



Prof. Dr. Markus Stücker, Leitender Arzt am Venenzentrum Bochum, zählt zu den Experten des Venentages und der WAZ-Telefonsprechstunde.

FOTO: FRANZ LUTHE

Venen-Experten am WAZ-Telefon

Lesersprechstunde am 9. März informiert über Vorbeugung und Therapien. Zuvor ist die Sparkasse am 4. März erstmals Schauplatz des Bochumer Venentages

Von Jürgen Stahl

Müde und geschwollene Beine, Besenreiser, dicke Knöchel: Jede fünfte Frau und jeder sechste Mann ist von einem Venenleiden betroffen. Allein ein Viertel der Bevölkerung zwischen 18 und 79 Jahren (meist Frauen) hat Krampfadern. Die WAZ rückt die Volkskrankheit erneut in den Blickpunkt einer Telefonsprechstunde. Anlass: der Bochumer Venentag.

Seit 15 Jahren richtet die AOK den Aktionstag aus. Zu den Partnern zählt neben dem Sanitätshaus Amberg das Venenzentrum des Katholischen Klinikums an der Hiltroper Landwehr, das mit jährlich 10 000 Patienten und 2000 Operationen als größtes Fachzentrum im Ruhrgebiet gilt. Erstmals sitzt beim Venentag, der zuletzt im Venenzentrum veranstaltet wurde, die Sparkasse mit im Boot. „Wir möchten an einem zentralen Ort der

Stadt noch mehr Menschen erreichen – auch die, die noch gar nichts von ihrem Venenleiden wissen. Die Sparkassen-Hauptstelle eignet sich dafür ideal“, sagt Jörg Jockisch, Sprecher der AOK Nordwest.

Am Mittwoch, 4. März, steht die Kundenhalle auf dem Dr. Ruer-Platz ganz im Zeichen der Beingsundheit. Von 9 bis 16 Uhr gibt es Venen-Funktionsmessungen (Anmeldungen bei der AOK unter 0234/144 323), eine Ausstellung mit modisch-farbigen Kompres-

sionsstrümpfen der Firma medi, eine Ernährungsberatung und Körperfettmessungen der AOK: alles kostenlos, ebenso wie die Teilnahme am anschließenden Info-Abend (ab 18 Uhr) mit Vorträgen der Leitenden Ärzte des Venenzentrums, Prof. Dr. Markus Stücker und Prof. Dr. Achim Mumme.

Leitungen ab 14 Uhr geschaltet

„Lieber laufen und liegen statt stehen und sitzen“: So lautet der Leitsatz der beiden renommierten

Fachärzte, die am Montag, 9. März, unseren Leserinnen und Lesern bei einer WAZ-Telefonsprechstunde zur Verfügung stehen. Wie kann man schweren, müden Beinen vorbeugen? Was kann bei Schwellungen und Spannungsgefühlen der Beine helfen? Welche Therapien und Operationen sind bei Besenreisern und Krampfadern angeraten? Von 14 bis 16 Uhr geben Prof. Stücker (0234/95 87 644) und Prof. Mumme (0234/95 87 435) Rat am heißen Draht. Weitere Gesprächspartner sind AOK-Sprecher Jörg Jockisch (0234/95 87 320, Vorbeugung von Venenleiden) und Udo Zimmer von der Firma medi (0234/95 87 104, Kompressionsstrümpfe).

Einen Tipp halten die Experten schon jetzt bereit: „Beim Sitzen die Beine nicht übereinander schlagen. Das drückt die Venen in der Kniekehle ab und hemmt damit die Blutzirkulation.“

Wie man Venenleiden vorbeugen kann

■ **„Bewegung aktiviert** die Tätigkeit der Venen“, wissen die Experten des Venentages.

■ **Ideal** sind Wandern, Schwimmen oder Skilaufen. Venengymnastik (die Füße kreisen, strecken

und beugen) bringt die Venen zudem in Schwung.

■ **Wichtig auch:** täglich mindestens zwei Liter Wasser trinken. Und: Abends sollten die Füße hochgelegt werden.