

**Sandra (46) profitierte von einer sanften Behandlung ihrer Krampfadern**  
**Endlich kann ich wieder schmerzfrei laufen**

*Sandra Christmann liebt Sport. Nur eine riesige Krampfader am linken Bein stört sie. Dank eines schonenden Laser-Verfahrens hat die Läuferin keine Probleme mehr*

**E**inhundert Kilometer in knapp zehn Stunden: Sandra Christmann läuft am 6. Oktober 2012 diese Strecke in einem Stück. Für die zweifache Mutter ist dies ein echter Erfolg – sportlich und auch medizinisch. Denn nur einen Monat vorher lässt sie sich eine riesige Krampfader am Bein entfernen. Mitten in der Trainingsphase. „Es ging einfach nicht mehr. Immer wieder hatte ich Schmerzen bei meinen Trainingsläufen“, sagt die Hessin aus Billings im Fischbachtal. Und dann kommt die Erkenntnis: „So kannst du keine 100 Kilometer durchhalten.“

Sie sagt: „Wie eine Wurst zog sich die Ader von der Mitte des vorderen Oberschenkels über die Kniekehle nach hinten zur Wade.“ Oft wurde sie angesprochen: Du als Sportlerin! Wie kannst du Krampfadern haben? Fakt ist, dass etwa 50 Prozent der Fälle vererbt sind. Auch Sandra Christmanns Vater hatte Krampfadern.

Von Freundinnen hört sie Schauergeschichten über Krampfader-Entfernung. Beim Stripping, der häufig angewendeten Methode, wird ein Schnitt in der Leiste gemacht. „Meine Freundinnen,

die das machen ließen, hatten enorme Schmerzen“, erinnert sich Sandra Christmann, die als Assistentin bei einem Pharmaunternehmen arbeitet. Beim Stripping, wobei die Vene oben und unten abgetrennt und dann herausgezogen wird, erhält man eine Vollnarkose. Die Schmerzen dauern oft bis zu zwei, drei Wochen an. Das ist für Sandra Christmann während des Trainings keine Option.

Im Sportverein lernt sie Dr. Rainer Jokisch kennen. Er erklärt der Läuferin, dass es schonende Verfahren gibt. Allerdings werden

**„Über Krampfader-Therapien hörte ich Horror-Stories“**



Dr. Jokisch erklärt Sandra Christmann genau, wo die Probleme liegen und wie er behandeln wird. Dank lokaler Betäubung merkt die Patientin so gut wie gar nichts von dem Eingriff. Zwei Tage später kann sie wieder laufen



diese noch nicht flächendeckend eingesetzt. Der Experte: „Die meisten Gefäßchirurgen arbeiten mit der Stripping-Methode.“ In der Praxis untersucht er die Läuferin per Ultraschall. Rainer Jokisch: „Dabei sehe ich genau, wo der Seitenarm der Hautvene abgeht. Deshalb ist das Verfahren schon ein Teil der Therapie.“ Und eins ist für den Arzt klar: „Krampfadern mit einer Venenfunktionsstörung sind immer behandlungsbedürftig.“ Auch Sandra Christmann leidet darunter. Bleiben die Venen unbehandelt, drohe eine Venenentzündung oder sogar ein offenes

Bein, so der Arzt. Als Sandra Christmann Zweifel anmeldet und auf den geplanten Lauf hinweist, beruhigt sie Dr. Jokisch: „Sie sollen sogar laufen! Bewegung hilft und verringert das Thrombose-Risiko.“ Beruhigt lässt sie die Krampfader am 12. September 2012 behandeln. Dr. Jokisch nutzt dafür einen Laser. ELVeS nennt sich das Verfahren. Dabei führt der Mediziner die ELVeS-Lasersonde über kleine Punktionsstellen in das Blutgefäß. Anschließend strahlt die Lasersonde Licht ab, das die Vene verschließt. Eine lokale Betäubung reicht. Etwa

30 Minuten dauert der Eingriff. Im Laufe einiger Wochen wird das Gewebe dieser Vene vom Körper abgebaut. „Ich habe gar nichts gespürt!“, sagt Sandra Christmann. „Als Dr. Jokisch meinte, ich solle übermorgen wieder trainieren, konnte ich es kaum glauben.“ Aber sie trainiert. Vorsichtig beginnt sie mit einem Vier-Kilometer-Lauf, steigert sich jeden Tag. Am 6. Oktober ist es so weit: Sandra Christmann läuft und läuft und läuft – 100 Kilometer lang. Nach genau 9 Stunden und 24 Minuten ist sie im Ziel. Und wird Deutsche Vizemeisterin.

ESTHER LANGMAACK

**Was genau sind eigentlich Krampfadern?**

Die dicken, sichtbaren Adern sind erweiterte, oberflächliche Venen. Bei 20 Prozent aller Erwachsenen treten erweiterte Venen auf. Frauen sind dreimal so oft betroffen wie Männer. Bei geringer Ausprägung müssen Krampfadern nicht behandelt werden. Wenn aber Venenklappen nicht mehr richtig schließen, die Gefäße also in ihrer Funktion gestört sind, ist eine Therapie nötig. Das klassische Venen-Stripping wird meist von den Krankenkassen bezahlt, minimal-invasive Verfahren wie die ELVeS-Methode in der Regel nicht. Kosten: etwa 2000 Euro pro Bein.



Fotos: Richard Rosicka

Laufen ist ihr Leben! 100 Kilometer schafft Sandra am Stück



Entspannung: Hochlagern bessert die Beschwerden