

Therapiearbeit



Die kontrollierte Langzeitstudie, durchgeführt bei Patienten mit chronisch venöser Insuffizienz (CVI) und Diabetes bestätigt:

+ Venoruton® **reduziert die klinischen Symptome** einer CVI, **verhindert ihr Fortschreiten**, auch bei Patienten mit **diabetesbedingter Mikroangiopathie**.

+ Die Therapie mit Venoruton® ist besonders geeignet für Patienten, die keine Kompressionsstrümpfe tragen können.

+ Die vorliegende Studie bestätigt die **Langzeitwirkung und Verträglichkeit** von Venoruton® bei CVI, auch wenn diese mit diabetischer Mikroangiopathie assoziiert ist.

Die erste kontrollierte Langzeitstudie bei CVI mit Venoruton®. Studiendauer: 5 Jahre

Teilnehmer.....	Therapie
98 Patienten mit CVI	1.500 mg/d Venoruton®
87 Diabetespatienten mit CVI	2.000 mg/d Venoruton®
113 Patienten mit CVI (davon 48 Patienten mit Diabetes).....	elastische Strümpfe
90 Patienten Kontrollgruppe (42 Diabetespatienten).....	ohne Therapie

Literatur: S. Stuard et al., Five-year treatment of chronic venous insufficiency with O-(beta-hydroxyethyl)-rutosides: Safety aspects. Int J Angiol Vol 17 No 3 Autumn 2008

Venoruton® Tabletten

30 Tabletten Oxerutin 500 mg

2 x tgl. 500 mg
oder
1 x tgl. 1000 mg

Green Box
OP II



Zusammensetzung:
1 Tablette enthält 500 mg O-(8-Hydroxyethyl)-rutoside (=Oxerutin)
Hilfsstoffe: Macrogol 6000, Magnesiumstearat, hochdisperses Siliciumdioxid.

Anwendungsgebiete:
Venoruton wird angewendet bei Erwachsenen. Zur unterstützenden symptomatischen Therapie:
• bei chronisch venöser Insuffizienz (insbesondere bei Ödemen, Schmerzen, Parästhesien und Krämpfen in den Beinen)
• als Adjuvans bei Hämorrhoiden

Gegenanzeigen:
Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der in Abschnitt 6.1 genannten sonstigen Bestandteile.

ATC-Code:
Pharmakotherapeutische Gruppe: Kapillarstabilisierende Mittel, Bioflavonoide, Rutoside
ATC-Code: C05CA01

Abgabe: Apothekenpflichtig.

Packungsgrößen: 30 Stück

Kassenstatus: Green Box

Zulassungsinhaber: Novartis Consumer Health – Gebro GmbH

Stand: 02/2013

Weitere Angaben zu Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung, Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln und sonstigen Wechselwirkungen, Schwangerschaft und Stillzeit, Nebenwirkungen sowie Gewöhnungseffekten entnehmen Sie bitte der veröffentlichten Fachinformation.

Venoruton® Granulat

16 Beutel Oxerutin 1000 mg

1 x tgl. 1000 mg



Green Box
OP II

Zusammensetzung:
1 Beutel (3 g) enthält 1000 mg O-(8-Hydroxyethyl)-rutoside (=Oxerutin)
Hilfsstoffe: Saccharin Natrium, Mannitol (E421), Citronensäure.

Anwendungsgebiete:
Venoruton wird angewendet bei Erwachsenen. Zur unterstützenden symptomatischen Therapie:
• bei chronisch venöser Insuffizienz (insbesondere bei Ödemen, Schmerzen, Parästhesien und Krämpfen in den Beinen)
• als Adjuvans bei Hämorrhoiden

Gegenanzeigen:
Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der in Abschnitt 6.1 genannten sonstigen Bestandteile.

ATC-Code:
Pharmakotherapeutische Gruppe: Kapillarstabilisierende Mittel, Bioflavonoide, Rutoside
ATC-Code: C05CA01

Abgabe: Apothekenpflichtig

Packungsgrößen: 8 Beutel – No-Box
16 Beutel – Green-Box

Kassenstatus: 8 Beutel – No-Box
16 Beutel – Green-Box

Zulassungsinhaber: Novartis Consumer Health – Gebro GmbH

Stand: 02/2013

Beinarbeit

mit Venoruton. Ausgabe 3 · 2013

Dr. Flor:

„Unser Ziel ist es, neben der medizinischen auch eine kosmetische Aufgabe zu erfüllen.“

Denn für Betroffene bedeuten die sichtbaren Symptome einer CVI eine bedeutende Minderung ihrer Lebensqualität“



Dort, wo Europa und Amerika auseinanderdriften, herrscht Feuer und Eis

Island ist eine Insel der Überraschungen – und gar nicht so weit weg

Wenn Sie einen interessanten, abwechslungsreichen Urlaub machen, dabei eigene Beinbewegung einbringen, vielleicht auch die Beine eines kräftigen Pferdes bewegen wollen, dann checken Sie ein nach Reykjavik und freuen Sie sich auf Island. Es gibt nicht allzu viele Gegenden auf unserem Planeten, wo man die Spielereien der Natur so divergierend und doch so dicht friedlich nebeneinander erleben kann: Feuer und Eis auf kleinem Raum, eingebettet in eine eigenwillige Flora und Fauna, bestimmt von einem für uns ungewohnten Ablauf von Tag und Nacht.

Wissen sollte man dabei auch: Die Hauptinsel ist die größte Vulkaninsel der Erde, seit Sommer 2010 EU-Beitrittskandidat und Gründungsmitglied der NATO.

Klima, Tagesablauf, Flora und Fauna prägen die Insel

Island liegt 330 km östlich von Grönland, direkt südlich vom Polarkreis, misst von West nach Ost 490 km, von Nord nach Süd etwas über 300 km bei einer Grundfläche von wenig über 100.000 km², das entspricht etwa der Größe von Süddeutschland. Etwa 11 % des Landes

werden von Gletschern bedeckt, der höchste ist über 2.100 m hoch.

Wer im Sommer auf diese Insel fliegt, darf nicht enttäuscht sein, wenn es nicht sommerlich warm ist. Dafür ist der Winter mit Temperaturen zwischen 0° und 3° C für unsere Verhältnisse relativ mild. Auch mit dem Wechsel von Tag und Nacht, besser gesagt von hell und dunkel, sollte man sich befassen. Es ist nicht jedermanns Sache, praktisch den ganzen Tag über in der Nacht zu leben, und andererseits vermisst mancher Mitteleuropäer am Abend das langsame Aufkommen der Dunkelheit. Vor allem jedoch ist der Reiseterrain individuell darauf abzustimmen, was man von Island sehen und in Island erleben will.

Will man das Phänomen **Polarlichter** erleben, sollte man im Winterhalbjahr die Insel besuchen, weil bei Tageslicht Polarlichter nicht zu erkennen sind. Polarlichter – auch Nordlichter oder Aurora borealis genannt – entstehen durch das Einströmen energiegeladener Teilchen der Sonne in die hohen Schichten der Erdatmosphäre. Bei dem Zusammenstoß mit Sauerstoffmolekülen beginnen diese zu leuchten. Abhängig von der Aktivität der Sonne und des daraus resultierenden Teilchenstroms treten sie unterschiedlich oft und vor allem in der Nähe der Pole auf. Sie können in unterschiedlichen Farben erscheinen, abhängig von der Höhe in der sie auf Sauerstoffmoleküle treffen.

BLICK IN EINEN DER UNZÄHLIGEN FJÖRDE



EYJAFJALLAJÖKULL 29.8.2009



EYJAFJALLAJÖKULL 18.4.2010 – MEHRERE AUSBRÜCHE VON APRIL BIS MAI 2010 BRACHTEN EUROPAS FLUGBETRIEB ZUM ERLIEGEN



Planen Sie Ihre Islandreise am besten mit dem Reisebüro Ihres Vertrauens.

Im Internet finden sich sehr viele Veranstalter für unterschiedlichste Reisen. Daher hier nur ein Anbieter, den Sie auch vor Ort ansprechen können:

Ein Reiseveranstalter in Reykjavik, der auf individuelle Tagestouren spezialisiert ist:
<http://www.icelandictravelmarket.is>

Was sich auch anbietet ist ein (verlängertes) **Wellness-Wochenende in Reykjavik**. Flugdauer Wien – Reykjavik ca. 4:10 h (laut Austrian Airlines).

Oder kombinieren Sie den Islandurlaub mit einer **Schiffspassage** und nehmen Sie Ihr Fahrzeug mit! **Mit der Fähre** von Dänemark aus fahren Sie nur ca. 46 Stunden. Zusätzlich können Sie mit dem Autoreisezug die Fahrt in den Norden „abkürzen“.

Färöer Fährgesellschaft: www.smyrilline.de



Novartis Consumer Health – Gebro GmbH
6391 Fieberbrunn

Für Fragen: (0 53 54) 56 33 50
novartis@gebro.com

Die nicht sehr reichliche Flora der Insel ist geprägt von 3 bis 4 m hohen Birken die mit großen Grasflächen abwechseln. Diese bilden vorzügliche Weiden für Schafe und Pferde. Von der Zucht beider Rassen leben heute die isländischen Bauern. Übrigens: Für Isländer ist es selbstverständlich, dass Pferde auch geschlachtet und das Fleisch verzehrt wird. Seen und Flüsse sind reich an Lachsen und Lachsforellen. Es faszinieren recht unterschiedliche Vogelarten – Goldregenpfeifer, Sterntaucher, Wanderfalke, aggressive Küstenseeschwalben und viele andere – die man am **Mývatn-See** oder auf einem Vogelfelsen wie **Látrabjarg** in den Westfjorden beobachten kann: Natur pur!

Wer Island besucht, braucht auf Komfort heute nicht mehr zu verzichten. Ausgebaute Straßen und Autos sind zur Selbstverständlichkeit geworden. Gar mancher Einheimische meint „leider“! Es stehen jedoch zur Fortbewegung auch heute noch jene Möglichkeiten zur Verfügung, die es schon vor hunderten von Jahren gab: Viele Gelegenheiten, die eigenen Beine einzusetzen und natürlich Islandponys. Das sind keine Ponys nach unserer Vorstellung, die nur für Kinder geeignet sind. Es sind stabile Pferde, die lediglich etwas klein geraten sind, dem Reiter jedoch ausreichend Sitzkomfort bieten. Sie werden für Tagestouren und auch zur Erkundung bestimmter Bergregionen angeboten. In einem Reisebüro in der Hauptstadt kann man mehr erfahren und solche Trips auch buchen.

An drei Besonderheiten denkt man spontan, wenn der Name Island fällt: Dunkle Wolken speiende **Vulkane**, **Nordlichter** und **Geysire**, jene in unregelmäßigen Abständen aus dem Boden sprudelnde Wasser-/Dampfsäulen.



HARPA – DAS KONZERT- UND KONFERENZHAUS IN REYKJAVIK

Standortsuche: Reykjavik bietet sich an

Um sich in Ruhe diese einmaligen Schätze der Natur anschauen zu können, ist es sinnvoll, sich zunächst ein festes Quartier zu suchen und von dort aus zu den vielen Sehenswürdigkeiten zu touren. Wer mit Beinarbeit beginnen will, sollte sich in der Nähe oder direkt in der Hauptstadt einquartieren. Nahe des nördlichen Polarkreises gelegen, hat die Hauptstadt Reykjavik an den kürzesten Tagen des Jahres nur vier Stunden Sonnenlicht. Dafür sind im Sommer die Nächte taghell!



Die in der Umgebung der Stadt gelegenen heißen Quellen verbreiten heiße Dämpfe. Das isländische Wort dafür ist Reykjavik. Daher stammt der Name. Die Stadt soll ca. 120.000 Einwohner haben (die Angaben schwanken), jedenfalls leben in der Stadt fast 40 % der Gesamtbevölkerung der Insel. Reykjavik liegt an der Faxaflói-Bucht am Atlantik, die Stadt hat einen Hochseehafen. Im Zentrum liegt ein kleiner See, der Tjörnin. Dort leben Enten, Gänse und Schwäne. Für sie ist er ein großer Brutplatz. An seinen Ufern liegen die bedeutendsten Gebäude der Stadt. Durch die Stadt fließt der Elliðaá – nicht von Schiffen befahrbar, dafür reich an Lachsen. In der Stadt befinden sich Universität, Hochschulen, Theater, Museen und kulturelle Einrichtungen.

Geprägt wird das Stadtbild der Hauptstadt von den nördlich hinter dem Stadtrand gelegenen Bergen. Der Hausberg Esja zeigt sich in interessanten Gesteinsfarben. Das Gestein ist Rhyolith, zu finden im Zentrum von alten Vulkanen. Wer den Urlaub mit Beinarbeit beginnen will, kann damit an diesem 900 Meter hohen Hausberg starten. Zahlreiche Wege und Klettersteige führen auf die verschiedenen Gipfel. Zwei Wanderwege sind ausgeschildert und führen den Wanderer auf das Þverfellshorn und auf den Kerhólakambur. Wer die Beine für spätere Wanderungen schonen will: Es werden Helikopterflüge angeboten. Keine Helikopter fliegen zum nur 50 km von der Stadt entfernt gelegenen Nationalpark Þingvellir – einer von vier Nationalparks, den man bei einer Reise auf die Insel unbedingt besuchen sollte, weil man hier alle Island-charakterisierenden Phänomene gebündelt erleben kann.

Aus Thingvellir – dem Geburtsort der isländischen Demokratie – wurde Þingvellir, der bekannteste Nationalpark der Insel

Man kann auf geschichtsträchtigem Boden herrliche Wanderungen machen. Þingvellir, früher von seiner Funktion her Thingvellir genannt, hat eine lange Historie, ist der Bürge für die Geschichte Islands. In Stichworten: Nach der Besetzung der Insel durch Norwegische Wikinger jährlich eine traditionelle gesetzgebende Versammlung (Alþing oder Althing), damit eines der ältesten Parlamente der Welt, 1798 von den Dänen aufgelöst. Im Jahr 1930 zum Nationalpark erklärt, 2004 von der UNESCO in die Liste der „Kulturerbe“ aufgenommen.

Per pedes
zwischen Feuer,
Eis und Wasserdampf

Þingvellir liegt inmitten einer Grabenbruchzone, in der die sog. Amerikanische und Europäische tektonischen Platten auseinander driften. Imposante Felsspalten belegen die Erdbewegungen. Þingvellir ist von 4 Vulkansystemen umgeben, alle noch aktiv. Der Nationalpark wird von dem Fluss **Öxará** durchflossen, in dessen Verlauf sich ein sehenswerter Wasserfall bildet – eine touristische Hauptattraktion. Naturphänomene, die zu ausgedehnten Wanderungen animieren. Die zuvor beschriebene geografische Situation erklärt den aktiven Vulkanismus und die recht häufigen Erdbeben in dieser Gegend. Natürlich sind es besonders die imponierenden Geysire dieses Geothermalgebietes, die den Besucher hierher locken.



ZUR WALBEOBACHTUNG STARTEN VIELE VON HÚSAVÍK AUS. HÚSAVÍK LIEGT AN DER NORDKÜSTE.



LAUFÁS IST EIN MUSEUMSHOF UND LIEGT IM NORDEN

Naturphänomen „Geysir“– Faszination pur

Das Wort „geysa“ ist ein isländisches Wort und bedeutet „wirbeln“, „strömen“. Davon abgeleitet hat sich der Begriff „Geysir“. Voraussetzung für die Entstehung eines Geysirs: Es muss sich Grundwasser über Magmaschichten sammeln. Der dabei entstehende Wasserdampf strömt durch natürliche Kanäle an die Erdoberfläche – mehr oder weniger intensiv und mehr oder weniger oft. Es gibt viele heiße Quellen, zahlenmäßig wechselnd jedoch nur 25 bis 30 aktive Geysire. Regelmäßig sorgen nur zwei davon dafür, dass dem Touristen das erhoffte Schauspiel geboten wird: mehrmals am Tag erfüllen der „Große Geysir“ und der „Strokkur“ diese Pflicht und speien 8 bis 10 Meter hohe Wasserfontänen aus, oft im Minutentakt. Während die Zahl der Geysire begrenzt ist, gibt es auf der Insel jede Menge heißer Quellen.

Es gibt noch mehr zu sehen auf der Insel

Es staut sich vieles an, was zu erleben sich lohnt und wovon man berichten würde: Das Hochland mit seinen Hochlandpisten Kjölur, Kaldidalur und Sprengisandur mit Blick auf Gletscherlandschaften und z.T. ansprechend buntem Gestein. Beim Venenstau bieten sich Venoruton® und Beinarbeit an, beim Erlebnisstau eine zweite Reise nach Island!



Prof. h.c. Dr. Alexander Flor
Facharzt für Chirurgie
VIC Vienna International Medical Clinic
www.venenpraxis.at
flor@venenpraxis.at

Gesunde Beine – Schöne Beine!

Wie erreiche ich kosmetisch anspruchsvolle Ergebnisse in der Phlebologie?

Krampfadern sind wahrlich kein schickes Thema und deswegen auch ein gemiedenes Thema in Mode- und Frauenmagazinen. Jedoch gerade in der Sommerzeit fallen Sie einem unangenehm an den Beinen auf: geschlängelte blaue Adern, Besenreiser und geschwollene Knöchel.

Diagnostik mittels Farbultraschall

Im Farbultraschall lässt sich oft erkennen, dass sich hinter diesen optisch störenden Erscheinungen ein ernstzunehmendes Venenleiden wie eine Stammvarikosität oder eine Insuffizienz der tiefen Venen, der Leitvenen verbirgt.

Moderne phlebologische Behandlungskonzepte wollen durch einen Eingriff nicht nur ein gutes funktionelles, sondern auch ein kosmetisch anspruchsvolles Ergebnis erreichen

Endovaskuläre Behandlung insuffizienter Stammvenen

Große Schnitte sollten bei der Behandlung der Varikosität der Vergangenheit angehören. Insuffiziente Stammvenen wie die Vena saphena magna oder parva können heutzutage mittels moderner endovaskulärer Verfahren wie dem Endolaser, der Radiowelle, der Schaumverödung oder eines speziellen Gewebeklebers der Venaseal®-Technik schnittfrei und schmerzarm bis schmerzfrei behandelt werden.

Vorteil der neuen endovaskulären Verfahren: der Leistschnitt (Crossektomie) entfällt in den meisten Fällen. Sollte der Katheter aufgrund einer gewundenen Vene nicht weiter vorgeschoben werden können, erfolgt einfach eine weitere ultraschallgezielte Punktion. Größere Schnitte im Verlauf der Venen entfallen – vorteilhaft für bessere kosmetische Ergebnisse und schonender für Lymphgefäße und sensible Hautnerven.

Minichirurgische Behandlung von Seitenastvarizen

Die Chirurgie sollte weiterhin Bestandteil kosmetisch anspruchsvoller phlebologischer Therapiekonzepte sein. Vielfach genügen hier kleinste Schnitte von weniger als 1 mm um unschöne Seitenäste schonend zu entfernen. Die sogenannte Minichirurgie wurde in den sechziger Jahren von den Chirurgen Varady und Müller entwickelt und verzichtete auf größere Schnitte insbesondere in der Leiste und Kniekehle. Die Schaumverödung ist eine weitere Möglichkeit oberflächliche Krampfadern schnittfrei zu behandeln. Braunfärbungen und Phlebitiden können aber die Folge sein und deswegen sollte, wenn hohe Ansprüche an die Kosmetik gestellt werden, dieses Verfahren restriktiv eingesetzt werden.

Retikuläre Varikosität

Bläuliche, oberflächlich gelegene Adern stellen für viele ein kosmetisches Problem dar. Es wäre naheliegend, diese Venengeflechte mittels flüssigem oder geschäumten Verödungsmittel zu behandeln. Länger anhaltende Verhärtungen und Verfärbungen können aber die Folge sein und es ist im Einzelfall zu überlegen, ob nicht die Minichirurgie hier Vorteile bringen könnte – auch wenn der technische Aufwand beträchtlich größer ist.

Besenreiser

Die klassische Behandlung mittels Verödungstherapie erlebt derzeit wieder eine Renaissance. Wichtig erscheint auch die Behandlung der Nährvenen mittels Schaumverödung oder Mikrochirurgie. Die Nährvenen können mit einem hochfrequenten Farbultraschall oft eindeutig identifiziert werden. Bei einem oberflächlichen Verlauf kann deren Lage mittels VEINLITE® – einem Auflicht – identifiziert werden.

Geschwollene Beine

Geschwollene Beine, Hautverfärbungen und Knöchelödeme aufgrund einer chronisch venösen Insuffizienz sind nicht nur ein medizinisches, sondern auch ein kosmetisches Problem. Eine konsequente Kompressionstherapie – optimal in Verbindung mit einem Venopharmakum wie Venoruton 1000 mg täglich – führt nicht nur zu einer Verbesserung der subjektiven Symptomatik, sondern durch die Entstauung auch zu einer Verbesserung des äußeren Erscheinungsbildes.



1 BESENREISER



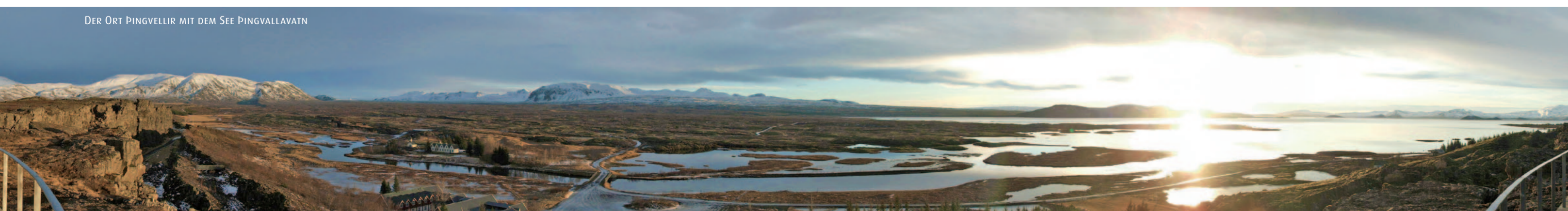
2 BESENREISER NÄHRVENE MIT VEINLITE SICHTBAR



3 MINICHIRURGIE



4 ERGEBNIS NACH ENDOLASER UND MINICHIRURGIE



DER ORT ÞINGVELLIR MIT DEM SEE ÞINGVALLAVATN