

WARUM FRAUEN LÄNGER LEBEN

Für das durchschnittliche Plus von fast fünf Lebensjahren sind mehrere Faktoren verantwortlich

Frauen leben länger als Männer. Das gilt weltweit, aber in den wohlständigen Industrieländern ist der Unterschied besonders groß. Mit 4,7 Jahren mehr dürfen Frauen in Deutschland rechnen, und natürlich geben Wissenschaftler Antworten darauf, obwohl bei weitem noch nicht alle Fragen geklärt sind. Nämlich?

GENE

Frauen haben zwei geschlechtsbestimmende X-Chromosomen, Männer dagegen nur eins nebst einem Y-Chromosom. Auf den X-Chromosomen sitzen für die Funktion des Immunsystems wichtige Genabschnitte. Ist ein X-Chromosom geschädigt, hat die Frau noch ein weiteres in petto.

HORMONE

Östrogene bieten Frauen bis zur Menopause einen gewissen Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bei Männern wird diskutiert, ob umgekehrt Testosteron mitverantwortlich für die häufigeren Herz-Kreislauf-Erkrankungen sein könnte. Für die größere Risikobereitschaft, impulsives

Verhalten und Selbstüberschätzung, ergo für höhere Unfallzahlen mit Todesfolge, soll die Rolle von Testosteron jedoch gesichert sein.

STRESS

Dass Frauen den Kampf um Gleichstellung im Beruf noch nicht gewonnen haben, dürfte ihnen in Bezug auf die Lebenserwartung zum

Vorteil gereichen. Stressfaktoren wie lange Arbeitszeiten unter hohem Erfolgsdruck müssen eher Männer mit Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen büßen. Chronischer Stress ist laut WHO eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts. Hinzu kommt, dass Stress sich bei Männern und Frauen

wegen unterschiedlicher Aktivierung des Stresshormons Cortisol anders auswirkt und Frauen Stress weniger ignorieren, sondern auszugleichen versuchen.

GESUNDHEITS-BEWUSSTSEIN

Frauen rauchen seltener und trinken weniger Alkohol, folglich leiden sie seltener unter dadurch verursachten oder geförderten Krankheiten. Außerdem gehen sie bei Beschwerden früher zum Arzt, nehmen Vorsorge ernst, ernähren sich besser, bewegen sich mehr und tun ihrem Körper öfter etwas Gutes. Das verbessert ihre Überlebensrate auch in Ernstfällen deutlich. Männer suchen generell seltener Hilfe. Das gilt auch für psychische Probleme, was auch die gegenüber Frauen drei- bis vierfach erhöhte Suizidrate erklären mag.

Fazit: Weil vieles von der Lebensführung abhängt, könnten auch Männer mit ein wenig mehr „weiblichen Verhaltensweisen“ ihr Leben verlängern. Untersuchungen bei Mönchen legen es nahe.



Tschüss! Ich komm' erst in vier Jahren nach in den Himmel! Wenn's ums Lebensalter geht, hängen Frauen die Männer ab.

Foto: Basjan B. / Adobe Stock

Cora Jahn-Rosemann

Ohne Krampfadern in den Sommer

Dr. Weisser behandelt Krampfadern so schonend, dass Patienten schnell wieder „auf den Beinen“ sind

Wer kennt das nicht: mit zunehmendem Alter verändert sich der Körper und schleichend entstehen unschöne Dinge wie Speckröllchen, Falten oder Krampfadern. Oft ohne Beeinträchtigung, jedoch können Varizen auch mit schweren und geschwollenen Beinen einher gehen. „Nicht zwangsläufig nur ein harmloser Schönheitsfehler“, sagt Dr. med. Heiko Weisser, Venenspezialist in der dermatologischen Praxis „Hautärzte am Marktplatz“ in Karlsruhe, wo neben der allgemein-dermatologischen Sprechstunde auch Experten für Spezialsprechstunden in Bereichen wie Proktologie, ambulante stationärs- ersetzende Tumoroperationen, Allergologie, ästhetische Dermatologie und manches mehr tätig sind.

„Krampfadern an den Unterschenkeln sollten vom Fachmann untersucht werden“, rät der ehemalige

Oberarzt an der Universitäts-Hautklinik Heidelberg, wo er zuvor die Abteilungen Phlebologie (Venenheilkunde) und Dermatochirurgie über Jahre geleitet hat. Als zweite erfahrene Phlebologin übernimmt Fr. Dr. Katharina Denk vor allem die Ultraschalldiagnostik. Sichtbare Krampfadern seien häufig Anzeichen eines Defektes der äußerlich nicht erkennbaren Sammelgefäße des oberflächlichen Venensystems – den Stammvenen. Meist beginnt das Problem mit funktionsuntüchtigen Klappen im Bereich der Leiste oder der Kniekehle. Schließen diese nicht mehr richtig, so sind auch die darunter gelegenen Klappen nach und nach überlastet. Die Folge: Das Blut fließt bis in oberflächliche Seitenäste zurück, die dann in typischer Weise als verdickte und geschlängelt verlaufende Krampfadern wahr-

nehmbar sind. Der Druck in den peripheren Venen erhöht sich und die Gewebsflüssigkeit kann nun nicht mehr ungehindert abfließen. Bleibt diese venöse Stauung unbehandelt, so kann es zu Stauungsekzemen, später auch zu strukturellen Veränderungen im Gewebe wie Pigmentierungen und Verhärtungen kommen, die nicht wieder umkehrbar sind. „Die Haut wird empfindlich und verletzlicher, im schlimmsten Fall droht gar ein offenes Bein“. Werden diese Symptome richtig gedeutet, kann der fatale Verlauf durch rechtzeitige Therapie verhindert werden.

MODERNE METHODEN SIND MINIMALINVASIV

Bis in die späten neunziger Jahre war es Standard, defekte Stammvenen chirurgisch durch einen Schnitt in der Leiste bzw. in der Kniekehle zu entfernen. Dabei wurde diese mit einer Sonde durch sich selbst nach oben aus dem Bein gerissen oder sie wurden durch Einspritzen von stark reizenden Substanzen chemisch verödet. Beide Methoden hatten Nachteile und Risiken – es kam gehäuft zu Verletzungen von Begleitstrukturen wie Nerven und Gefäßen, aber auch zu Thrombosen, Blutungen und Vernarbungen. Die chemische Verödung führt häufig nicht zum zuverlässigen Verschluss. Die schonendere Alternative stellt ein minimalinvasives Verfahren dar, bei dem die erkrankte Vene im Körper verbleibt und lediglich mit Hitze und Radiofrequenz verschlossen wird. Der Zugang zur erkrankten Vene erfolgt wie bei einer Blutentnahme. Der Katheter wird

wird unter Ultraschallkontrolle im Bereich der Leiste knapp vor der Mündung in tiefere Venen positioniert und nach einer lokalen Betäubung abschnittsweise erhitzt und zurückgezogen. Dabei verschließt sich die Vene, sodass kein Blut mehr unkontrolliert versackt. Die so behandelte Vene baut der Körper im Lauf der Zeit dann um und ab. „Somit ist nun endlich auch keine Voll- oder rückenmarksnahen Narkose mehr nötig“, erklärt der Mediziner. „Ängstlichen Patienten bieten wir zudem eine Beruhigungstablette an.“ In dergleichen Sitzung entfernt Dr. Weisser auch die oberflächlich wahrnehmbaren Krampfadern durch kleine Stich-Inzisionen, also zwei bis drei Millimeter lange Schnitte, die kaum Narben hinterlassen. „Zum Abschluss legen wir dem Patienten einen exzentrischen Kompressionsverband an und der Patient verlässt die Praxis auf eigenen Beinen. Er darf und soll sich gleich ganz normal bewegen. Die Strümpfe werden zwei bis drei Tage durchgehend getragen, dann noch zwei Wochen tags-

über, das ist alles. Wenn überhaupt Schmerzen nach einem Eingriff auftreten, sind diese mit leichten Schmerzmitteln in der Regel gut zu beherrschen.“

Seit nunmehr über zehn Jahren habe sich das Verfahren bei der Behandlung tausender Patienten insgesamt und mehrere hundert Patienten allein durch Dr. Weisser als ergebnissicher und komplikationsarm bewährt. Ein stationärer Krankenhausaufenthalt erübrigt sich und der Patient kann bereits nach wenigen Tagen seinen gewohnten Alltagstätigkeiten nachgehen. Wohl auch deshalb werden die Kosten zunehmend auch von gesetzlichen Krankenkassen wie der AOK Baden-Württemberg, IKK classic und den meisten BBKs übernommen. „Blutergüsse“, so Dr. Weisser abschließend, „bilden sich typischerweise in einem Zeitraum von wenigen Wochen wieder zurück, große Narben sind kein Thema mehr und somit kann jeder, der sich rechtzeitig entschließt, das Problem anzugehen, bereits in diesem Sommer wieder ungeniert Bein zeigen.“ oef



Sorgfältig untersucht in der dermatologischen Praxis Hautärzte am Marktplatz in Karlsruhe Dr. Heiko Weisser Venen und Krampfadern per Ultraschall. Foto (1): oef

HAUTÄRZTE AM MARKTPLATZ

anrufen: 0179 - 4253825
oder per Email: k.wolf@hautaerzte.team