Lea
Nr. 7 5.2.2014 1,20€ Deutschland • 1,35 € Österreich • 2,30 CHF Schweiz
• BeNeLux € 1,50 • Italien € 1,70 • Frankr. € 1,70
• Spanien € 1,70 • Kan. Inseln € 1,90 • Ungarn FT 550
• Griechenland € 2,00 • Portugal (cont.) € 1,75
• Slowenien € 1,60 • Slowakei € 1,80

So vielseitig wie ich!

Lea

SUPER FRISUREN
1 Schnitt, 6 Looks
S. 27

So verführerisch!
Schokokuchen
S. 72-75

DIE 5:2-DIÄT
7 Kilo weg
Lecker-leichte Rezepte für den großen Abnehm-Erfolg
S. 24-25

- Gift in Kleidung, Verpackungs-Schwindel, Renten-Chaos
Wir fordern: Hört endlich auf, uns zu belügen! S. 14-15

Tierische Therapeuten S. 84-85
Wie sie uns Menschen helfen und heilen

- Jahrelang litt Susanne (47) unter Panik-Attacken
„So habe ich meine Ängste besiegt“ S. 28-29

Frühlings-Mode zum Verlieben
S. 8-11

Jacken & Mäntel

Die neuen Taschen

BEAUTY-SPECIAL
Das neue Anti-Aging

- Von Pflege bis Make-up:
Länger jung & frisch aussehen
S. 18-21

Macken und wie man damit umgeht
Typisch Mann, typisch Frau
S. 70-71

Deko-Ideen zum Wohlfühlen und Entspannen
Landhaus-Träume
S. 36-37

Was Sie jetzt dafür tun können
Gesunde Venen, schöne Beine
S. 52-53

07
4 195023 701204

DIE BESTEN UND NEUESTEN THERAPIEN

Gesunde Venen, schöne Beine

Der nächste Sommer kommt bestimmt. Und wer von uns träumt nicht von makellosen Beinen. Jetzt ist die beste Zeit für einen Eingriff

UNSER EXPERTE:
Dr. med. Johann C. Ragg
vom angioclinic Venenzentrum Berlin (www.angioclinic.de) rät von herkömmlichen Venenoperationen ab: „Heute geht es viel risikoärmer"

Wer im nahen Frühjahr schöne Beine haben möchte, der sollte jetzt einen Termin beim Arzt, am besten einem Phlebologen, machen. Keine Sorge, die Zeiten der blutigen OPs sind vorbei. Heute kann man Besenreiser wie Krampfadern schneller und schonender behandeln.

DAMPFKATHETER

■ Der Dampfkatheter ist eine der jüngsten Entwicklungen in der modernen Venenmedizin. Dabei wird Wasserdampf durch einen dünnen Katheter in kleinen Impulsen in die kranke Vene geleitet, wo er die innerste Wandschicht umwandelt und so die Vene schrumpfen lässt.

GUT ZU WISSEN: **Das ist eine natürliche, sanfte Methode. Verzichtet man auf eine pharmakologische Betäubung, könnte man den Dampfkatheter sogar während einer Schwangerschaft einsetzen.**

LASER

■ Der Laser arbeitet mit energiereichem Licht, das krankhafte Venen verkleinert und millimetergenau verschließt. Wir verwenden in unserer Klinik fünf verschiedene Systeme mit unterschiedlichen Wellenlängen und Faserformen. Die Auswahl wird jeweils individuell auf die zu behandelnde Vene des Patienten abgestimmt.

ÜBRIGENS: **Der Venenlaser erzielt in Leistung, Sicherheit und Patientenkomfort ausgezeichnete Ergebnisse. Er hat nach heutiger Kenntnis die beste Langzeitwirkung: Stammvenen bleiben ohne Ergänzungsbehandlungen dauerhaft unsichtbar und verschlossen.**

RADIOWELLE

■ Radiowellen-Therapien arbeiten mit einem Strom- und Wärmeeffekt, der auf die zu verschließende Venenstrecke begrenzt wird.

VORSICHT: **Wie beim Laser auch handelt es sich bei der Radiowelle um einen minimal-invasiven Eingriff. Die Gefäßwand und das angrenzende Bindegewebe denaturieren und ziehen sich zusammen. Auch bei dieser Therapie kann sich der Patient über sofort sichtbare Ergebnisse freuen, bei der keine Narben zurückbleiben.**

MIKROSCHAUM

■ Die Mikroschaumverödung ist die Weiterentwicklung der früheren Verödung und mehr als eine Alternative zu Laser, Radiowellen oder Wasserdampf. So kann Mikroschaum in Venen von beliebiger Anatomie eingebracht werden, also auch in sehr krumme oder geknäulte Gefäße. Das ist mit anderen Methoden nicht möglich.

ACHTUNG: **Eine ältere Methode ist die kostengünstigere Flüssigverödung, bei der das Mittel direkt in die kranke Vene gespritzt wird. Dort mischt es sich mit Blut und wird verdünnt. In welcher Konzentration es wohin gelangt, ist aber Lotterie. Je größer die Vene, desto schlechter. Ganz unzuverlässig ist die Verödung mit Kochsalzlösung.**

KOMPRESSIONSSTRÜMPFE

■ Früher erhielten Venenpatienten nach einer Operation selbstverständlich Kompressionsstrümpfe, Kompressionsverbände oder beides, meist für eine Dauer von zwei bis sechs Wochen.

PRAKTISCH: **Die modernen Therapien hinterlassen keine Wunden, haben kein nennenswertes Thromboserisiko und können ohne Kompressionsstrümpfe auskommen.**

Fotos: www.jumpfoto.de

→ Wohlfühl-Tipps für den Alltag

Öfter bewegen:
Wie wäre es etwa mit Treppensteigen statt Aufzugfahren?

Hoch die Beine:
Beine öfter hoch lagern. Ruhig auch mal im Büro, vorausgesetzt man ist nicht gerade im Gespräch mit dem Chef oder sitzt in einem Meeting.

Machen Sie Druck:
Wer zu Krampfadern neigt und im Job viel steht oder sitzt, für den sind Kompressionsstrümpfe ein Segen. Sie drücken die Venen zusammen, sodass sich deren Klappen schließen. Die Strümpfe gibt es in vielen tollen modischen Farben.

Durchblutung fördern:
Bei Beschwerden wie Schweregefühl helfen auch spezielle Venencremes und -gels aus der Apotheke (z. B. Antistax oder Venostasin). Sie wirken entzündungshemmend und verbessern die Durchblutung.

Füße wippen:

Im Sitzen immer mal wieder Venengymnastik machen: erst mit den Füßen kreisen und sie dann auf- und abwippen lassen.

Knierolle ins Bett legen:
Wer nachts unter schweren Beinen leidet, kann im Bett die Venen mit einer Knierolle oder einem speziellen Venenkissen (Fachhandel) entlasten.

Beine kalt abbrausen:
Die Venen ziehen sich dadurch zusammen, das Blut kann leichter zum Herz zurückfließen.