



Dicke Beine sind keine Bagatelle

Es beginnt ganz harmlos. Die Beine schwellen an, werden müde und schwer, vor allem abends und bei Wärme. Die Haut spannt unangenehm. Missempfindungen wie Ameisenlaufen, Juckreiz und Schmerzen sowie Besenreiser oder später Krampfadern und Verfärbungen der Haut sind weitere, auf eine Venenschwäche hinweisende Anzeichen. Die Venen leisten Schwerstarbeit. Sie müssen das verbrauchte Blut entgegen der Schwerkraft wieder zum Herzen zurückbefördern. Dabei hilft ein Zusammenspiel aus Sog des Herzens, Wadenmuskelpumpe und wie Ventile funktionierende Venenklappen mit.

► **Blut „versackt“ in Beinen**
Ist der Rückfluss des Blutes gestört, staut es sich und drückt auf die Venenwände. Dadurch ausgelöste Beschwerden werden oft irrtümlich als kosmetisches Problem abgetan und damit unterschätzt. Jedes Venenleiden ist behandlungsbedürftig und am besten ärztlich abzuklären. Chronisch kann es zu Komplikationen wie Entzündungen, tiefer Beinvenenthrombose mit Risiko einer Lungenembolie und offenen Beingeschwüren führen. Einmal ausgeleierte Venen sind zwar nicht wieder heilbar.

Ein Verschlimmern des Krankheitsprozesses lässt sich jedoch aufhalten.

► **Heilpflanzen stärken Venen**
Vor allem Rosskastanie, daneben auch Mäusedorn, Buchweizen, Steinklee und Rotes Weinlaub verbessern, im frühen Stadium innerlich angewendet, die Dichtigkeit der porösen Venenwände und verhindern damit das Austreten von Flüssigkeit in das umliegende Gewebe. Außerdem helfen sie, Wasseransammlungen auszuschwemmen, fördern die Durchblutung und damit die Versorgung der Gewebe mit Sauerstoff. Für erblich Vorbelastete sowie überwiegend stehend oder sitzend Tätige sind sie auch vorbeugend sinnvoll, wie auch bei wärmerem Wetter.

► **Strumpf stützt Muskelpumpe**
Effektiv sind darüber hinaus Kompressionsstrümpfe, um z. B. auch auf Reisen einer gefährlichen Thrombose vorzubeugen. Der feste Widerstand des Strumpfes fördert die Pumpfunktion des Muskels. Der Druck presst Wasser zurück aus dem Gewebe, beseitigt damit bestehende Ödeme und verhindert die Ausbildung neuer. Eine Anziehhilfe erleichtert insbesondere älteren Men-

schen das oft kraftaufwändige Anlegen der Strümpfe. Deren Kompressionswirkung lässt übrigens nach etwa sechs Monaten nach.

► **Bewegen oder Beine hoch**
Arbeitet die umgebende Muskulatur, werden die Venen zusammengedrückt und entleeren ihr Blut. Regelmäßige Venengymnastik hilft, das Venensystem zu entlasten. Bei längerem Stehen empfiehlt es sich, zwischendurch immer wieder mindestens zehn Mal mit den Füßen zwischen Zehenspitze und Fersenball auf und ab zu wippen. Ein Hochlagern der Beine in Ruhe wirkt sich ebenfalls günstig aus.

► **Weitere hilfreiche Tipps**
Kalte Dusche, Kneipp'sche Güsse oder kühlende Gele lindern akute Spannungen und Schmerzen. Beim Sitzen sollten die Beine nicht übereinander geschlagen werden, da sonst der Blutfluss behindert werden könnte. Auch Socken oder Kniestrümpfe dürfen nicht einschnüren. Ferner sind flache, bequeme Schuhe vorzuziehen. Etwaiges Übergewicht sollte reduziert und auf Rauchen, heiße Sauna sowie lange Sonnenbäder verzichtet werden.

Text: © Deutsches Grünes Kreuz

Sie haben Fragen?



Wir beraten Sie gern, fachkundig und individuell!

Ihr Apotheker Rudolf Strunk

und das Team **Alte Apotheke** – Breite Str. 14 – 45657 Recklinghausen

Sie erreichen uns

Mo – Fr:
Sa:

08.15 – 18.30 Uhr
08.30 – 14.00 Uhr

Telefon:

Fax:

E-Mail:

Internet:

02361 - 23777

02361 - 21490

alte-apotheke-re@t-online.de

www.alte-apotheke-re.de