

## Tipp

## Gripeschutz für Schwangere

Schwangere sollten sich gegen Grippe impfen lassen. Denn erkranken sie an der Influenza, besteht ein erhöhtes Risiko für eine Frühgeburt sowie Komplikationen wie eine Lungenentzündung. Die Impfung mit den in Deutschland zugelassenen Stoffen für Erwachsene ist grundsätzlich in jedem Stadium der Schwangerschaft unbedenklich. Die Sicherheit wurde für Schwangere auch für Ungeborene bestätigt. Es gibt sogar Impfstoffe für Schwangere ohne Wirkverstärker sowie Mittel ohne Konservierungsstoffe und Antibiotika. Der Impfschutz während der Schwangerschaft wirkt sich auch auf das Kind nach der Geburt aus: Die Antikörper, die die Frau über die Gebärmutter weitergibt, verleihen dem Neugeborenen in den ersten Monaten einen gewissen Schutz. Auch die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die Impfung ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel. Hat die Schwangere eine chronische Erkrankung, kann auch schon in den ersten Monaten geimpft werden. Ebenfalls möglich ist die Immunisierung während der Stillzeit.

## Buchtipps

## Hautleiden natürlich lindern

Wenn die Haut juckt und brennt, ist die Lebensqualität erheblich eingeschränkt, der Leidensdruck oft sehr groß. Durch den Ratgeber „Neurodermitis und Schuppenflechte natürlich behandeln“ lernen Betroffene die Ursachen für ihre Beschwerden kennen. Die Medizinerin Dr. med. Heike Bueß-Kovács stellt die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten aus ganzheitlicher Sicht vor und erläutert, welche Maßnahmen aus der Naturheilkunde und der Komplementärmedizin mit denen der modernen Schulmedizin kombiniert werden können. Eine zentrale Stellung nimmt die Ernährungsberatung und -umstellung ein. Aber auch mit bewährten Hausmitteln, Kneippschen Anwendungen wie Güsse oder Bäder, Heilpflanzen, Darmsanierung oder Entspannungstechniken lässt sich dem Hautleiden wirkungsvoll begegnen.

Dr. med. Heike Bueß-Kovács, Neurodermitis und Schuppenflechte natürlich behandeln, Schönlager Verlagsgesellschaft, 144 Seiten, 19,99 Euro

## Krampfader effektiv verklebt

Dr. Ulf Thorsten Zierau aus Rostock hat mit dem VenaSeal-Venenkleber die derzeit ideale Behandlung lästiger Schönheitsmängel gefunden

Es ist nur ein kleiner Einstich, ein kleiner Pieks. Eine Narbe bleibt nicht zurück. Genau das ist es, was Dr. Ulf Thorsten Zierau, Gefäßchirurg aus Rostock, erreichen wollte. „Mein Ziel ist, das beste Ergebnis mit so wenig Nebenwirkungen wie möglich zu erzielen“, erläutert der Mediziner. Es geht um Krampfader und Besenreiser. Schönheitsmängel, die weder Frau noch Mann an sich leiden mögen. Seit 2012 wendet er im Saphenion Venenzentrum in Rostock und Berlin die VenaSeal-Venenverklebung an. „Das Verfahren ist seit 2011 in Europa zugelassen, die USA stehen kurz vor der Zulassung“, so Dr. Zierau. Ursprünglich kommt die Venenverklebung aus der Neuroangiologie. Dort wird sie im Bereich der Kopfschlagader eingesetzt, um Schlaganfälle zu verhindern.

Über einen kleinen Einstich schiebt Ulf Thorsten Zierau den Katheter in die erkrankte Vene. „Alle drei Zentimeter wird verklebt.“ Nicht nur mit dem Katheter muss der Gefäßchirurg umgehen können, sondern auch mit dem Ultraschallgerät. Je nach Anzahl der zu behandelnden Krampfader dauert der Eingriff um die 20 bis 25 Minuten pro Bein. Die Patienten sind bei Bewusstsein, verspüren nur einen kleinen Pieks, nichts weiter. „Unsere Patienten sollen sich wohlfühlen. Sie bekommen Kopfhörer und können während der Behandlung Musik hören. Wir haben schon eine Patientin gehabt, die hat sogar einen Krimi gelesen“, erzählt der Mediziner.

Bis Mitte 2000 gab es keine Pflicht für Gefäßchirurgen, im Umgang mit dem Katheter ausgebildet zu sein. Doch Ulf Thorsten Zierau hat nach

schonenderen Methoden zur Beseitigung von Krampfader und Besenreisern gesucht und deshalb entsprechende Weiterbildungen in den USA bereits Mitte der 90er Jahre absolviert. „Ich wollte weg von der Narkose, den vielen Nebenwirkungen. Ich bin mit der Stripping-Methode groß geworden. Das ist die radikalere Methode, um Krampfader zu beseitigen. Das wollte ich nicht mehr.“ Die Stripping-Methode ist ein operativer Eingriff und der Griff zum Skalpell. 1994 macht Ulf Thorsten Zierau seinen Facharzt, schon zwei Jahre später arbeitet er als Gefäßchirurg mit dem Katheter. In Workshops und Weiterbildungen hat er sich immer mehr auf die Arbeit mit den Katheterverfahren spezialisiert.

Mittlerweile arbeitet der erfahrene Mediziner in seinen Kliniken in Rostock und Berlin nur noch mit dem Katheter. Mit verschiedenen Methoden will Dr. Ulf Thorsten Zierau den Krampfader und Besenreisern den Garaus machen: Radiowelle, Mikroschaum und VenaSeal-Venenkleber kommen dabei zum Einsatz. Der Mediziner hat die letztere Variante bei sich selbst vornehmen lassen, und seine Mutter hat er höchstpersönlich damit behandelt. Bislang hat der Rostocker in seinen beiden Praxiskliniken über 500 Venen mit dem VenaSeal-Kleber behandelt. „Damit sind wir weltweit führend.“ Für ihn ist das momentan die Methode der Wahl, trotz der hohen Kosten, auf die sich die Patienten teilweise einstellen müssen, denn noch wird das Verfahren von den Krankenkassen nicht übernommen. „Der Katheter ist sehr teuer, deshalb versuchen wir bei den Behandlungen



Der Rostocker Mediziner bei der Behandlung einer Vene

so viele Venen wie möglich mit einem Katheter zu behandeln. Doch das Ergebnis spricht für sich. Unsere Patienten können eine halbe Stunde nach der Behandlung die Praxis wieder verlassen und alles tun, was sie möchten – im Sommer wie im Winter.“ Bei der Venenverklebung brauchen die Patienten hinterher keine Kompressions-

strümpfe zu tragen, die Behandlung erfolgt ohne Anästhesie und ist nahezu schmerzfrei. Es treten nach der Behandlung keine Schwellungen auf, Narben gibt es ebenfalls keine. Und: Es gibt eine dreijährige Garantie auf den anhaltenden Erfolg der Therapie. „Wenn eine Vene sich wieder öffnet, müssen wir nacharbeiten“, erklärt Ulf

Thorsten Zierau. Die Effektivität der Venenverklebung liegt derzeit bei ca. 97 Prozent. „Die Behandlung von Krampfadern nähert sich also dem Idealen“, sagt Ulf Thorsten Zierau.

Sabrina Panknin

Zusätzliche Inhalte auf unserer Webseite unter <http://www.svz.de/Gesundheit>

## Mit Watte und Konsequenz

Tipps für die Milchzahnpflege / Bis zum achten Geburtstag sollten Eltern nachputzen

Mit einem Wattebausch können Eltern ihr Kleinkind ans Zähneputzen gewöhnen. Schon ab dem ersten Milchzahn streichen sie am besten mit angefeuchteter Watte darüber, rät Dirk Kropp von der Initiative proDente. Gut sei auch, dem Nachwuchs eine Kinderzahnbürste zum Spielen und Herumkauen in die Hand zu drücken: „Wichtig ist, frühzeitig zu zeigen, dass die Bürste im Mund etwas ganz Normales ist“, sagt Kropp.

Manchmal herrsche der Glaube, dass die Pflege der Milchzähne nicht so entscheidend sei – schließlich fallen sie später aus. Das sei aber ein Denkfehler, warnt Kropp. „Die Milchzähne sind Platzhalter, die bleibenden Zähne sind schon angelegt. Karies ist eine Entzündung, die auch die bleibenden Zähne schädigen



Auch Zähneputzen will geübt werden. FOTO: INITIATIVE PRODENTE

kann.“ Viele Lebensmittel für Babys enthalten viel Zucker, der zu Karies führen kann. Das hat die Verbraucherorganisation Foodwatch gemeinsam mit der Bundeszahnärz-

markten.

Gefährlich für Kinderzähne ist das ständige Nuckeln an der Flasche, weil dabei der Zahn permanent umspült wird. Hier helfe nur: „Zucker aus der Flasche nehmen“, rät Kropp. Zum Trinken seien Wasser und ungesüßter Tee am besten. Säfte können die Zähne hingegen durch Fruchtzucker und Säure angreifen.

Die Milchzähne werden am besten zweimal am Tag für zwei Minuten mit einer Kinderzahnpaste gebürstet. Bis zum achten Lebensjahr sollten Eltern selbst noch einmal nachputzen. Ob elektronisch oder per Hand, sei nebensächlich: „Wichtig ist, eine Reihenfolge beim Putzen einzuhalten und die zwei Minuten mit einer Eier- oder Sanduhr für Kinder sichtbar zu machen“, rät Kropp.

## Kürzerer Schlaf ist im Alter ganz normal

Senioren sollten keine zu hohen Erwartungen an ihr Schlafensumstellen. Im Alter sind es oft nur fünf oder sechs Stunden Schlaf, bevor man wieder aufwacht. Es komme darauf an, sich am nächsten Morgen ausgeruht und fit zu fühlen. Viele Ältere möchten aber lieber zehn Stunden schlafen, damit sich der nächste Tag nicht so in die Länge zieht. Darauf weist Prof. Joachim Ficker in der Zeitschrift „Senioren Ratgeber“ hin.

Wenn das nicht klappt, habe das wenig mit einer Schlafstörung zu tun, sondern deute auf Langeweile hin. Von einem gestörten Schlaf spreche man nur dann, wenn das Problem länger als einen Monat andauert und sich Ältere am nächsten Tag müde und abgeschlagen fühlen, erklärt der Schlafmediziner vom Klinikum Nürnberg.