verantwortlich: „Übergewicht und Adipositas sind die wichtigsten Risikofaktoren, wobei das Fett in der Bauchregion besonders gefährlich ist“, erklärt Prof. Elke Roeb vom Universitätsklinikum Gießen und Marburg. Studien zufolge kann eine Gewichtsab-

nahme um vier bis 14 Prozent den Leberfettgehalt um 35 bis 81 Prozent senken, heißt es in der Leitlinie, die aktuell in der „Zeitschrift für Gastroenterologie“ (Georg Thieme Verlag, Stuttgart) erschienen ist.

„Die Gewichtsreduktion ist ein wichtiges Ziel“, so Roeb. Gelingt es trotz aller Anstrengung nicht abzunehmen, sollten Patienten auf jeden Fall in Bewegung bleiben. Körperliche Aktivität füh-



Wer regelmäßig Sport treibt, kann den Leberfettgehalt senken. FOTO: GETTY

re nachweislich auch ohne Reduktion des Körpergewichts zu einer Besserung der Fettleber. In einer Studie konnten Probanden mit acht Wochen Training auf dem Fahrradergometer ihren Fettgehalt in der Leber um 13 Prozent reduzieren.

„Am besten ist es, die Bewegung in den Alltag zu integrieren, also Stufen laufen statt Rolltreppe benutzen, Radfahren statt Autofahren“, empfiehlt Roeb. Optimal sei es, pro Woche mindestens zweieinhalb Stunden Sport zu treiben.

Die nicht-alkoholische Verfettung der Leber ist in etwa 20 Prozent Ursache für unheilbare Leberzirrhosen und ein häufiger Grund für Lebertransplantationen. Zudem geht die Erkrankung mit einem deutlich erhöhten Risiko für Herz-Kreislauferkrankung einher und viele Patienten leiden auch unter einer Insulinresistenz beziehungsweise einem Typ-2-Diabetes.

fmf

ZAHLE DES TAGES

58,2 Prozent

der Deutschen sind der Meinung, dass Großeltern

sportlich und dynamisch sein müssen, um etwas mit ihren Enkeln zu unternehmen. Das ergab eine GfK-Umfrage. Die Jüngeren haben dabei weniger

hohe Erwartungen an die großelterliche Fitness: Unter den 14- bis 19-jährigen stimmte nur knapp die Hälfte (46,7 Prozent) der Aussage zu. dpa

Anzeige

Für eine **Arzneimittelstudie**, deren Ziel es ist, **Alzheimer-Demenz** frühzeitig zu erkennen und zu therapieren, suchen wir Menschen, die:

- **zwischen 50-85 Jahre** alt sind und sich Gedanken über zukünftigen Gedächtnisverlust machen,
- **normale (altersentsprechende) Erinnerungsfähigkeiten** haben,
- **einen/eine Freund/-in, Partner/-in oder Bekannte/-n** haben, die/der bereit ist, Fragen über Ihr alltägliches Verhalten zu beantworten.

In der Arzneimittelstudie ALZ2002 soll herausgefunden werden, ob ein **noch nicht zugelassenes Medikament**, im Vergleich mit einem Scheinmedikament (Placebo), **Einfluss auf die krankhaften Veränderungen der Blut- und Gehirnechemie** hat, die mit der Alzheimer-Krankheit in Verbindung gebracht werden.

Wenn Sie Interesse und/oder Fragen haben, rufen Sie an:

Universitätsklinik Essen
Ansprechpartner: Prof. Weimar oder PD Dr. Gerwig
Erste Informationen erhalten Sie unter der kostenlosen Rufnummer:
0800/3468255

KOMPAKT

Nachrichten & Vermischtes

Für ältere Fußballer ist Vorsorge sinnvoll

Saarbrücken. Für ältere Fußballer können regelmäßige Untersuchungen zur Vorsorge von Herz-Kreislauferkrankungen sinnvoll sein. Das legt eine Studie um Tim Meyer, Professor für Sport- und Präventionsmedizin an der Universität des Saarlandes, nahe. Die Wissenschaftler hatten in einer Untersuchung mit 100 Altherren-Fußballern festgestellt, dass die im Schnitt 47 Jahre alten Teilnehmer in den Spielen nah an die Leistungsgrenze ihres Herz-Kreislauf-Systems gehen. Wenn diese Belastung etwa mit einer unentdeckten Herzschrägung zusammenkommt, könne das schlimm enden, warnen die Forscher. dpa

So hält die Urlaubsbräune länger

Bremen. Gerade ist man endlich mal ein bisschen braun geworden – da beginnt die Bräune schon wieder zu schwinden. Denn etwa alle 28 Tage werden die Hornzellen der Haut erneuert, erklärt der Visagist Michael Hannemann aus Bremen. Viel länger lässt sich die frische Bräune nicht halten. Aber: „Ich kann dem natürlichen Prozess etwas entgegenwirken“, sagt Hannemann. So halten etwa Produkte mit Aloe Vera oder Harnstoff die Haut länger frisch und verlangsamen den Prozess ein wenig. Und wenn das nicht hilft: „Ich kann ein bisschen schummeln“, beschreibt es Hannemann. Nämlich mit Bronzer oder Selbstbräuner. dpa

Mit Gymnastikübungen die Füße stärken

Baierbrunn. Den ganzen Tag trampeln wir nur auf ihnen herum, dabei sind sie wesentlich für eine gute Körperhaltung: die Füße. Mit Barfußlaufen und gezielten Übungen kann man sie stärken. Darauf weist die „Apotheken Umschau“ hin. Eine Möglichkeit ist es, sich barfuß auf eine Matte zu stellen, dann im Wechsel die Zehen in den Boden zu krallen und sich vorwärts zu ziehen. Die Fersen bleiben auf dem Boden. Die Übung stärkt Füße und Zehen. Am besten macht man pro Fuß zwei Serien mit acht bis zwölf Wiederholungen. dpa