

GEHEN WIE AUF WOLKEN: IHR BESTES VENEN-PROGRAMM

# Wir machen Ihnen schöne BEINE



Getty, Ueberreuter Verlag, Thomas Maria Laimgruber, beigestellt, Hersteller (4)

**Straff und in Top-Form.** Kaputte Venen? Cellulite oder Besenreiser? Mediziner verraten, was Ihre Beine jetzt gesünder und schöner macht.

**N**ach den langen Wintermonaten werden wärmende Hosen und Stiefel eingemottet. Dafür greifen Frauen jetzt wieder zu luftigerer Kleidung. Und sind beim ersten Blick in den Spiegel oftmals enttäuscht: Sechs Monate Kälte, kaum Bewegung, dafür fett- und kalorienreiche Speisen haben ihre Spuren hinterlassen.

**Gefährlich.** Neben ästhetischen Schönheitsfehlern wie Besenreisern oder Cellulite schlängeln sich oftmals noch hässliche Krampfadern die Beine entlang. Und sie sind nicht nur ein optisches Problem, sondern bedrohen ernsthaft unsere Gesundheit: „Schmerzhafte Venenentzündungen oder gar

Thrombosen können die Folge sein“, weiß der Innsbrucker Gefäßchirurg Edgar Raschenberger, der das von ihm gegründete Venesthetic-Venenzentrum in Innsbruck leitet ([www.venesthetic.com](http://www.venesthetic.com)). Er erklärt: „Krampfadern sind eine Erkrankung des Venensystems, bei dem sich die Blutströmung in den Beinen unter dem Einfluss der Schwerkraft umkehrt, da die Venenklappen nicht mehr richtig schließen.“

**Fitte Tipps.** Raschenberger sieht Venenprobleme vorrangig als Frage des Lifestyles: „Gesunde Verhaltensweisen können der Entstehung von Krampfadern entgegenwirken“, so der Venenspezialist. Entscheidend dabei seien fünf Säulen: Mehr Bewegung, ausreichend Zeit für Entspannung, gesunde Ernährung, ein stimmiges privates und berufliches Umfeld sowie Psychohygiene (siehe Interview im Kasten rechts). Nachzulesen sind Raschenbergers Tipps für fitte Beine außerdem in seinem soeben erschienenen Ratgeber *Was gesunde Beine brauchen* (Ueberreuter Verlag). Tatsache ist: Moderne Tech-

niken können bereits binnen kürzester Zeit helfen, die Beine optisch wie medizinisch wieder auf Vordermann zu bringen. „Damit Krampfadern erst gar nicht zu einem gesundheitlichen Problem werden, sollten sie bereits im Anfangsstadium behandelt werden“, informiert die renommierte Wiener Beauty-Ärztin Doris Wallentin ([www.wallentin.cc](http://www.wallentin.cc)). Mittels vorab durchgeführtem Venenscreening stellt sie fest, ob eine Mini-Exhairese („Heraushäkeln“ der Krampfadern mittels kleinster Einstiche, wird in Lokalanästhesie durchgeführt) oder eine Schaumverödung die geeignete Behandlungsmethode ist. Beauty-Profi Wallentin: „Bei der Schaumsklerosierung wird ein Verödungsmittel in die Krampfader eingespritzt.“



**LESE-TIPP.** Edgar Raschenberger: *Was gesunde Beine brauchen*. Ueberreuter, um 19,95 Euro.

MEDIZINISCHE FAKTEN ÜBER BEINE UND VENEN

## Mythos oder Wahrheit?

**Ist das Übereinanderschlagen der Beine ungesund?**  
**Dr. Raschenberger:** Nein, das ist ein Mythos. Es werden weder die Blutgefäße abgedrückt noch wird der Blutstrom in den Beinen behindert. Im Gegenteil: Die Haltung sorgt bei vielen Menschen für Entspannung und ist unbedenklich.

**Schädigen Fußbodenheizungen wirklich die Venen?**  
**Dr. Raschenberger:** Würde diese Aussage richtig sein,

müssten die Menschen nahe am Äquator mehr Krampfadern haben als jene in der gemäßigten Zone (was nicht der Fall ist). Richtig ist, dass bei höheren Temperaturen die Beine mehr anschwellen.

**Lassen Kompressionsstrümpfe das Gewebe erschlaffen?**

**Dr. Raschenberger:** Im Gegenteil. Die Kompression der Beine verbessert den Blutstrom und transportiert Schlacken ab.

**DER SPEZIALIST.** Der Tiroler Chirurg Dr. Edgar Raschenberger gibt Tipps für gesunde Beine.



## DR. EDGAR RASCHENBERGER: 5 Säulen für fitte Beine

Ihr aktuelles Buch widmet sich dem Thema „gesunde Beine“. Warum?

**EDGAR RASCHENBERGER:** Unsere Beine tragen uns durchs Leben. Sie sind die körperlichen Stützen unserer Erscheinung. Doch heutzutage leiden viele Beine an Bewegungsarmut, was zu zahlreichen degenerativen Erkrankungen führt.

**Bewegung ist also der Schlüssel zu schöneren und gesünderen Beinen?**

**RASCHENBERGER:** Ja. Dabei macht es gar nichts, wenn wir täglich stundenlang am Schreibtisch sitzen – solange wir uns dafür in der Freizeit aktiv bewegen und nicht erst recht wieder vor dem Fernseher hocken. Neben Sport sind aber noch vier weitere „Säulen“ entscheidend, wenn wir und unsere Beine gesund bleiben wollen: Die richtige Ernährung, ausreichend Zeit für Regeneration, ein gesundheitsförderndes Umfeld (privat und am Arbeitsplatz) sowie eine „glückliche“ Seele, die wahrscheinlich sogar den größten Anteil an unserer Gesundheit hat.

**Inwiefern?**

**RASCHENBERGER:** Wer an seiner Gesundheit arbeiten möchte, muss seine Denkmuster durchforsten. Ein gutes Beispiel ist unser Umgang mit Stress: Je öfter man darüber spricht, desto sicherer hat man ihn. Besser: Prioritäten setzen und versuchen, sich die Zeit gut einzuteilen. Bedenken Sie: Niemand ist für unsere Situation verantwortlich – nur wir selbst!



**True-Pilates.at**  
New York - London - Paris - Vienna - Rome - Sydney  
**Studio Halwax**

Private Atmosphäre  
Einzeltraining mit Gratz-Geräten  
Beste Adresse in Wien

Schwarzspanierstrasse 11, Stiege 1, Tür 12  
1090 Wien

Tel: +43 (650) 4531825  
email: info@true-pilates.at  
http: www.true-pilates.at

## Probleme im Intimbereich?

Juckreiz, Geruch, Ausfluss?

**feminella Vagi C** - Vaginaltabletten

mit 250 mg Vitamin C schaffen auf natürliche Weise ein saures Milieu in der Scheide, die wichtigste Voraussetzung für das Laktobazillenwachstum und die Abwehr krankheitserregender Bakterien.

Klinisch getestet, keine Kühlschrankschicht.

Info, Broschüre, Gesundheitsquiz auf:  
[www.feminella.at](http://www.feminella.at)

Medizinprodukt. Rezeptfrei erhältlich in der Apotheke.



CSC Pharmaceuticals Handels GmbH  
Gewerbestraße 18-20  
2102 Bisamberg, Tel. 02262/606-0  
[www.csc-pharma.at](http://www.csc-pharma.at)

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

## BALANCEgesundheit

**Fit-Tipp.** Untertags für Bewegung sorgen und am Abend dafür die Beine hochlegen!

Der Schaum schädigt die Venenwand und die Ader wird praktisch ausgeschaltet.“ Bei Besenreisern (hier handelt es sich um sehr feine Äderchen) sei jedoch der Laser die geeignete Methode. Wie der Laser nun auch zur Behandlung von Krampfadern eingesetzt wird, lesen Sie im Kasten unten.

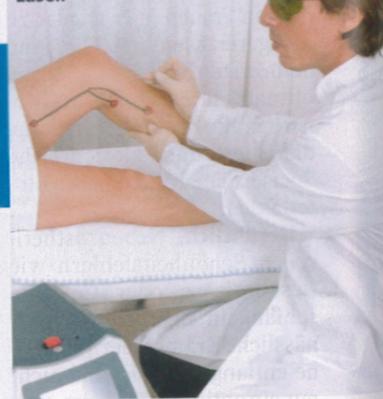
**Tipps im Alltag.** Am besten freilich, Sie lassen es erst gar nicht so weit kommen. So beugen Sie vor: Wenn Sie viel sitzen müssen – stehen Sie immer wieder auf, gehen Sie ein paar Schritte oder stellen Sie sich auf die Zehenspitzen (Auf- und-ab-Wippen). Es gilt die **3-S-3-L-Regel:** Schlecht sind **S**itzen und **S**tehen – **L**ieber **L**aufen und **L**iegen. Die besten

Sportarten für gesunde Venen sind Schwimmen, Radfahren oder flottes Gehen. Weniger geeignet sind Aktivitäten, bei denen abrupt gestoppt wird (wie etwa Tennis oder Squash). Besonders effektive Übungen sehen Sie rechts abgebildet.

**Nicht zu heiß.** Um Venenschwäche vorzubeugen, sollten Sie zu heiße Temperaturen beim Baden oder Duschen und bei Saunagängen vermeiden. Gut sind Bein-Massagen mit einem Luffa-Handschuh (kurbelt die Durchblutung an). Vermeiden Sie mit vitalstoffreicher Kost (viel Obst, Gemüse und Salate) Übergewicht und trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter Wasser oder ungesüßten Tee. Abends ist Verwöhnen angesagt: Die Beine so oft als möglich hochlegen!

KRISTIN PELZL-SCHERUGA ■

Chirurg Dr. Alexander Flor beim Verdampfen einer Krampfader mittels Laser.



NEUE OPERATIONS-METHODE:

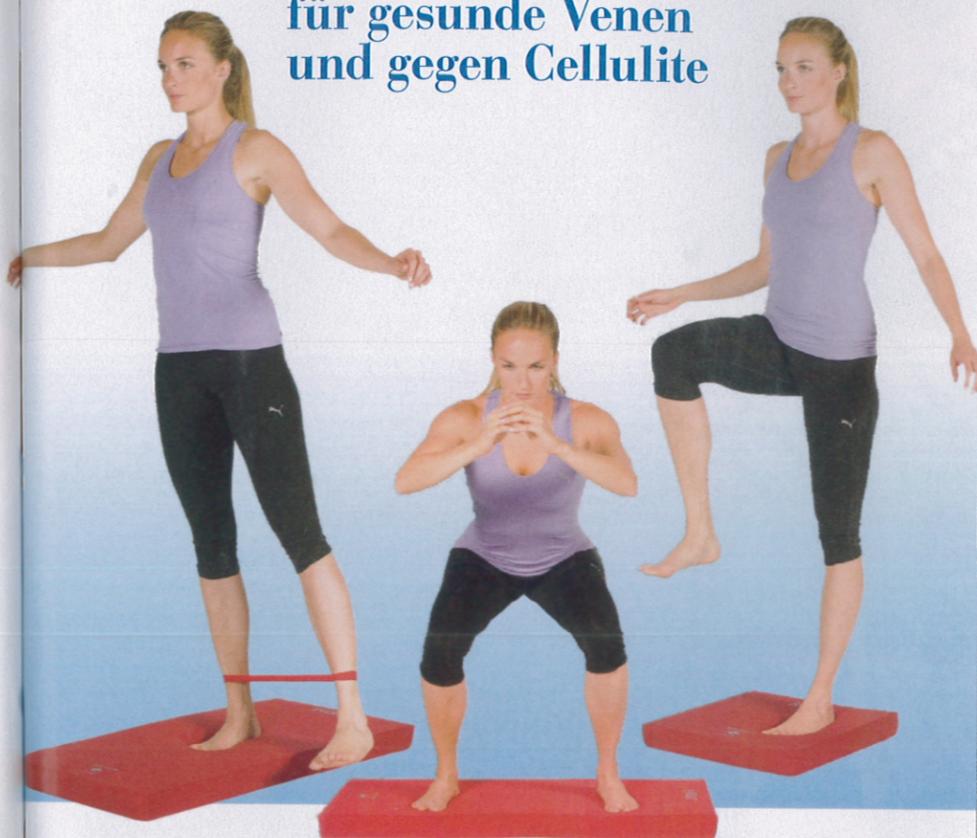
### Krampfadern mit Laser verdampfen

**Erfolgreich.** Neben klassischen Eingriffen wie **Stripping** (die Krampfader wird operativ herausgezogen), setzt sich die **Laserbehandlung** immer mehr durch: Die knotig-vergrößerte Vene wird dabei nicht entfernt, sondern fotothermisch verschlossen. Dadurch schrumpft sie stark und ist äußerlich nicht mehr sichtbar. „Bereits innerhalb von 24 Stunden ist der Venendurchmesser um 30 bis 40 Prozent reduziert und die Haltbarkeitsrate beträgt praktisch hundert Prozent“, erklärt **Venenspezialist Alexander Flor**, der den neuen Laser als erster in Österreich einsetzte. Weitere **Vorteile** für den Patienten: Die Laserbehandlung geht rasch (beide Beine in weniger als einer Stunde) und kann

daher auch ambulant in Lokalanästhesie durchgeführt werden. Es genügt ein einziger Behandlungstermin. Im Gegensatz zur ebenfalls nicht-operativen **Schaumverödung** bleiben hier nicht einmal braune Flecken zurück. Allerdings kann nicht jedes Venenproblem mit dem Laser behandelt werden – eine exakte Diagnostik ist wichtig. Kosten: Beide Beine etwa 1.800 Euro. **Wo?** Venenzentrum Währing, 1180 Wien.  
[www.venenpraxis.at](http://www.venenpraxis.at)

EX-MISS AUSTRIA PATRICIA KAISER PRÄSENTIERT:

## Die besten Übungen für gesunde Venen und gegen Cellulite



### Für sexy Po & Beine: Einbeinstand

**Top-Übung.** Kräftigt die gesamte Bein- und Gesäßmuskulatur: Ziehen Sie ein **Rubberband** (erhältlich im Sportfachhandel) bis über beide Knöchel. Nun strecken Sie ein Bein langsam erst nach vorne, dann zur Seite (siehe Bild oben) und schließlich nach hinten weg. Pro Richtung: Je nach Kondition zwei bis zehn Wiederholungen. Danach das Bein wechseln. Die Instabilität des **kyBouncers** erhöht die Intensität.

### Schöne Schenkel mit Kniebeugen

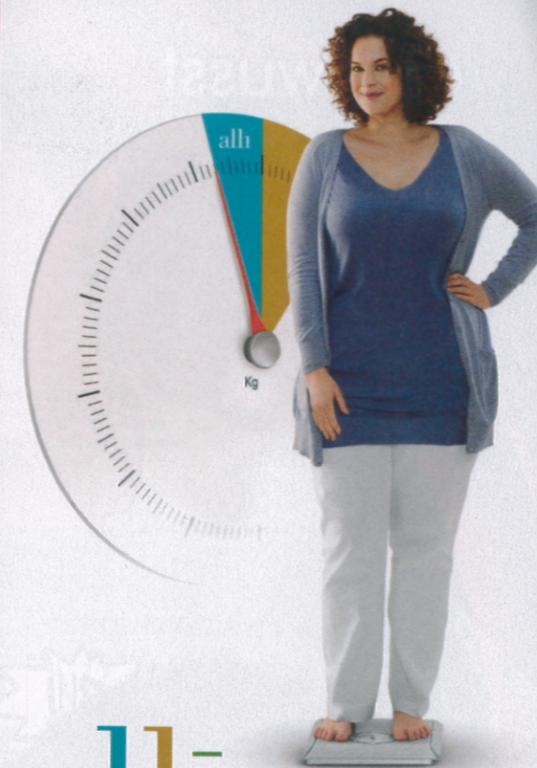
**Sehr effektiv.** Strafft die Oberschenkel-Muskulatur: Füße hüftbreit nebeneinanderstellen. Von der aufrechten Grundposition in die Hocke gehen und das Gesäß mit geradem Rücken senken. Wichtig: Achten Sie darauf, dass die **Knie** nicht über die **Fußspitzen** ragen! Je nach Kondition machen Sie drei bis zehn Wiederholungen. Top-Trainierte steigern die Intensität, indem sie in der Kniebeuge verweilen und dabei abwechselnd ein Bein leicht anheben.

### Verbrennt Fett: Marschieren!

**Ausdauertraining.** Gehen Sie auf der Stelle und heben Sie dabei die Knie bis in Hüfthöhe an. Wichtig: Während der gesamten Übung auf einen **geraden Rücken** achten! Optimale Frequenz: 5 Intervalle von 30 Sekunden mit jeweils einer Pause zwischen den Intervallen. Durch die Instabilität des **kyBouncers** entsteht ein intensiver Trainingsreiz. Die Übung strafft das Gewebe und ist auch ideal als sanftes Warm-up.

### Neues Trainingsgerät für straffere Beine

**Top.** Der **KyBouncer** ist eine weich federnde Matte, die tief-liegende Muskel- und Gewebeschichten stimuliert. Man kann darauf stehen (beim Bügeln, Telefonieren) oder trainieren (siehe oben). Erhältlich im Sportfachhandel ab 99,95 Euro. [www.kybun.eu](http://www.kybun.eu)



alli

Jetzt bis zu 50% mehr abnehmen.

Ganz gleich wie viel Sie aus eigener Kraft abnehmen: Mit **alli** können Sie jetzt bis zu 50% mehr erreichen. Denn **alli** blockiert bei jeder Mahlzeit rund ein Viertel des Fetts, so dass dieses nicht in den Fettzellen gespeichert wird. Das einzige rezeptfreie Arzneimittel zur Gewichtsreduktion, das EU-weit zugelassen ist: **alli**. Exklusiv in der Apotheke. Für ein gutes Gefühl auf der Waage.



[www.alliprogramm.at](http://www.alliprogramm.at)

**alli.** Wirkstoff: Orlistat. Anwendungsgebiete: alli dient der Gewichtsreduktion und wird bei übergewichtigen Erwachsenen ab 18 Jahren mit einem Body-Mass-Index (BMI) von 28 oder darüber angewendet. alli sollte in Verbindung mit einer fett- und kalorienreduzierten Ernährung angewendet werden. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. GlaxoSmithKline Markenartikel GmbH, Pesslstraße 18, 6020 Innsbruck.