



Auf schwachen Beinen

In unseren Beinen zirkuliert eine grosse Blutmenge, um die starken Muskeln für die Fortbewegung zu ernähren. Auf dem Weg, hinunter in die Beine legt das Blut die grösste Distanz im Körper zurück. Mit der Kraft des Herzens erreicht das sauerstoff- und nährstoffreiche Blut in den Arterien und schliesslich den feinen Haargefässen die „hungrigen“ Muskelzellen. Nachdem lebenswichtige Nährstoffe abgegeben wurden, nimmt unser Blut Schlacken und Stoffwechsellrückstände auf, um sie zurück zum Herzen und schliesslich zu den Entsorgungsorganen zu transportieren. Für den steilen Rücktransport reicht die Herzkraft nicht mehr aus. Zusätzliche Pumpen der Muskulatur und der Schlagadern übernehmen dieses beschwerliche Recycling. Je nach Grösse des Menschen bedeutet das, einen Höhenunterschied von bis zu 150 cm zu überwinden. Jedes Vorwärtsfliessen in unseren Venen, wird von sogenannten Taschenklappen, eine Art Rückschlagventilen, gesichert. Die Klappen unterteilen diese grosse Distanz in kleinere Etappen und verringern so den Druck der Blutsäule. Die Wandstruktur der Venen ist wesentlich dünner angelegt, wie bei den muskulösen Arterien. Um so mehr stellt die Skelettmuskelarbeit für die Venen eine grosse Notwendigkeit dar.

Wir alle wissen, wie wenig wir uns dank moderner Fortbewegungsmittel noch bewegen müssen. Sitzen oder stehen bedeuten aber für die Venen eine grosse Belastung, weil sich das Blut dabei regelrecht anstaut. Durch den zunehmenden Druck auf die Wandstruktur der Venen werden die Taschenklappen auseinandergerissen. Dort wo die Rückschlagventile gänzlich ausfallen, wird die Blutsäule länger und der Druck auf tiefere Klappen nimmt zu. Mit grosser Mühe kann die Muskelpumpe beim Gehen diese Gefässe noch entleeren. Im Sitzen und im Stehen staut sich das Blut und austretende Flüssigkeit in den Beinen, was Unruhe, Schmerz und Spannungszustände auslöst. Unschwer zu erkennen ist darüber hinaus die mangelnde Ernährung der Beinmuskeln mit arteriellem Blut und die zunehmende Ansammlung von Schlacken und Giftstoffen in diesen Geweben. Weitere Symp-

tome wie tiefer Blutdruck, Schwindel, nächtliche Wadenkrämpfe, geschwollene Knöchel, stehen immer noch am Anfang der ganzen Venenproblematik. Durch den Druck der Blutsäule wird das stützende Bindegewebe der Venen überlastet und die oberflächlichen Gefässe beginnen sich zu verformen. Nun kommt der Blutstrom teilweise zum Erliegen und die Neigung zur Entzündungs- und Blutpfropfbildung (Thromben) nimmt zu. In diesem Stadium kann das Venensystem durch gezielte Entlastung zu einem Grossteil wieder erstarren. Bei unserer Strategie muss die Entgiftung der Gewebe, die Aktivierung der Muskeln und die Stützung der Bindegewebe im Vordergrund stehen. Beginnen wir mit der letztgenannten Massnahme:

1. Stützen

- *Stütz- oder Kompressionssocken*

Vor allem, wenn familiär- oder anlagemässig ein erhöhtes Erkrankungsrisiko der Venen besteht, soll eine geeignete Stütze eingesetzt werden. Häufig wird der Arzt bereits solche Bestrumpfungern verordnen. Bei Berufen, die ausschliesslich im Sitzen oder Stehen ausgeübt werden, ist für alle eine vorsorgliche Venenstütze erforderlich. Kompressionssocken können bei uns bestellt werden. Achten Sie auf die Grössenangaben auf der Bestellkarte.

- *Strukturbildende Naturheilmittel*

Neben einer gesunden, faserreichen Ernährung (vor allem Vollkorngetreide), setzen sie am besten kieselensäurehaltige Produkte ein wie unsere Silicaps, die reine Kieselsäure aus dem Schachtelhalm beinhalten. Bei diesen Nahrungsergänzungen profitieren Sie vor allem vom Vorbeugeeffekt.

2. Entgiften

- *Durchblutungsfördernde und venenstärkende Heilpflanzen*

Die anhaltend schlechte Durchblutung kann im Bein zu einer grossen Menge an Schlackenstoffen führen. Nur eine bessere Rückführung des verbrauchten Blutes, kann diesen

Notstand verbessern. Heilpflanzen die diesen Rückfluss unterstützen sind: Rosskastanie (gegen Wasserstauungen und Entzündungen, regen die Venen an), Mäusedorn (Abdichtung der Venenwand, entzündungswidrig und harntreibend), Weinrebe (Stabilisierung der Venenwand), Buchweizen (Abdichtung der Venenwand, gegen Wasseransammlungen), Goldrute (Harntreibend, entwässernd), Sonnenhut (Stärkung des Immunsystems).

- *Ausleitende Heilpflanzen*

Um eine gute Ausleitung zu gewährleisten braucht es eine angemessene Flüssigkeitsmenge. Um die tägliche Trinkmenge auf 3 Liter zu ergänzen eignet sich der Oedemtee ausgezeichnet. Aber auch in den Venentropfen wird eine zuverlässige Entwässerung unterstützt. Während im Ödemtee das Buchweizenkraut diesen Part übernimmt, hilft bei den Venentropfen die Tinktur der echten Goldrute den Nieren auf die Sprünge.

- *Kneipp-Anwendungen*

Die bekanntesten Wasseranwendungen sind das Tau- oder Schneelaufen und das Wassertreten. Gehen sie während einigen Minuten im taunassen Gras oder im frisch gefallenem Schnee, bis der Kälteschmerz eintritt. Beim Wassertreten füllt man eine Wanne wadenhoch mit kaltem Wasser. Ein Brunnen vor dem Haus ist dafür am geeignetsten. Im Storchenschritt heben sie nun das eine, dann das andere Bein aus dem Wasser. Diese Übung kann zwischen 4 und 30 mal wiederholt werden, je nach Gewöhnung. Bei all diesen Techniken müssen die Füße und Beine vorher warm sein. Nach dem Kneippen streift man das Wasser, oder den Schnee ab und geht mit den Füßen und Beinen unter die Decke, bis sie sich angenehm erwärmt haben. Diese Übungen dienen zur Stärkung der Muskulatur und zur Förderung der Durchblutung.

- *Blutegel-Therapie*

Das sehr bekannte Egelverfahren schien bereits fast ausgestorben. In den letzten Jahren wurde es von der Naturheilkunde und auch der Schulmedizin neu entdeckt. Die Egel sind verwandt mit unserem Regenwurm und gehören zu den Ringelwürmern. Sie leben in geeigneten Gewässern und ernähren sich vom Blut von Tier und Mensch. Das Sekret, das gleich nach dem Biss des Egels ins Blut des „Opfers“ abgegeben wird enthält verschiedene,



Saugender Blutegel

aktive und auch heilsamen Substanzen. Im Vordergrund steht natürlich die Verdünnung des Blutes, was zur Entstauung und Regeneration der Venen beiträgt.

gesundheitsberater 6 | 7

3. Aktivierung

• Bewegung

Wir sind geschaffen, um uns zu bewegen. Nur so kann die notwendige Muskelarbeit für eine ausreichende Durchblutung sorgen. Bei der Aktivierung der Muskulatur ist darauf zu achten, dass die Beine nicht zu starken Schlägen ausgesetzt sind, wie beim Tennis, Skifahren oder Joggen. Schonende Aktivitäten sind Schwimmen, Radfahren oder Walken.

• Streichmassage

Mit dem Ruscovarin Salbengel lässt sich eine angenehme Streichmassage durchführen. Vor allem bevor man sich schlafen legt, sorgt diese Massnahme für eine schnelle Entstauung. Damit die Durchblutung während der ganzen Nacht anhält, sollen die Beine im Bett durch einen Keil etwas angehoben werden.

• Venengymnastik

Zu diesem Thema drucken sie sich am bequemsten im Internet ein Übungsprogramm aus. Bauen sie ein solche Programm in den Tagesablauf ein – ihre Venen werden es ihnen danken.

– <http://www.angiologie-online.de/venengym.htm>

– <http://www.herzberatung.de/venengymnastik.html>

4. Behandlungskonzept

Bei schweren und leicht geschwollenen Beinen:

Venentropfen 3 x 30 Tropfen in etwas Wasser, nach dem Essen

Venen-Kapseln 2 x 1 Kps. zu den Mahlzeiten, kann bei leichten Beschwerden anstelle der Venentropfen eingesetzt werden

Ödem-Tee 1 Liter zubereiten und tagsüber trinken

Silicaps 3 x 1 Kps. vor dem Essen

Im Sitzen und im Stehen staut sich das Blut und austretende Flüssigkeit in den Beinen, was Unruhe, Schmerz und Spannungszustände auslöst.

Bei Ihrer Bestellung ab Fr. 60.- erhalten Sie ein Fläschchen ätherisches Zitronenöl im Wert von Fr. 8.80 gratis. (solange Vorrat) Tipp – geben Sie 5 – 6 Tropfen dieses Öl in etwas Olivenöl und tragen Sie es dann morgens auf die Beine auf, um die Venen zu stärken.