

21 FRAGEN – EIN THEMA

Wie viel Nähe verträgt  
meine Beziehung?

# Balance

EXTRAHEFT

**DA BISTE PLATT...**

Power-Übungen  
für einen  
flachen Bauch

Beauty

24-STUNDEN-TRICKS

KÖSTLICHES  
DREAM-TEAM  
Suppe und Salat

*Gesundheit*  
Schöne Beine –  
jetzt bestellen!

*Feierabend?*  
*Höchste Zeit!*

Sechs Frauen und ihre  
Work-Life-Balance

AUF UNSEREM  
COVER

Karina Donis, 25  
Jana Donis, 22

Das  
Geheimnis eines  
glücklichen  
Körpers

Freuen Sie sich auf neue Erkenntnisse  
und gute Nachrichten



Danke für diesen Sommer, liebe Beine!

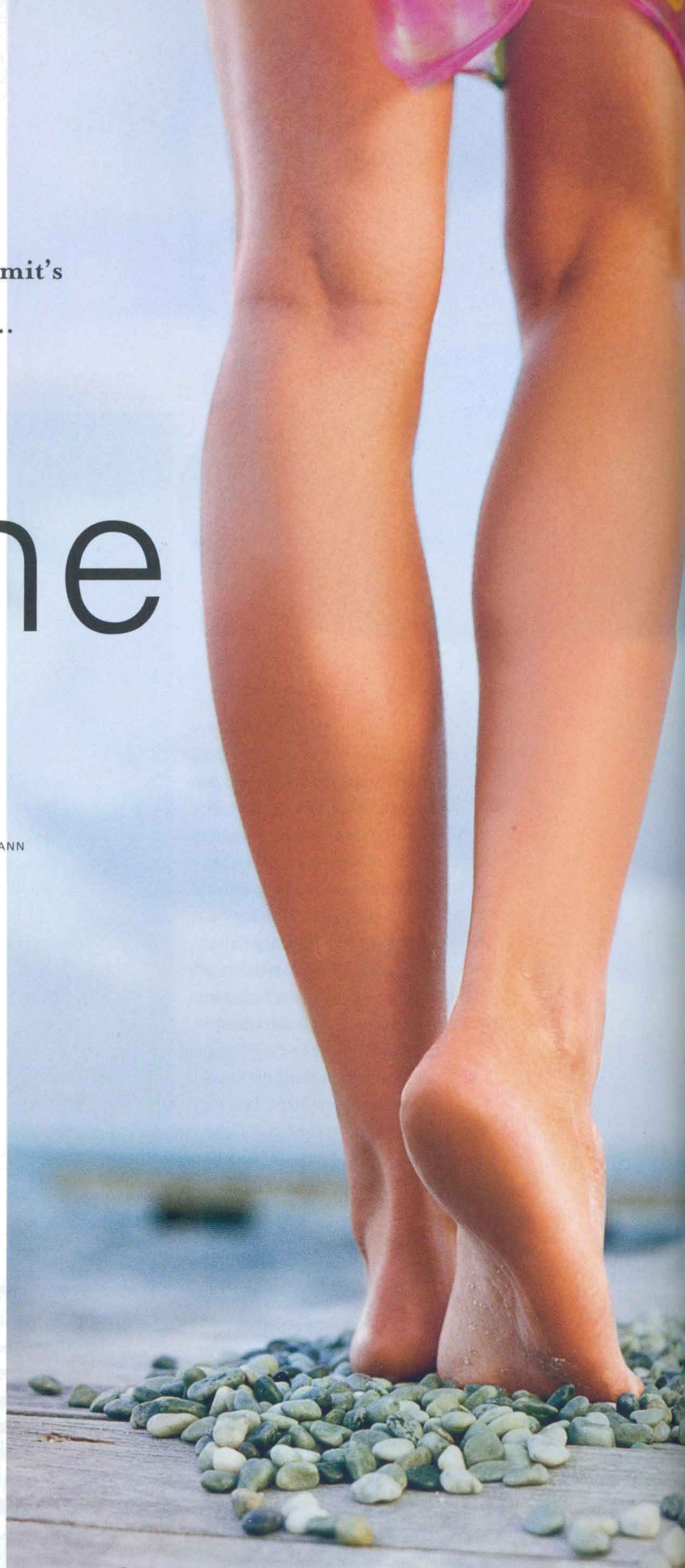
Aber jetzt kommt ihr in die Werkstatt, damit's  
nächstes Jahr noch besser mit uns läuft ...

➔ JETZT BESTELLEN:

# Schöne Beine

TEXTE\_\_CHRISTINE KOISCHWITZ, IRENE STRATENWERTH, SABINE THOR-WIEDEMANN

**M**al ehrlich: Wer von Besenreiser und Cellulite nicht genervt ist, kann das Thema getrost vergessen. Bei Krampfadern sieht die Sache schon etwas anders aus: In schwerwiegenderen Fällen können sie sich zu Gesundheitsproblemen auswachsen, etwa zur Bildung von Thrombosen beitragen. Deshalb: Das, was wir selbst für schöne und gesunde Beine tun können, zum Beispiel regelmäßig schwimmen, gilt natürlich das ganze Jahr – und ist im Sommer sogar etwas leichter. Kleine Eingriffe und Operationen aber planen wir besser für den Herbst und Winter ein, um im nächsten Sommer die Wirkung richtig zu genießen. Klar gibt's Schönheit und Gesundheit nicht so einfach auf Bestellschein – aber wer seine Beine termingerecht im tadellosen Zustand haben will, sollte ein paar Fristen beachten.



ICH MÖCHTE:



## Beine ohne Besenreiser

BITTE ANKREUZEN:

- PER VERÖDEN ODER LASERN**
- PER RADIOWELLENTHERAPIE**
- PER HOMÖOPATHIE**

Sie sind quasi die kleinen Geschwister der Krampfadern: feine, erweiterte Äderchen unter der Haut, deren Formen an Reisig-Ästchen erinnern. Nur selten sind sie ein Zeichen für ein gesundheitliches Problem, das heißt für eine tiefer liegende Venenschwäche. Wer sie trotzdem lieber loswerden will:

### PER VERÖDEN ODER LASERN

Größere Besenreiser kann man veröden lassen, kleinere lassen sich hingegen mit speziellen Lasern entfernen.

**Zu bestellen bis:** Spätestens Mitte Februar, bei mehreren Behandlungen früher. Sechs Wochen nach der Behandlung sollte die Haut besser nicht der direkten Sonnenstrahlung ausgesetzt werden.

**Kosten:** Je nach Behandler und Umfang, mindestens 100 bis 150 Euro pro Sitzung, die in der Regel nicht von den Krankenkassen übernommen werden.

**Das Kleingedruckte:** Die Behandlungen können je nach Empfindlichkeit schmerzhaft sein und sind nicht immer erfolgreich.

### PER RADIOWELLENTHERAPIE

Bei dieser neuen Methode werden die Venen, welche die Besenreiser »versorgen«, durch Erhitzung verschlossen.

**Zu bestellen bis:** März 2012. Die Beine können sofort nach der Behandlung an die Sonne, mit Wetterglück also schon im April.

**Kosten:** Die Methode ist noch neu; Preise muss man bei den einzelnen Anbietern erfragen. Gesetzliche Krankenkassen übernehmen die Kosten nicht.

**Das Kleingedruckte:** Ob die Methode wirklich bessere Ergebnisse zeigt als das Lasern, ist nicht belegt.

### PER HOMÖOPATHIE

Schüßler-Salben (Nr. 1, 4, 9, 10, 11) und Schüßler-Salze (Nr. 4) aus der Apotheke sollen, äußerlich und innerlich angewendet, gegen Besenreiser helfen.

**Zu bestellen bis:** Jederzeit, mindestens vier Wochen vor dem gewünschten Ergebnis.

**Kosten:** Schüßler-Salze (400 Tabletten) und -salben ab 7 Euro.

**Das Kleingedruckte:** Die Wirkung ist nicht belegt. Bei bereits fortgeschrittenen Hautverfärbungen sollte man sich davon keine Wunder erwarten. »

ICH MÖCHTE:

## ➔ Beine ohne Dellen

BITTE ANKREUZEN:

- PER ENTSPANNUNG UND BEWEGUNG  
 PER KAPSELN UND SALBEN

»Wasser in den Beinen« – klingt nicht gerade sexy, bringt die Sache aber auf den Punkt: Wenn Venen und Lymphgefäße es nicht schaffen, das sogenannte Gewebewasser, das Muskeln mit Nährstoffen versorgt, im selben Tempo wieder abzupumpen, schwellen Beine und Füße an. Das fühlt sich unangenehm an – und dort, wo Söckchen oder Riemen einschneiden, bilden sich deutlich sichtbare Dellen.

### PER ENTSPANNUNG UND BEWEGUNG

Fußgymnastik aktiviert die sogenannte Wadenpumpe, bei der die Wadenmuskeln das Blut aus den Beinen in Richtung Herz pumpen. Wechselduschen, Kneippgänge und auch kalte Güsse (von den Knien abwärts) tragen dazu bei, die Blutgefäße elastisch zu machen.

**Zu bestellen bis:** Jederzeit. Die Methoden wirken sofort, helfen aber auch längerfristig – wenn man sie regelmäßig anwendet.

**Kosten:** Keine.

**Das Kleingedruckte:** Laufen ist ausnahmsweise nicht erste Wahl. Schwimmen hilft dafür umso besser. Wer doch joggen oder walken möchte, sollte dabei lieber Kompressionsstrümpfe tragen.

### PER KAPSELN UND SALBEN

Gegen Venenleiden und schwere Beine preisen sich viele Mittel in Drogerien und Apotheken an. Laut »Ökotest« besteht ein nachweisbarer Nutzen nur für Präparate, die Trockenextrakt aus Rosskastanien-samen (Aescin) enthalten – und auch nur, wenn mindestens 100 mg täglich regelmäßig eingenommen werden. Neuere Studien belegen auch die Wirksamkeit des roten Weinlaub-Extraktes. Für Salben ist ein Nutzen generell nicht nachgewiesen.

**Zu bestellen:** Jederzeit. Laut Studien wirken Mittel zum Einnehmen nach 2 bis 16 Wochen.

**Kosten:** Ab 8 Euro für 20 Tabletten (50 mg Aescin).

**Das Kleingedruckte:** Als wirksam, aber problematisch gilt Cumarin (in Steinklee enthalten), da es im Verdacht steht, die Leber zu schädigen.

ICH MÖCHTE:

## ➔ Oberschenkel ohne Cellulite

BITTE ANKREUZEN:

- PER HYPOXI  
 PER RADIOFREQUENZSTROM-BEHANDLUNG

**Gegen Cellulite gibt es viele Methoden: Einige helfen nur, solange man sie anwendet, wie Schwimmen, Lymphdrainagen, Hightech-Massagen oder Body-Wrappings. Andere sind teuer, riskant und in der Wirkung nicht sehr zuverlässig: Das gilt auch für chirurgische Methoden per Laser, Fettabsaugung oder punktueller Zertrennung der Bindegewebsstränge (Subcision).**

Glücklicherweise ist Cellulite kein bisschen gesundheitsschädlich. Wer sie trotzdem nicht mag, weiß es meist schon: »Jede Form der Bewegung ist ein wichtiger Verbündeter im Kampf gegen die Orangenhaut«, sagt Prof. Michaela Axt-Gadermann, Professorin für Gesundheitsförderung in Coburg. Besonders geeignet sei Bewegung auf unebenem Grund, wo die Muskeln in Beinen und Gesäß immer wieder unterschiedlich gefordert sind. Wer sich im kommenden Winter noch mehr vornehmen will:

### PER HYPOXI

Der Hypoxi-Trainer ist ein Ergometer, also eine Art Hometrainer, auf dem man Rad fährt, während man bis zu den Hüften in einer luftdichten Wechseldruckkammer steckt. Vakuum und Überdruck ziehen die Haut mal sanft nach außen, mal drücken sie sie sacht nach innen. Das fördert die Durchblutung an den Problemzonen, denn, so die Theorie, an gut durchbluteten Stellen werden Fettpolster schneller abgebaut, weil der Stoffwechsel aktiviert und Fettsäuren so besser verbrannt und abtransportiert werden. Zwar fehlen derzeit

»Beine baumeln lassen?  
Tut trotzdem gut ... «



noch kontrollierte Studien, dass die Hypoxi-Methode gegen Cellulite hilft, jedoch wurde in diesem Jahr in einer unabhängigen klinischen Untersuchung nachgewiesen, dass mit Hypoxi Körperfett in den klassischen Problemzonen besser abgebaut wird als mit einem herkömmlichen körperlichen Training: Dreifach stärker wird der Körperumfang reduziert.

**Zu bestellen bis:** Jederzeit. In der Regel sind vier bis sechs Wochen Training mit drei Trainingseinheiten pro Woche zu absolvieren, bis der angestrebte Effekt eintritt.

**Kosten:** Vier Wochen à drei Besuche pro Woche kosten 390 Euro. Hypoxi-Studios siehe unter [www.hypoxi.com](http://www.hypoxi.com).

**Das Kleingedruckte:** Nebenwirkungen sind keine bekannt. Für Hypoxi muss man so gesund sein, dass man Sport treiben kann, außerdem darf man nicht schwanger sein und nicht frisch operiert.

#### PER RADIOFREQUENZSTROM-BEHANDLUNG

Gearbeitet wird mit Geräten, die Energie aus Radiowellen freisetzen, das erwärmt die unteren Hautschichten auf ungefähr 60 Grad. Durch die Hitze zieht sich das Kollagen in der Haut zusammen (was von Ärzten oft als »Shrinking« bezeichnet wird) – das strafft die behandelten Zonen sofort, der Effekt ist direkt nach der Behandlung zu sehen. Zusätzlich werden kontrolliert Mikronarben in der Bindegewebsschicht gesetzt. Das regt die körpereigenen Reparaturprozesse an, neues Kollagen bildet sich, was das Bindegewebe stärken soll. Auch das Unterhautfett kann durch die

Wärme etwas reduziert werden. Die Radiofrequenzstrom-Behandlung wird oft mit anderen Methoden kombiniert, z. B. mit Infrarotlicht und einer mechanischen Saugmassage. »Nach der Beurteilung aller bisher bekannten Daten halte ich die Methoden für die vielversprechendste Straffungsmethode von allen«, sagt Dr. Tatjana Pavicic, Leiterin der Ästhetischen Dermatologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München und Cellulite-Spezialistin, »auch für die Verbesserung der Cellulite-Erscheinungen.«

**Zu bestellen bis:** Am besten im Winter anfangen. Für die ersten vier Wochen werden je zwei Sitzungen empfohlen und für die folgenden vier Wochen eine Sitzung. Dann ist die Behandlung zunächst abgeschlossen. Nach drei bis sechs Monaten sollte man zwei bis drei Auffrischungsbehandlungen machen und in diesem Rhythmus dann auch regelmäßig weiter auffrischen.

**Kosten:** Ca. 60 bis 100 Euro pro Sitzung oder im Paket ca. 600 bis 1000 Euro für die ersten acht Wochen.

**Das Kleingedruckte:** Es können oberflächliche Gefäße reißen und dadurch blaue Flecke und Besenreiser entstehen.

ICH MÖCHTE:

## ➔ Beine ohne Krampfadern

BITTE ANKREUZEN:

- PER BEWEGUNG
- PER OPERATION
- PER VERÖDEN
- PER LASER, RADIOWELLEN, HEISSDAMPF

**Schuld an der Bildung von Krampfadern ist die Schwerkraft: Das Blut muss aus den Beinen nach oben zum Herzen fließen. Klappen im Innern der Venen verhindern, dass das Blut wieder zurückläuft. Wenn sie nicht mehr dicht sind, staut sich das Blut in den Venen, sie »leiern aus«. Und das sieht nicht nur unschön aus, sondern kann auch Probleme machen: Die Beine fühlen sich unangenehm prall an, sie können brennen oder jucken, und nachts gibt's öfter mal Wadenkrämpfe. Außerdem können Krampfadern die Bildung von Thrombosen begünstigen.**

Bei ständigen Beschwerden oder ausgeprägten Krampfadern ist eine differenzierte Beratung durch einen Venenspezialisten (Phlebologen) sinnvoll, um herauszufinden, welche Therapiemethode im Einzelfall am besten passt. Um das Ausmaß der Krampfadern beurteilen zu können, sollten die Venenfunktion gemessen werden und Gefäßweite und Blutfluss mit einem speziellen Ultraschall (Farbduplexsonografie) bestimmt werden. Vor jedem Eingriff an den Krampfadern muss unbedingt zuerst getestet werden, ob der Blutabfluss in den tiefen, nicht sichtbaren Beinvenen okay ist.

#### PER BEWEGUNG

Bei nicht sehr ausgeprägten Krampfadern kann man erst mal selbst aktiv werden: Jede halbe Stunde ein paar Schritte laufen oder auf den Zehen wippen, das bringt dank Muskelpumpe den Blutfluss in »

## » Auch gut: Öfter mal die Schwerkraft aushebeln «

Richtung Herz in Gang. Walken, Joggen, Radfahren und Schwimmen bringen auch was. Außerdem: Die Beine am besten so oft wie möglich hochlegen.

**Zu bestellen bis:** Am besten sofort und dann regelmäßig. Sport macht die Adern elastisch und verhindert damit ein Ausleiern der Blutgefäße. Das funktioniert so lange, wie man dranbleibt.

**Kosten:** Je nach Sportart zwischen nichts und den Kosten für neue Jogging-schuhe oder ein Abo im Schwimmbad – Zusatznutzen für die Figur garantiert.

**Das Kleingedruckte:** Krampfadern, die einmal da sind, bilden sich nicht mehr zurück, man kann aber ihre Ausweitung ziemlich gut bremsen.

### PER OPERATION

Man kann die Krampfadern in Höhe der Leiste oder der Kniekehle unterbinden (Crossektomie) und die erweiterten Adern abschnittsweise herausziehen (Stripping). Das geht manchmal in örtlicher Betäubung. Bei ausgedehnten Krampfadern ist aber eine Vollnarkose oder rückenmarksnahe Betäubung (Spinalanästhesie) sinnvoller. Verzweigte Krampfadern lassen sich über zwei bis drei Millimeter kleine Stiche entfernen (Miniphlebektomie).

**Zu bestellen bis:** Spätestens Mitte Februar. Nach der OP muss man normalerweise vier Wochen lang einen Kompressionsstrumpf tragen. Da gibt's inzwischen Modelle, die gut aussehen und richtig schöne Beine machen. Aber wenn es draußen warm wird, will man sie natürlich loswerden.

**Kosten:** Werden von allen Krankenkassen getragen.

**Das Kleingedruckte:** Die Langzeiterfolge sind mit den operativen Verfahren sehr gut, hängen aber vom Operateur ab (wer mehrere Hundert Eingriffe pro Jahr macht, ist in der Regel besser).

### PER VERÖDEN

Hier wird ein Mittel in die Venen gespritzt, die Venenwände entzünden sich und verkleben. Bei der Schaumverödung wird das Verödungsmittel mit Luft aufgeschäumt, es haftet so besser an den Venenwänden und ist deutlich effektiver. Eine Narkose ist hierbei nicht nötig.

**Zu bestellen bis:** Ende Februar. Nach einer Verödung kann man schon am selben Tag wieder ganz normal laufen, aber man sollte zwei bis vier Wochen lang Kompressionsstrümpfe tragen.

**Kosten:** Werden von den Kassen getragen.

**Das Kleingedruckte:** Die Methode funktioniert leider ausschließlich bei kleinen und mittleren Krampfadern.

### PER LASER, RADIOWELLEN, HEISSDAMPF

Neuere Methoden sind die sogenannten endoluminalen Verfahren wie Laser und Radiowellen – bei Letzteren wird ein Katheter in die Vene eingeführt. Diese Eingriffe hinterlassen keine sichtbaren Narben. Heißdampfsonden haben einen weiteren Vorteil: Der Dampf dringt auch in stark geschlängelten Venen ungefähr zehn Zentimeter weit vor, mit Laser oder Radiowellenkathetern gerät man in solchen Fällen oft nicht »um die Ecken«.

**Zu bestellen bis:** Mitte März. Man kommt sofort nach dem Eingriff wieder auf die Beine, sollte aber etwa zwei Wochen lang Kompressionsstrümpfe tragen.

**Kosten:** Nicht unerheblich, ab 1000 Euro. Sie werden nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

**Das Kleingedruckte:** Bei allen drei Verfahren werden nur die tiefer liegenden Krampfadern verschweißt, die sichtbaren oberflächlichen Adern müssen in weiteren Eingriffen zusätzlich verödet oder operativ entfernt werden. ■

