Eine Publikation des Reflex Verlages zum Thema

# Medizinischer Fortschritt

## Herz und Gefäße

### Herz außer Takt

Schnellere Diagnose, bessere Therapie, Schlaganfall vermeiden: wie neue Technologien und akribische Forschung dem Vorhofflimmern das Leben schwer machen.

*Seite 9*

### Diabetes: Vorsicht geboten

Drei Viertel der Diabetiker sterben infolge einer Erkrankung des Herz- und Gefäßsystems. Umso wichtiger ist ein bewusster Umgang mit der „Zuckerkrankheit".

*Seite 12*

### Risikofaktor Neurodermitis

Eine britische Studie zeigt: Eine kranke Haut kann auch das Herz krank machen. So erhöht eine schwere Neurodermitis das Herzinsuffizienz-Risiko um 70 Prozent!

*Seite 17*

### Digitalisierung im Kommen

Experten sind sich sicher: Die Gesundheit des Herzens liegt in Zukunft auch in digitalen Händen. Was Apps, Telemedizin und Vernetzung schon heute können.

*Seite 18*

**NOVEMBER 2018**

REFLEX Verlag

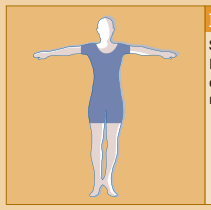
KRAMPFADERN

# Übungen für gesunde Venen

*Etwa ein Drittel der Deutschen haben Venenbeschwerden. Krampfadern sind dabei das häufigste Venenleiden: Circa jede zweite Frau und jeder vierte Mann sind davon betroffen. Krampfadern sind oberflächlich gelegene Venen, die sich wie ein bläulicher, ausgebeulter Strang unter der Haut sichtbar schlängeln. Oft sind dabei die Beine betroffen. Besonders Krampfaderpatienten haben ein vier- bis fünfmal höheres Risiko für Thrombosen, sodass regelmäßig überprüft werden sollte, ob eine Entfernung medizinisch sinnvoll ist.*

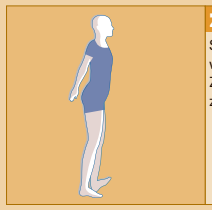
## Vier Methoden gegen Krampfadern

1. Veröden (Sklerotherapie): Die risikoärmste Methode, um Krampfadern zu entfernen. Mittels eines Verödungsmittels, das in die Krampfadern injiziert wird, wird eine Venenentzündung provoziert, was zu einer bindegeweben Umwandlung der Krampfadern führt.
2. Operative Therapie: Hierbei werden die Krampfadern über Sonden herausgezogen – sogenanntes Stripping – und über kleine Inzisionen entfernt.
3. Radiofrequenztherapie: Bei diesem Verfahren wird über eine Punktion eine Radiofrequenzsonde eingebracht und die Vene durch entstehende Hitze an der Sondenspitze verschlossen.
4. Lasertherapie: Ähnlich wie bei der Radiofrequenztherapie wird die erkrankte Vene mit Laserstrahlen und einer entsprechenden Einmalsonde verödet. Vor dem Eingriff prüft der Experte durch moderne Ultraschalltechnik, ob die Vene für den Eingriff geeignet ist.



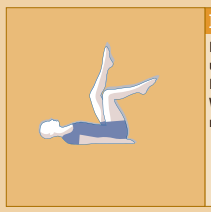
### Fußwippe

Stellen Sie sich gerade hin. Dann heben und senken Sie die Fersen. Die Übung zehnmal wiederholen.



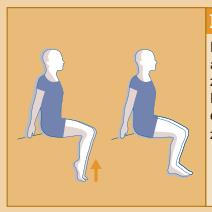
### Zehenspitzen heben

Stellen Sie sich gerade hin. Abwechselnd heben Sie dann die Zehenspitzen an. Beide Seiten zehnmal wiederholen.



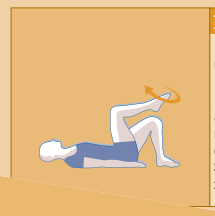
### Radfahren in der Luft

Legen Sie sich auf den Rücken und fahren Sie dann in der Luft Fahrrad für etwa 30 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung nach einer kurzen Pause.



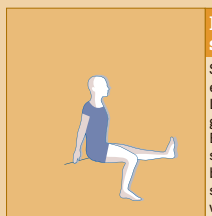
### Fußwippe im Sitzen

Die Fersen so weit wie möglich anheben, sodass die Zehenspitzen noch den Boden berühren. Dann langsam senken und nun die Zehenspitzen nach oben ziehen. Zehnmal wiederholen.



### Fußkreisen in der Luft

Legen Sie sich auf den Rücken und heben Sie zunächst ein Bein im 90-Gradwinkel an. Dann kreisen Sie mit dem Fuß abwechselnd nach innen und nach außen. Wechseln Sie danach das Bein. Wiederholen Sie die Übung mit jedem Fuß zehnmal.



### Füße beugen und strecken

Setzen Sie sich am besten auf einen stabilen Hocker ohne Lehne. Halten Sie den Rücken gerade und schließen Sie die Beine. Ober- und Unterschenkel sollten einen 90-Gradwinkel bilden. Dann den Fuß abwechselnd nach vorn strecken und wieder zum Schienbein ziehen. Mit dem anderen Fuß wiederholen. Je zehn Wiederholungen.

*Quellen: Deutsche Gesellschaft für Gefäßchirurgie und Gefäßmedizin e.V.; Deutsche Gesellschaft für Angiologie – Gesellschaft für Gefäßmedizin e.V.; Deutsche Venen-Liga e.V.*

GASTBEITRAG

# Welt-Thrombose-Tag: Tumor und Thrombose

*Auf die wechselseitige Beziehung von Tumorerkrankungen und Thrombosen haben Experten am 12. Oktober bei einer Podiumsdiskussion hingewiesen: 20 Prozent der Tumorpatienten erleiden eine Thrombose, bei 20 Prozent aller Thrombosefälle liegt eine Tumorerkrankung vor.*

*Dr. Jutta Schimmelpfennig, Phlebologin und Prof. Dr. Rupert Bauersachs, Angiologe*

„Diese Wechselwirkung wird von den Ärzten derzeit noch zu wenig beachtet. Dabei stehen schon hervorragende Prophylaxe- und Therapiemöglichkeiten zur Verfügung", betont Prof. Dr. Rupert Bauersachs, Angiologe und wissenschaftlicher Leiter des Aktionsbündnis Thrombose. Die Diagnose Krebs ist für alle Betroffenen ein Schicksalsschlag. Tritt zusätzlich eine Thrombose auf, ist es schwer, dies den Patienten zu vermitteln. Der Grund für das erhöhte Thromboserisiko liegt darin, dass ein Tumor die Gerinnungsfähigkeit des Blutes beeinflusst: „Es verklumpt schneller, Thrombosen oder Lungenembolien entstehen", erläutert die Phlebologin Dr. Jutta Schimmelpfennig. Die Thrombose verläuft dann häufig ohne Symptome, sodass die Diagnose erst spät gestellt wird. „Rund zehn Prozent aller Krebspatienten sterben an thromboembolischen Ereignissen" so Prof. Dr. Hanno Riess, Onkologe an der Charité Berlin.

Eine Thrombose ist aber auch oft ein Vorbote einer Krebserkrankung. „Bei Thrombosen ohne Auslöser sollte immer an eine zugrundeliegende, noch nicht diagnostizierte Tumorerkrankung gedacht werden", sagt Prof. Bauersachs. Für diese Patienten sind entsprechende Krebsvorsorgeuntersuchungen empfehlenswert. Das Aktionsbündnis Thrombose macht sich für ein einheitliches und interdisziplinäres Therapieschema für Krebspatienten stark, die an einer Thrombose oder Lungenembolie leiden.

WERBEBEITRAG | INTERVIEW

# „Mit modernster Medizin gegen Venenleiden"

*Dr. med. Karsten Hartmann, Hautarzt und Phlebologe, ist Mitbegründer des Venenzentrums Freiburg, das sich erneut für die Jahre 2018/2019 zum „Venen Kompetenz-Zentrum" qualifiziert hat.*

**Welche Verfahren wenden Sie bei Krampfadern an?** Da wir alle neuen Verfahren in der Praxis zur Verfügung haben, können wir die beste und sinnvollste Therapie auf die Situation unserer Patienten anpassen. Mit der neuen ELVeS® Radial® 2ring-Laserfaser der biolitec® kann jetzt noch sanfter behandelt werden. Auch schwierige Krampfader-Befunde, wie zum Beispiel Rezidive, können mit der Lasersonde ohne Schnitte ambulant therapiert werden.

**Was ist das für eine Methode?** Bei dieser neuen Methode wird die Vene mit einer speziellen Laserfaser von innen bestrahlt. Das Besondere an der Faser ist, dass sie radial, also in einem Ring von 360 Grad, abstrahlt. Das ermöglicht einen noch homogeneren Verschluss der Vene. Die Vene verbleibt im Bein und wird nach und nach vom Körper abgebaut.

**Was sind die Vorteile gegenüber herkömmlichen Verfahren?** Die Behandlung kann auch in Lokalanästhesie erfolgen. Umliegendes Gewebe wird maximal geschont. Durch die herausragenden Blutstillungseigenschaften des biolitec®-Lasers haben die Patienten deutlich weniger Schmerzen und Blutergüsse. Nach dem Eingriff ist keine oder nur eine sehr kurze Kompressionsbehandlung vonnöten.

*www.venenzentrum-freiburg.de*