

# SCHÖNHEITSMÄ

## BESENREISER, NEIN DANKE!

Der Sommer steht vor der Tür und bald zeigt man wieder mehr Bein. Aber noch ist genug Zeit für eine kritische Begutachtung und bei Bedarf für ein paar ästhetisch-medizinische Korrekturen. Dabei ist zu beachten, dass Krampfadern nicht nur ein kosmetisches Problem sind - auch wenn Besenreiser als ästhetisches Übel angesehen werden: Sie können ein Symptom für eine beginnende Venenerkrankung sein. Solange die Venen dem Blut freie Bahn geben, ist alles gut und schön. Gibt es aber Probleme mit der Blutzirkulation, kommt es zu schweren Beinen und in der Folge zu Krampfadern und Besenreisern.

In gesunden Venen ermöglichen sich öffnende und schließende Klappen den Transport des Blutes von den Beinen zurück zum Herzen. Dank dem Ventilmechanismus der Klappen fließt das Blut im Einbahnsystem gegen die Schwerkraft. Verlieren diese Klappen ihre Schließfähigkeit, kommt es zu einem schädlichen Rückfluss und Stau des Blutes in den Beinvenen. Dadurch weiten sich die Venen, werden länger und verlaufen geschlängelt. Es entsteht das typische Bild der sichtbaren Krampfadern. Mit der Zeit führt der chronische Überdruck zum vermehrten Austritt von Flüssigkeit, Eiweiß und Blutkörperchen in das umgebende Gewebe. Dies führt im Bereich der Fesseln zu Schwellungen, Verhärtungen und unschönen Verfärbungen. „Eine Venenschwäche kann zu einer ernst zu nehmenden gesundheitlichen Gefahr werden“, sagt Prof. Dr. Christoph Kopp, Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Angiologie bei Juvenis in Wien. „Typische Symptome sind Spannungsgefühle in den Beinen, Krämpfe, Hautveränderungen und Entzündungen, die bis hin zur Entwicklung eines Geschwürs führen können. Es gilt den Beschwerden auf den Grund zu gehen und eine zielführende Therapie zu finden.“ Die Waden-Venen-Pumpe ist ein sehr bedeutender Komplex im menschlichen Körper. Bedenkt man, dass sich 80 Prozent des Blutes in den Venen befindet und diese Pumpe das verbrauchte mit Kohlendioxid angereicherte Blut zum Herzen transportieren muss, kommt das einem enormen Kraftakt gleich.

Um sich von dem unschönen Übel zu befreien, werden in der Regel sanfte Therapiemethoden, wie die Laser- und Radiowellentherapie angewendet. „Die meisten Besenreiser sprechen gut auf moderne Lasertherapien an. Der Nd:YAG- Laser etwa sendet Infrarot-Wärmeenergie in die Gefäßwände und das Blut“, so Ass. Prof. Priv. Doz. Dr. Markus Klinger, Facharzt für Allgemein- und Gefäßchirurgie bei Juvenis. „Dadurch erhitzen die Gefäßwände und ziehen sich zusammen.“ Ergebnis: Die roten Linien hellen sich auf und werden noch Wochen nach der Behandlung immer heller - ohne dass die Haut von einem Skalpell berührt wird. Im Gegensatz zum bislang gängigen Herausziehen des Hauptstammes der oberflächlichen Vene (Stripping genannt) ist diese Therapie äußerst schonend.



# KEL, ADÉ!

In den USA wird bei 20 Prozent aller minimalinvasiven Eingriffe zur Venenbehandlung das „ClosureFast“ angewendet. Ein ebenso erfolgreiches wie nebenwirkungsarmes Verfahren, bei dem mit Radiowellen gearbeitet wird. Der Vorteil ist, dass bei dieser Methode keine Überhitze erzeugt werden kann. Der 7cm lange Katheter wird an seiner Spitze für 20 Sekunden auf 120°C erhitzt. Bei gleichbleibender Position des Katheters wird so die erkrankte Vene verschlossen, der schädliche Rückfluss beseitigt und das umliegende Gewebe geschützt. Defekte Venen kann man aktuell noch nicht reparieren, jedoch ist das Fortschreiten der Krankheit zu bremsen. Grundsätzlich gilt: viel laufen und wenn möglich liegen, statt sitzen und stehen. Sportarten ausüben wie Joggen, Radeln, Wandern, oder Schwimmen und bei Reisen im Auto, Zug oder Flugzeug sollten Stützstrümpfe getragen werden. Empfehlenswert ist regelmäßiges Kneippen.

Wichtig ist, sich bei einer angeborenen Venenschwäche vom Experten behandeln zu lassen. Für jede Krampfaderform gibt es eine Vielzahl von Behandlungstechniken und es gilt, daraus die passende Therapieform auszusuchen. Hält man sich dann noch an die entsprechende Lebensweise, darf sie über weitestgehend gesunde und schmerzfreie Beine freuen.

## OHNE FLEISS KEIN PREIS

Ebenso wie schöne Beine rückt auch ein straffer Po immer mehr in den Fokus. Um aber einen wohlgeformten Po sein eigen nennen zu dürfen, bedarf es körperliche Arbeit, denn nur selten ist das gute Stück naturgegeben - eigentlich kann man den Po auch Problemzone 1 nennen. Das Gesäß besteht aus drei Muskeln, dem großen und mittleren sowie dem kleinen Gesäßmuskel. Der Anteil des Körperfetts, der ihn überdeckt, ist genetisch festgelegt: Bei Frauen liegt er zwischen 15 und 20 Prozent, wobei die Hormone Östrogen und Progesteron für eine vermehrte Füllung der Fettzellen sorgen. Beim Mann liegt der Fettanteil durchschnittlich zwischen 10 und 15 Prozent. Um den Körperfett so gering wie möglich zu halten, bedarf es zu allererst die Einhaltung gewisser Ernährungsregeln, wie wenig Zucker und tierische Fette, wenig Salz und Alkohol, dafür viel Obst, Gemüse, Fisch und täglich mindestens 2 l Wasser oder Tee. Zusätzlich muss die Muskulatur regelmäßig gefordert werden. Joggen, Skaten, Treppensteigen, Pilates, Yoga oder Bauch-Bein-Po-Kurse sorgen für den gewünschten Effekt.

Zur Unterstützung können diätresistente Fettdepots im Bereich der Taille durch die neue Behandlungsmethode „CoolSculpting“ einfach und dauerhaft reduziert werden. Das Kuzbari Zentrum für Ästhetische Medizin in Wien ist österreichweit eines der ersten Anwender dieser Technologie. Das minimal invasive Verfahren - ohne Operation und ohne Narben - baut Fett durch Kühlung ab. „Fettzellen sind wesentlich anfälliger für Kälte als das umliegende Gewebe“, erklärt Univ. Doz. Dr. Rafic Kuzbari. „Die zu behandelnden Fettpölsterchen werden in eine Vakuumglocke gesaugt und über Kühlmodule nach und nach auf Temperaturen von bis zu 3°C gebracht. In den Wochen und Monaten nach der Behandlung werden die kristallisierten Fettzellen nach und nach durch das Immunsystem abgebaut.“ Eine geradezu perfekte Aussicht, wenn die behandelte Region unter der Haut bereits nach einigen Wochen kaum wiederzuerkennen ist. Eine CoolSculpting-Behandlung führt in der Regel zu einer Fettreduzierung von bis 25 Prozent. So wird auch das Hinterteil zum Hingucker!