

! **NAGELERKRANKUNGEN** Pilze
& Co. richtig behandeln. **S.04 + 05**

! **RADIOWELLENTHERAPIE**
Krampfadern behandeln. **S.08**

! **REPLANTATION** Martin S. über
seinen persönlichen Alptraum. **S.11**

Hände und Füße



Mario Galla
„Ich war nie ein
Außenseiter.“

KRAMPFADERN
EINFACH & SICHER
VERSCHLIESSEN -



OLYMPUS
Your Vision, Our Future

CELON

MIT DER CELON-METHODE

www.venenportal.de



BUCHTIPP



WENN DIE BEINE KOPF STEHEN

Das Leben mit dem Restless Legs Syndrom

Wenn sesshafte Gesellschaft auf Nachtwanderer trifft, man sich fühlt, als stünde man in einem Ameisenhaufen und die eigene Umgebung denkt, man sei bekloppt. Dann hat man aller Wahrscheinlichkeit nach das Restless Legs Syndrom, RLS. Mit dem Spiel zwischen Einblicken, Emotionen und Aufklärung sprechen wir Betroffene genauso an wie Angehörige, Mediziner genauso wie Laien. Auf 118 Seiten wird der Alltag von Menschen dargestellt, die unter RLS leiden, wechselt in fünf Kapiteln immer wieder die Perspektive und eröffnen sich überraschende Zugänge zu einer vielfach unterschätzten, weitverbreiteten Krankheit.

Anders als in klassischen medizinischen Ratgebern erzählen die Bilder in diesem Buch Geschichten und lassen mitfühlen, malen die Texte Bilder und treten in Dialog mit dem Leser, ist das Papier nicht nur Träger der Botschaft, sondern hat selbst etwas zu sagen. Augenzwinkern statt Zeigefinger: Die Strecke „Alles, was guttut“ ermutigt Betroffene mit alltagspraktikablen Anregungen dazu, erfinderisch zu sein und das Leben (wieder) selbst in die Hand zu nehmen. Interviews mit Betroffenen, ein wissenschaftlicher Teil mit Beiträgen von Medizinerinnen und Forschern sowie 20 Jahre Vereinsgeschichte runden den magazinartigen Band ab.

■ Dokumentation, Nachschlagewerk, Ratgeber nach einer Idee von Lilo Habersack, Sandra Hachmann, Boris Kochan und Liane Zimmermann, verlegt in Kooperation von Deutsche Restless Legs Vereinigung und prokonVERLAG.

■ Buchbestellung unter: prokonverlag.de/buecher/kultur/.

Redaktion, Lilo Habersack

■ RLS, wie ist die Krankheit in Ihr Leben getreten?

Das ging vor etwa zehn Jahren los. Ich war auf einer Kur und da hatten wir so glatte Leinentücher. Darin konnte ich keine Nacht schlafen, ständig musste ich die Beine reiben. Zuerst habe ich gedacht, ich vertragen den Stoff nicht, und bin dann daheim zum Arzt gegangen. Der Hausarzt meinte – mein Mann war gestorben –, das hinge mit den Nerven zusammen, wobei das aber schon 15 Jahre her war. Ich habe mir das danach ein halbes Jahr angeschaut: Nachts nicht geschlafen, morgens um sechs irgendwie aufgestanden, stand um halb acht in Pfaffenhofen und wusste gar nicht, wie bin ich denn mit dem Auto gefahren? Ich war so komplett übermüdet. Dann bin ich zu einer Neurologin gegangen und die hat die berühmten drei Fragen gestellt: „Ist das abends stärker? ...“, und so weiter. Sie hat mir dann dieses Eingangsmittel verschrieben. Das hat geholfen und somit war ich mir sicher, es ist das Restless-Legs-Syndrom. Auf einem Seminar ging ich mittags auf die Toilette, weil man ja nicht mehr sitzen kann mit RLS. Dabei traf ich Frau Müller, die Leiterin der Selbsthilfegruppe in Schrobenshausen. Ich sagte: „Gott sei Dank!“ Und sie sagte: „Ja, Gott sei Dank!“ Ich: „Ja, warum?“ Und sie: „Meine Füße.“ Und so sind wir draufgekommen, dass wir beide betroffen sind. Frau Müller hat mir dann die Adresse der Neurologie am Sendlinger Tor gegeben und seitdem bin ich in den besten Händen.

■ Wie geht es Ihnen heute?

Überwiegend gut. Wenn nichts Besonderes passiert, sei es eine Kortisonbehandlung, Stress oder eine Darmgrippe. Dann geht's mir schlecht. Ansonsten bin ich medikamentös super eingestellt und es

reicht ein Anruf und Frau Dr. Müller gibt mir Ratschläge. Ich kann damit leben. Mein größtes Problem war und ist, dass es in meinem Freundeskreis heißt, ich sei eine Spaßbremse. Ich hatte nämlich ein Medikament, das ich um 18 Uhr eingenommen habe, damit ich um 20 Uhr schlafen konnte. Es ist wirklich passiert, dass wir um halb sieben Brotzeit gemacht haben und ich danach direkt zur Couch gewankt bin. Wenn du mit Freunden weggehst, aber unbedingt um 21 Uhr heimwillst, weil du am Tisch einschlafst, bist du eben eine Spaßbremse. Frau Dr. Müller hat mich dann auf ein anderes Medikament umgestellt. Es kommt sehr auf die Medikamente an. Aber abends werde ich immer noch sehr müde. Um 20 Uhr geht's bergab, und wehe, ich vergesse meine Medikamente. Einmal war ich auf einem Ball und habe die Tabletten vergessen. Mein Lebensgefährte wollte nicht umkehren und daraufhin musste er von 20 Uhr abends bis ein Uhr morgens mit mir tanzen. Beim Tanzen geht's mir blendend. Eben weil Dopamin, dieses Glückshormon, ausgeschüttet wird bei Sachen, die Spaß machen.

■ Also kann eigentlich von Spaßbremse keine Rede sein?

Ja, aber die Heimfahrt vom Ball war brutal. Ich habe im Auto geschrien. Denn wenn du zur Ruhe kommst, sind das unerträgliche Schmerzen. Du kannst dich nicht mehr ruhig halten, die Beine möchten sich bewegen – rauf, runter, am besten aus dem Fenster hängen lassen. Aber ich sage, du musst halt dein Leben genau beobachten und die Zusammenhänge erkennen. Wenn ich nachmittags ins Thermalbad gehe, muss ich vorher eine Tablette

„Wenn ich tanzen gehe, sagt jeder, die spinnt!“

Interview mit RLS-Patientin Christa Thalmeir.

Redaktion, Ulrich Müller



Christa Thalmeir
lebt in Pfaffenhofen und leitet dort eine RLS-Selbsthilfegruppe

Viele Patienten haben den falschen Arzt.

nehmen, sonst holen mich die Beine wieder ein. Das beschreibt jeder anders. Die einen sagen Brennen, die anderen Kälte, manche, die Beine fühlen sich heiß an. Ich kann ja Sommer wie Winter kaum Socken tragen. Bei mir ist es ein Gefühl, dass ich gerne eine Schraubenzwinge um meine Waden haben möchte. Ich leite eine Selbsthilfegruppe und da merkt man, wie unterschiedlich die Leute das beschreiben. Auch deswegen sind sie dankbar für die Selbsthilfegruppe. Sie kommen und hören, wie es für die anderen ist.

■ Viele Kranke beschreiben ihr Leben als zweigeteilt. Auf der einen Seite sind sie nachts wach, auf der anderen tagsüber müde und zerschlagen ...

Ja, gewisse Patienten haben den falschen Arzt, behaupte ich. Bevor man überhaupt Medikamente gibt, muss man den Ferritingehalt messen. Wenn ich im ersten Jahr in meiner Selbsthilfegruppe gefragt habe, wer seinen Ferritinwert kennt, kannte den keiner. Es gibt Ärzte, die trotz der gekürzten Budgets diese Medikamente verschreiben, ohne den Ferritinwert zu messen, was ich fahrlässig finde. Es gibt ganz schwere Fälle, die trotz Neurologe und Tabletten tagsüber schlafen und nachts wandern, das sind die Tapferen. Bei den anderen sage ich, da ist das Leid nicht groß genug, damit sie sich vernünftig einstellen lassen. Nehmt Tabletten, aber bitte so vernünftig, dass ihr sagen könnt, bei mir denkt niemand, dass ich krank bin! Wenn ich abends beim Tanzen bin, sagt jeder: „Die spinnt! Die wetzt da auf der Tanzfläche rum ...“ Ich bin eben gut eingestellt. Es gibt sicher viele Fälle, bei denen das nicht geht. ■

Radiowellen gegen Krampfadern

Redaktion, Kai Keller

Schöne Beine, gesunde Venen: Effizientes Verfahren zur schonenden, einfachen und sicheren Venenbehandlung

Venenleiden sind eine Volkskrankheit. 70 Prozent der erwachsenen Durchschnittsbevölkerung leiden an krankhaften Veränderungen des Venensystems. Fast jeder vierte Deutsche, Männer wie Frauen, zwischen 18 und 79 Jahren hat Krampfadern. Und das ist mehr als nur ein Schönheitsfehler.

Unbehandelt können die sogenannten Varizen zu schweren gesundheitlichen Problemen führen. Jetzt gibt

es schonende und schnelle Hilfe: Mit einem neuartigen ambulanten Verfahren, der „bipolaren Radiofrequenz-induzierten Thermoerapie“, können Betroffene von ihrem oft jahrelangen Leiden befreit werden.

Immer mehr Krankenkassen – auch gesetzliche – übernehmen die Kosten dieser innovativen Therapieform.

Ärzte wissen längst: Krampfadern sehen nicht nur unschön aus, sie können auch krank machen. Ursache sind zumeist defekte Venenklappen. Funktionieren sie nicht mehr richtig, kommt es zum Blutstau, der als Krampfader sichtbar

Immer mehr Krankenkassen – auch gesetzliche – übernehmen die Kosten dieser innovativen Therapieform.

wird. Die Folge: schwere und müde Beine, Schwellungen, Spannungsgefühl oder bräunliche Hautverfärbungen im Knöchelbereich. Zudem drohen Venenentzündungen, Thrombosen, Knöchelwunden und Hautgeschwüre.

Mit Krampfadern muss sich aber niemand abfinden. Minimalinvasive Verfahren lassen Krampfadern schmerzarm und schonend innerhalb kürzester Zeit verschwinden.

Bei der bipolaren Radiofrequenz-induzierten Thermoerapie, kurz „Celon-Methode“, wird die betroffene Vene durch eine gezielte Be-

handlung mit Radiofrequenzenergie thermisch verschlossen. Die lokale und genau dosierte Abgabe von Radiofrequenzenergie bewirkt, dass sich die Vene zusammenzieht und verschließt. Die so behandelte Vene verbleibt im Körper und ist von außen nicht mehr sichtbar.

Das minimalinvasive Verfahren kann ambulant unter Lokalanästhesie durchgeführt werden. Es sind keine Schnitte nötig, lediglich ein kleiner Einstich. Die gesamte Behandlung dauert je nach Befund üblicherweise zwischen 20 - 45 Minuten. ■