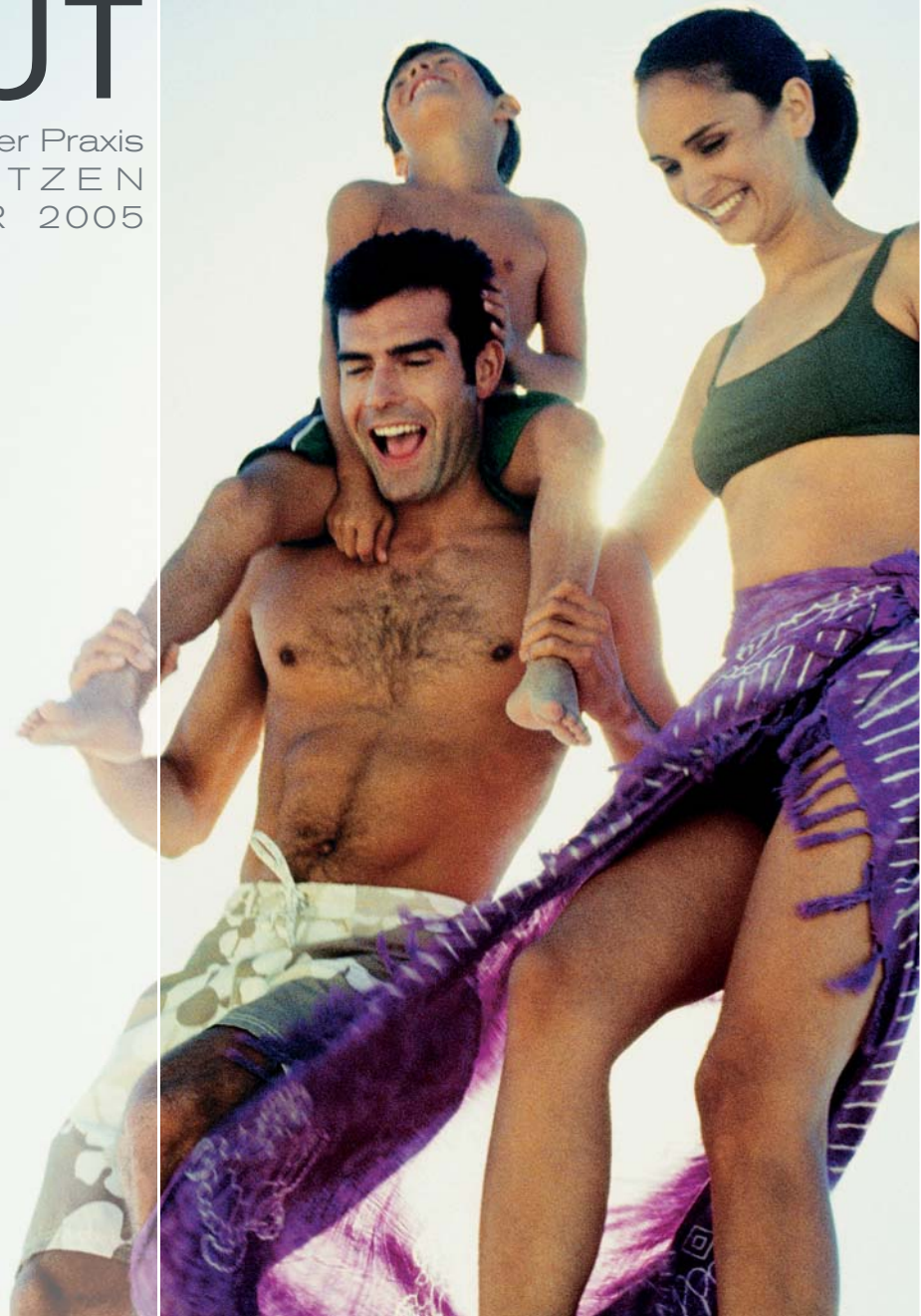


VENEN & HAUT

Informationen aus der Praxis
DR. PAUL SIETZEN
NR.1 - SOMMER 2005



Themen dieser Ausgabe

- Die liebe Sonne und die Venen
- Editorial
- Reisetrombose
- Hautkrebsvorsorge
- Das Team
- Lymphdrainage im Sommer

Die liebe Sonne und die Venen.

Die Sonne ist ein Lebenselixier. Wir brauchen sie. Sie gibt uns Kraft und Freude und sie spendet das für den Knochenaufbau notwendige Vitamin D. Hitze führt aber auch zur Erweiterung der Venen. Ganz besonders, wenn die Venen im Sinn von Krampfaden erweitert oder nach einer Thrombose geschädigt sind und das Blut in die Beine staut. Schwere und geschwollene Beine sowie Schmerzen sind die Folge.

Genießen Sie die Sonne mit gutem Gewissen!

In der Sonne sind Kompressionsstrümpfe kaum zum Aushalten! Bei Schwellungen sollten Sie deswegen die Beine vor dem Sonnenbad durch Kompressionsstrümpfe und eventuell zusätzlich durch Banda-



Editorial

Werte Leserin, werter Leser!

Die erste Ausgabe von VENEN & HAUT liegt Ihnen vor. In diesem Medium greife ich aktuelle Themen aus meiner Praxis auf und hoffe, dass ich mit dem einem oder anderen Tipp zu Ihrem Wohlbefinden beitrage. Passend zur Jahreszeit finden Sie in dieser Ausgabe alles zum Thema Haut und Venen im Sommer.

Übrigens, es ist schon mein zehnter Sommer in der Privatordination und nach 10 Jahren ausschließlicher Konzentration auf Venen und Hämorrhoiden rührt sich in mir wieder das Gespür für die Haut und ihre Leiden. Sollten Sie Probleme mit der Haut haben, stehe ich Ihnen gerne als Ansprechpartner – besonders für die wichtige Hautkrebsvorsorge – zur Verfügung.

Zehn Jahre sind auch ein guter Grund, Ihnen zu danken: Für Ihr Vertrauen, Ihre Treue und die vielen Empfehlungen. Doch möchte ich mich keinesfalls auf meinen Lorbeeren ausruhen, sondern vielmehr auch künftig hart daran arbeiten, dass Sie zufrieden sind. Ihre Meinung ist uns wichtig. Damit haben wir in einer ersten Patientenbefragung im Frühjahr begonnen. Um noch besser auf Sie eingehen zu können.

Mein Team und ich arbeiten ständig an vielen Details, die Ihnen den Aufenthalt in der Ordination noch angenehmer gestalten. Wenn Sie einen Wunsch, eine Anregung oder eine Beschwerde haben, so teilen Sie uns diese mit. Denn nur gemeinsam werden wir langfristig glücklich!

Ihr Dr. Paul Sietzen

--- Fortsetzung | Die liebe Sonne und die Venen

entstauen. D. h. bereits im Frühjahr, an kühlen Tagen zwischendurch, früh morgens oder am Abend. Nutzen Sie darüber hinaus die äußerst wirksame und angenehme Möglichkeit der Manuellen Lymphdrainage. (Mehr zu diesem Thema finden Sie auf der letzten Seite dieser Ausgabe von Dipl. Physiotherapeutin Claudia Ehrnecker.)

Bei Beschwerden biete ich Ihnen ein Gespräch über die für Sie persönlich optimale Entstauung an: Diese soll Ihnen viel bringen, ohne Sie zu belasten.

Einfache Tipps sorgen für mehr Wohlbefinden

Kühle Güsse ziehen die Venen zusammen. Sollten Sie die Strümpfe wirklich ständig tragen müssen, dann benetzen Sie diese doch mit frischem Wasser. Die Verdunstung kühlt angenehm. Ebenfalls wirksam sind Venengels, vor allem durch das Verdunsten des hohen Wasseranteils. Wenn Sie ein Sonnenbad nehmen, legen Sie die Beine hoch. Das Blut fließt zurück, die Beine bleiben leicht. Darüber hinaus können Sie Ihre Beine durch Wassertreten am Strand oder ein Bad zwischendurch schützen. So bleiben Ihre Beine schön kühl und die Venen ziehen sich zusammen.

Wenn Sie diese Ratschläge beherzigen, können Sie die Sonne ohne Reue genießen. Sollten trotzdem Probleme auftreten, sind wir für Sie da. Auf jeden Fall wünschen wir Ihnen einen schönen, unbeschwerten Sommer.

Hautkrebsvorsorge ■ Sorgfalt statt Sorge.

Ohne Sonne sinkt das Wohlbefinden. Und zu viel Sonne ist auch nicht gesund. Denn ein Sonnenbrand bedeutet letztlich die Gefahr von Hautkrebs. Der bösartigste Hautkrebs – einer der bösartigsten Tumore überhaupt – ist das Melanom.

Jeder Mensch ist anders.

Die extreme Zunahme an Melanomen lässt sich auf den übermäßigen Sonnengenuss zurückführen. Genießen Sie die Sonne mit dem Maß Ihrer Haut und vermeiden Sie Sonnenbrände. Denn nicht jeder ver-

	Kennzeichen	Rötung /Bräunung	Sonnenschutzfaktor	Maximaler Eigenschutz
Hauttyp 1	rothaarig Sommersprossen helle Haut helle Augen	immer rot bräunt nie	50 plus	5–10 Minuten
Hauttyp 2	blond	immer rot bräunt selten	30 bis 40	10–20 Minuten
Hauttyp 3	brünett	manchmal rot bräunt immer	20 bis 30	20–30 Minuten
Hauttyp 4	dunkelhaarig braune Augen	niemals rot bräunt immer	ab 20	30–40 Minuten

bleiben Sie zwischen 11.00 und 15.00 Uhr im Schatten. Sogar im Schatten und bei Bewölkung strahlt die Sonne noch mit 50 %. Teilweise wird die Strahlung noch verstärkt: Im Schnee bis zu 85 %, im/am Wasser um bis zu 75 %, im Sand bis zu 20 %.

Reisethrombose ■ Gute Reise durch richtige Risikoeinschätzung.

Das Risiko einer Reisethrombose ist in den letzten Jahren zunehmend aktuell geworden. Lassen Sie sich bitte nicht verunsichern. Erstellen Sie anhand der folgenden Informationen Ihr persönliches Risiko-Profil und entnehmen Sie jene Maßnahmen, die Ihnen Sicherheit geben.

Niedriges Risiko

Jede Reise über 4 Stunden in sitzender Position unabhängig vom Alter birgt ein Risiko. Vorbeugend empfehle ich Ihnen, den Fuß kräftig im Sprunggelenk auf und ab zu bewegen. Das beschleunigt den Blutfluss. Trinken Sie mehr als 0,25 Liter pro 2 Stunden (keinen Alkohol oder Kaffee). Verzicht auf Schlaf- und Beruhigungsmittel.

Mittleres Risiko

Ein mittleres Risiko besteht in der Schwangerschaft (postpartal) oder wenn mindestens zwei der folgenden Punkte zutreffen:

- Alter über 60
- Krampfader mit Beschwerden,
- Herzschwäche, die Sie beeinträchtigt
- chronische Veneninsuffizienz
- nachgewiesene Thrombose- neigung (Thrombophilie)
- Pille oder Hormonersatztherapie
- Austrocknung

Als Vorsorge empfehlen wir zusätzlich zu den bereits erwähnten Maßnahmen die Verwendung von Wadenstrümpfen der Klasse I (bei Chronischer Veneninsuffizienz der Klasse II). Und in besonderen Fällen eine Heparinspritze.

Hohes Risiko

Ein hohes Risiko für Ihre Gesundheit besteht, wenn Sie bereits eine Thrombose oder Lungenembolie hatten, wenn Sie eine bösartige Krebserkrankung oder eine andere schwere Krankheit hatten bzw. haben. Außerdem stellt eine längere Ruhigstellung eines Beines (z. B. durch Gips) oder eine kürzlich durchgeführte Operation mit hohem Thromboserisiko eine Gefahr dar. Als präventive Maßnahmen empfehle ich Ihnen – zusätzlich zu den bereits erwähnten – das Spritzen des blutgerinnungshemmenden Medikamentes Heparin in die Haut vor Reiseantritt (Schutz für 24 Stunden). Bei Rundreisen sollten Sie dies einmal täglich wiederholen. Achtung: Aspirin ersetzt die Heparinspritze nicht, es bietet KEINEN Schutz vor Venenthrombosen.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, wie Sie Ihr Risiko einschätzen sollen oder Fragen haben, rufen Sie einfach an!

trägt die Sonne im gleichen Maße. Deshalb ist es wichtig, dass Sie Ihren Hauttyp bestimmen. Achten Sie auf einen ausreichenden UVA-Schutz.

Früherkennung rettet Leben!

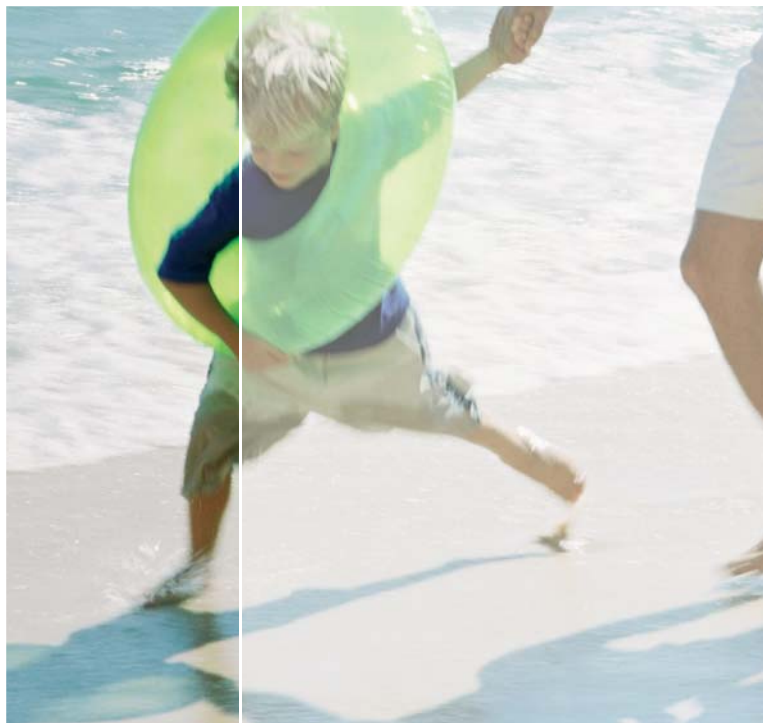
Kein anderes Organ präsentiert sich so offen zur Früherkennung wie die Haut. 90 % aller Hautkrebsfälle sind bei Früherkennung heilbar. Nutzen Sie die Möglichkeit der Selbstbeobachtung und die Hautkrebsvorsorge-Untersuchung, die Ihnen einmal jährlich, bei höherem Risiko

alle 6 Monate kostenlos und ohne Formalitäten zusteht. Welche Zeichen können Sie selber erkennen? Auffallend ist eine Pigmentierung, wenn ein oder mehrere Warnhinweise der ABCDE-Regel vorliegen:

- Asymmetrie
- unregelmäßige zackige Begrenzung
- mehrere Farbkomponenten (Colorit)
- Durchmesser größer als 0,5 cm
- Erweiterung: Größenzunahme



Weitere Infos finden Sie im Internet unter www.krebshilfe.net oder Sie wenden sich an mich. Gerade im Sommer liegt der Schwerpunkt unserer Arbeit in der Hautkrebsvorsorge. Rufen Sie einfach an und vereinbaren Sie einen Termin.



Das Team

Sabine Fischer (links)

Waltraud Kranabittl (zweite von links)

„Wir sind ein bewährtes Team durch lange Freundschaft und gemeinsame Arbeit im Eltern-Kind-Zentrum. Die Aufteilung der Arbeit in der Ordination ermöglicht uns ein entspanntes Arbeiten und eine gute Betreuung unserer Kinder. Wir bemühen uns um Ihren optimalen Termin und Ihr Wohlbefinden – im Wartebereich mit Kaffee und Süßem.“

Daniele Witzany (rechts)

„Seit Dezember fordert meine Tochter Magdalena meine ganze Aufmerksamkeit. Doch ich komme wieder, keine Frage.“

Dr. Paul Sietzen (zweiter von rechts)

„Unsere Arbeit soll unbeirrbar immer besser werden: für Sie. Nur so geht es uns allen langfristig gut. Ich bin glücklich, ein Superteam um mich zu haben, das die gleiche Einstellung und Philosophie hat und auf das ich mich voll verlassen kann! Packen wir die Zukunft an: Sie wird schön.“

Physiotherapie ■ Lymphdrainage im Sommer

Gerade in der heißen Jahreszeit kommt es zu einem verlangsamten Lymphabfluss und zur vermehrten Einlagerung von Gewebswasser. Das Gefühl der schweren trägen Beine nimmt zu. Kompressionsstrümpfe pressen zwar das „Wasser“ aus den Beinen, das Eiweiß bleibt jedoch im Gewebe liegen und zieht nach wie vor Wasser an.

Sollten Sie auch im Sommer Kompressionsstrümpfe tragen (müssen), dann kennen Sie die Qualen. Der Strumpf reibt, Sie schwitzen zunehmend und es steigt die Unlust den Strumpf anzuziehen. Ein Teufelskreislauf beginnt.

Die manuelle Lymphdrainage nach Vodder dient dem Abfluss von abgelagerten Gewebsschlacken (Eiweiße), der Entspannung, der Regeneration und der Linderung von Schmerzen. Bei regelmäßiger Lymphdrainage ist es oftmals ausreichend, die Strümpfe zur Unterstützung zu tragen. Dazu reicht es diese in den heißen Monaten stundenweise in den kühleren Tageszeiten anzuziehen bzw. über Nacht zu tragen. Empfehlenswert ist eine zeitweilige Bandagierung über den Kompressionsstrümpfen. Mit dem Ziel die Neueinlagerung von Flüssigkeit und Eiweiß zu verhindern.

Kennenlern-Aktion

In diesem Sinne biete ich in den Sommermonaten Juli und August eine Kennenlern-Aktion an. **Eine Lymphbehandlung zu reduziertem Preis.** Bei Interesse und Fragen rufen Sie mich einfach an:

Claudia Ehrnecker ■ Dipl. Physiotherapeutin
5020 Salzburg ■ Nonntaler Hauptstr. 56a ■ Tel +43 (0)699 12178044
claudia@ehrnecker.com ■ www.ehrnecker.com

Claudia Ehrnecker ist diplomierte Physiotherapeutin. Sie ergänzt die Behandlungen und Ratschläge von Dr. Sietzen mit ihren Erfahrungen speziell in der Lymphtherapie und Venenbehandlung ideal.