

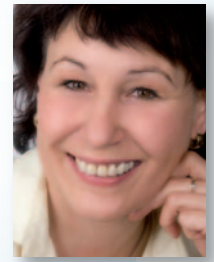
Venen lieben

Das entlastet die Beine im Sommer

Ihre Venen wissen mehr über Sie, als Sie denken. Sie sind ein Spiegelbild Ihres Lebensstils. So beugen Sie Schwellungen und Krampfadern vor.

von Stefanie Deckers

Jeder zweite Deutsche hat eine Venenschwäche. Der eine mehr, der andere weniger. Das Alter spielt eine untergeordnete Rolle. Schon junge Menschen kennen diese Gefühle: Spannungen in den Beinen, Schmerzen beim Gehen und Stehen, Fuß- und Wadenkrämpfe. Besonders im Sommer sind Wasser- einlagerungen (Ödeme) häufig, aber nicht harmlos. Sie können Vorboten von ernsthaften Venenerkrankungen sein. Die Heilpraktikerin und Sporttherapeutin Sonja Schmitz-Harwardt erklärt, wie Sie Ihren Venen auch bei heißen Temperaturen auf die Sprünge helfen.



Sonja Schmitz-Harwardt ist Heilpraktikerin, Ernährungs- und Sporttherapeutin in Velbert in NRW.

Wasser

Frau Schmitz-Harwardt, fast jeder kennt dieses Sommerproblem: Beine – so schwer wie Blei. Ist das normal?

Sonja Schmitz-Harwardt: Viele von uns empfinden es so. Aber normal sind geschwollene Beine nicht. Sie sind ein Ausdruck unserer Lebensweise: Wer sich wenig bewegt, berufsbedingt viel sitzen oder stehen muss, hat typischerweise mit Venenproblemen zu tun. Übergewicht, eine falsche Ernährung, Alkohol und Rauchen sind weitere Risikofaktoren, die zuerst zu Ödemen führen und später eine chronische venöse Insuffizienz (Blutstau) auslösen können. Die Folgen sind Krampfadern.



Kompressionsstrümpfe sind venenfreundliche Alltagsbegleiter.

Was passiert in den Venen, ehe es zu Krampfadern kommt?

Sonja Schmitz-Harwardt: Ich beginne mal mit dem Herzen. Es pumpt sauerstoffreiches Blut über die Arterien in alle Bereiche und Organe des Körpers.

Die Venen sind dafür zuständig, das sauerstoffarme Blut wieder zurück zum Herzen zu transportieren. Um die Schwerkraft zu überlisten, hat sich die Natur ein ausgeklügeltes System ausgedacht. Die Venenklappen funktionieren wie eine Art Rückschlagventil und verhindern, dass das Blut weiter nach unten fließt. Venenklappen öffnen sich nur nach oben zum Herzen. Muskeln unterstützen sie dabei, um den Druck auf die Venen zu erhöhen.

Bei einer Venenschwäche staut sich das Blut. Der Rückfluss zum Herzen ist verlangsamt und das spüren wir deutlich: die Beine schmerzen und schwellen an. Wenn sich das Blut in den Venen staut, gerät die gesamte Flüssigkeitsverteilung im Körper durcheinander. Davon betroffen ist auch das Lymphsystem. Wasser lagert sich im Bindegewebe ein. Die Folgen sind Entzündungen und Schäden der Veneninnenwände mit Krampfadern (Varizen), die bläulich und knotig durch die Haut schimmern. Viele denken, Krampfadern seien ein rein kosmetisches Problem. Sie sind aber eine tickende Zeitbombe. Thrombosen (Blutgerinnsel) können entstehen und die tiefen Beinvenen verschließen. Sie sind immer ein medizinischer Notfall.



Was können wir tun, damit die Venen gesund bleiben?

Sonja Schmitz-Harwardt: Je mehr Risikofaktoren Sie ausschalten, desto gesünder sind Ihre Venen. Wer Übergewicht abbaut, hilft seinen Venen auf die Sprünge, weil das Blut leichter fließen kann. Bewegung im Alltag unterstützt den Vorgang. Ich rede nicht von Krafttraining, sondern von moderatem Ausdauersport wie Radfahren oder Walken. Spezielle Fußgymnastik steigert die Funktion der Muskelpumpe und verbessert den Blutfluss. Treppensteigen ist genauso effektiv. Bestes Beintraining sind Schwimmen und Aquafitness. Denn Venen lieben Wasser – aber nur von außen. Wassereinlagerungen wollen wir ja verhindern.

Venenschwäche betrifft Männer und Frauen gleichermaßen.

Welche Wassertrainings empfehlen Sie sonst noch?

Sonja Schmitz-Harwardt: Stichwort Sebastian Kneipp: Seine jahrhundertealte Hydrotherapie ist heute aktueller denn je. Kalte Wassergüsse und Wechselduschen bewirken eine Muskelkontraktion. Starke Muskeln stärken die Gefäßwände und das Bindegewebe. Basenbäder unterstützen diesen Effekt und helfen bei der Entsäuerung des ganzen Körpers. Wichtig ist, dass das Wasser im Basenbad nicht zu heiß ist und der pH-Wert über 7 liegt. Qualitativ hochwertige Basenbäder zeichnen sich durch einen hohen Anteil an Carbonatverbindungen aus. Erhältlich sind sie in der Apotheke.



Was können Menschen tun, die bereits eine Venenschwäche spüren?

Sonja Schmitz-Harwardt: An erster Stelle steht die Kompressionstherapie. Kompressionsstrümpfe leisten in Situationen gute Dienste, auf die wir keinen Einfluss haben. Langstreckenflüge, zum Beispiel, zwingen zum stundenlangen Sitzen. Selbst Menschen, die keine Venenprobleme haben, klagen dann über Schmerzen in den Beinen. Grundsätzlich gilt: Laufen und Liegen sind besser als Sitzen und Stehen. Lymphdrainagen (Gleitwellenmassagen) und Bodywrapping (Folienwickel) sind Methoden, die das Gefäßsystem stimulieren, das Gewebe massieren und die tiefen Beinvenen entlasten.

Eine gute Ergänzung zu den manuellen Verfahren ist die Phytotherapie. Rotes Weinlaub und Rosskastanie sind klassische Venentherapeutika. Sie hemmen Entzündungsprozesse in den Venen und verhindern Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe. Einreibungen, Salben und Tinkturen für die äußere Anwendung bringen Erleichterung bei schweren und schmerzenden Beinen. Für die innere Anwendung gibt es Dragees, Kapseln und Tabletten.

Pflanzenporträts



Foto: DOC RABE Media/stock.adobe.com

Rotes Weinlaub

(*Vitis vinifera*)

Rotes Weinlaub ist eine venenwirksame Arzneidroge.

Inhaltsstoffe:

Flavonoide und Polyphenole

Anwendungsgebiete:

- Venenschwäche
- chronische Veneninsuffizienz
- Ödeme
- Krampfadern
- Vorbeugung

Wirksamkeit:

- reduziert Wassereinlagerungen
- stabilisiert die Kapillare
- hemmt Entzündungsprozesse
- verbessert die Sauerstoffversorgung
- lindert Schmerzen und Spannungsgefühle in den Beinen



Foto: M. Schuppich/stock.adobe.com

Roskastanie

(*Aesculus hippocastanum*)

Roskastaniansamen haben eine von der Kommission E bestätigte Wirksamkeit.

Inhaltsstoffe:

Aescin, Gerbstoffe

Anwendungsgebiete:

- Durchblutungsstörungen der Beine
- Wadenkrämpfe
- Wassereinlagerungen
- Krampfadern
- Vorbeugung

Wirksamkeit:

- gefäßabdichtend
- verhindert Ödembildung
- hemmt Entzündungsstoffe
- reduziert den Beinumfang
- entlastet bei Schwere in den Beinen

Naturheilkunde & Gesundheit

EINKAUFSZETTEL

Rotes Weinlaub

- Antistax® Frisch Gel
- DinoSan Rotes Weinlaub Creme Gel
- APOFAM Rotes Weinlaub Gel

Roskastanie

- Venostasin® Gel Aescin
- Abtei Roskastanie Venen Dragees
- Fagorutin Roskastanie Venen Dragees

Alle Produkte sind erhältlich in Ihrer Apotheke!



PLANTAVis
HEALTHFOOD



AKTIVITÄT

ARTHRONVIS ERGÄNZEND BILANZIERTE DIÄT

Methylsulfonylmethan (MSM) bietet eine natürliche Lösung für eine ausreichende Schwefelversorgung bei Arthrose.

MSM wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd auf die Gelenke.

Erhältlich in Kapselform.



Jetzt erhältlich in Ihrer Apotheke, per Telefon: 030-89 000 105 oder im PlantaVis Shop unter:

www.plantavis.de

*pro Kunde einmaliger Rabatt auf das gesamte Sortiment - Code: ANG10