



© Monkey Business/istockphoto.de

Starke Tipps für schwache Venen

RATGEBER zum Thema Venenleiden

Ein Gesundheits-Service von



Venostasin®

16 MILLIONEN BETROFFENE

Volkskrankheit Venenschwäche

In Deutschland weisen jede zweite Frau und jeder vierte Mann krankhafte Venenveränderungen auf. Insgesamt sind über 16 Millionen Menschen betroffen und behandlungsbedürftig. Aber nicht nur die große Zahl der Betroffenen macht deutlich, dass Venenleiden mehr als eine geringfügige Gesundheitsstörung sind. Venenprobleme sind chronische Erkrankungen mit Symptomen wie Beinschwellungen und Krampfadern. Je früher Venenprobleme erkannt werden, desto eher und effektiver können Gegenmaßnahmen ergriffen werden.

In dieser Broschüre finden Sie alle wichtigen Informationen über die Entstehung und Ursachen von Venenerkrankungen sowie wertvolle Tipps, wie Sie der Venenschwäche rechtzeitig vorbeugen und sie richtig behandeln können.

Wie macht sich eine Venenschwäche bemerkbar?

Es ist für Sie sicher von großem Interesse, ob Sie von einer Venenschwäche betroffen sind. Haben Sie diese typischen Symptome und sichtbaren Anzeichen schon bei sich beobachtet?

Für eine Venenschwäche ist es charakteristisch, dass sich die Symptome bei längerem Stehen und Sitzen oder durch Wärme und im Laufe des Tages verstärken. Typische Situationen, in denen die unangenehmen Symptome besonders auffallen, sind warme Sommertage, Saunabesuche oder auch im Winter nach einem langen Tag in dicken Stiefeln.

Kennen Sie diese Probleme nur zu gut aus eigener Erfahrung? Dann sollten Sie sich weiter informieren – je mehr Sie über diese Erkrankung wissen, desto eher und wirkungsvoller können Sie Gegenmaßnahmen ergreifen!

Symptome

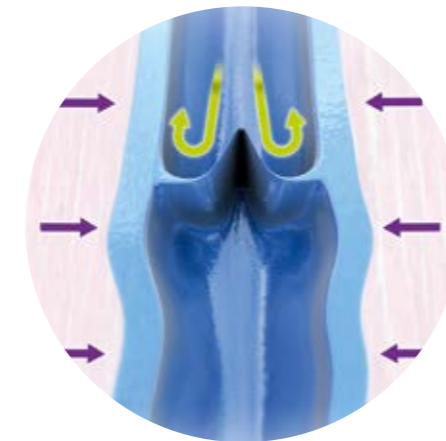
- müde, schwere Beine
- Schwellungen
- Schmerzen
- Spannungsgefühl
- kribbeln in den Beinen
- Juckreiz
- nächtliche Wadenkrämpfe
- Besenreiser
- Krampfadern



Die Funktion gesunder Venen

Während das Herz das Blut über die Arterien aktiv in alle Körperbereiche pumpt, ist das Venensystem sozusagen für den Rücktransport des Blutes zum Herzen zuständig.

Um den Blutfluss auch gegen die Schwerkraft zu ermöglichen, hat sich die Natur zur Unterstützung der Venen ein ausgeklügeltes System ausgedacht. Die Venenklappen sind Laschen aus Bindegewebe, die wie Ventile wirken: Sie öffnen sich nur in Richtung des Herzens. Ein Rückfluss von bereits weitertransportiertem Blut nach unten wird so verhindert.



Unterstützung der Venenklappen durch Kompression

Intakte Venenklappen sind daher für den Bluttransport zum Herzen von zentraler Bedeutung.

Hilfe beim Bluttransport erhalten die Venen durch die Muskulatur. Ein Teil der venösen Gefäße ist in die Skelettmuskulatur eingebettet. Bei Bewegung ziehen sich die Muskeln zusammen und üben so Druck auf die umliegenden Venen aus, sodass die Venen komprimiert werden: Das Blut wird, entgegen der Schwerkraft in Richtung Herz gepumpt.

Erschlaffen die Muskeln, erweitern sich die Gefäße wieder. Hier sind die Venenklappen von zentraler Bedeutung, denn sie verhindern dabei, dass bereits herzwärts transportiertes Blut wieder zurückfließen kann.

AUCH VIELE BERUFSGRUPPEN SIND BETROFFEN!

Risikofaktoren

Bei der Entstehung und dem Fortschreiten einer Venenerkrankung spielen die persönlichen Lebensumstände eine große Rolle. Risikofaktoren sind:

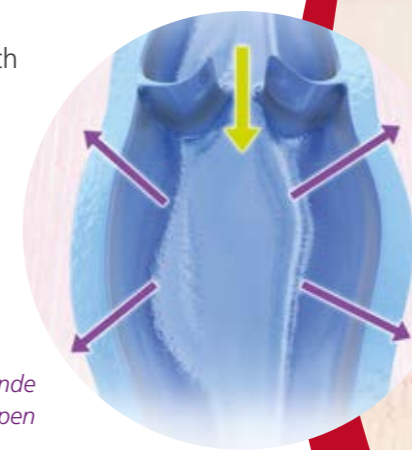
- Bewegungsmangel und/oder überwiegend stehende oder sitzende Tätigkeit
- lange Reisen in eingeschränkter Sitzposition, z. B. im Flugzeug, Bus oder Auto
- starker Wärmeeinfluss
- Übergewicht
- einengende Kleidung
- zu enge Schuhe
- übermäßiger Tabak- und/oder Alkoholkonsum

Wie entstehen Venenerkrankungen?

Venenleiden werden begünstigt durch eine Bindegewebschwäche. In den meisten Fällen ist diese erblich bedingt. Salopp gesagt kann also schon ein Blick auf die Beine Ihrer Eltern ein Indiz dafür sein, ob Sie auch einmal von einem Venenleiden betroffen sein könnten. Die venöse Bindegewebschwäche kann jedoch auch „erworben“ werden, z. B. durch eine Schwangerschaft.

Bei einer Bindegewebschwäche in Kombination mit den genannten Risikofaktoren können die schwachen Fasern des Bindegewebes dem Druck im Venensystem auf Dauer nicht standhalten. Es kommt zu einer Erweiterung der Gefäße, deren erste, äußerlich sichtbare Anzeichen Besenreiser oder Krampfadern sind. Durch die Gefäßerweiterung vergrößert sich der Durchmesser der Venen, sodass sich die Venenklappen nicht mehr richtig schließen können. Hierdurch wird der Rücktransport des Blutes zum Herzen gestört: Er verlangsamt sich; das Blut „versackt“ in den Beinen. Infolgedessen nimmt der Druck immer weiter zu, entzündliche Prozesse entstehen und schädigen die Venenwand. Sie wird regelrecht porös: Durch winzige Öffnungen in der Vene tritt Flüssigkeit aus dem Blut in das umliegende Gewebe aus.

Diese sogenannten Ödeme sind verantwortlich für die typischen Beschwerden wie Schwellungen, Spannungsgefühl und Schmerzen oder das Gefühl schwerer Beine.



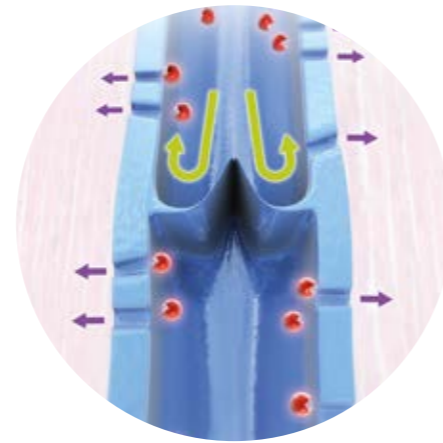
nicht schließende
Venenklappen

Effiziente Hilfe mit der Kraft der Kastanie

Unter einer Vielzahl von Wirkstoffen hat sich der Extrakt aus Roskastaniensamen (RKSE) hervorragend bewährt.

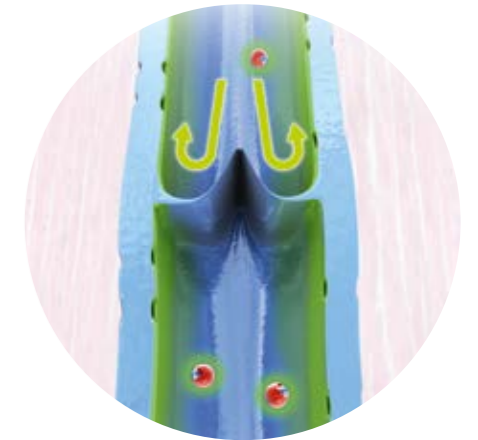
Roskastaniensamen-Trockenextrakt wirkt 4-fach stark:

Der Wirkstoff stabilisiert die Venenwände von innen und dichtet sie ab. Der Austritt von Flüssigkeit ins Gewebe wird dadurch normalisiert, und die Wasseransammlungen im Gewebe können wieder abgebaut werden. Mit der Rückbildung der Ödeme gehen auch die damit verbundenen Beschwerden wie Schwellungen und Schmerzen zurück. Darüber hinaus vermindert RKSE venenschädliche Enzyme im Blut, die immer dann vermehrt auftreten, wenn sich das Blut staut und nicht mehr optimal zum Herzen fließt. Diese Enzyme führen zu Entzündungen und Venenwanddefekten, ihre Minderung wirkt somit Entzündungen und Venenwanddefekten entgegen.



Venenleiden beginnen ganz schleichend und sind, wenn sie erkannt werden, längst chronisch. Allerdings kann der aktuelle Gesundheitszustand der Venen durch eine Behandlung mit Roskastaniensamen-Trockenextrakt stabilisiert werden: Eine Verschlechterung der Venenfunktion und die damit verbundenen Beschwerden können aufgehalten oder zumindest verlangsamt werden. Eine rechtzeitige medikamentöse Therapie ist also sehr wichtig! Je früher mit der Einnahme von **Venostasin® retard** und somit der Verlangsamung des Krankheitsprozesses begonnen wird, desto besser.

Selbst bei fortgeschrittenen Venenleiden, die eine Kompressionsbehandlung erfordern, kann Roskastaniensamen-Trockenextrakt die typischen Beschwerden lindern.



Was sind lysosomale Enzyme?

Lysosomale Enzyme sind eigentlich für den Abbau von Schadstoffen im Blut verantwortlich. Bei Venenpatienten machen die Enzyme ihre Arbeit jedoch „zu gut“. Infolge entzündlicher Prozesse greifen sie die Venenwand an. Der Roskastaniensamenextrakt hemmt die Aktivität von lysosomalen Enzymen und bietet so den empfindlichen Venenwänden zusätzlichen Schutz.

Venostasin® retard – der natürlich starke Venenschutz für jeden Tag!

Venostasin® retard enthält den rein pflanzlichen Wirkstoff Rosskastaniensamen-Trockenextrakt in konzentrierter Form.

Er dichtet die Venenwände von innen ab und wirkt gegen venenschädliche Stoffe im Blut. Die Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe werden reduziert. Ein Rückgang der Beinschwellungen und der damit verbundenen Beschwerden stellt sich meist schon nach ca. 2 Wochen ein, seine optimale Wirkung erreicht Venostasin® retard jedoch nach ca. 3 Monaten.

Unsere
Empfehlung:
Venostasin®
retard



Venostasin® retard lässt bestehende Ödeme zurückgehen und beugt der Entstehung neuer Wasseransammlungen im Gewebe vor.

Die Wirkung von Venostasin® ist besonders intensiv, wenn das gesamte Venensystem mit Wirkstoff versorgt wird. Zu diesem Zweck ist stets die Einnahme von Venostasin® retard zu empfehlen, durch die oberflächliche Behandlung mit Gel und Creme kann immer nur ein Teil des Venensystems erreicht werden.

Venostasin® retard zeichnet sich aufgrund seiner besonderen Zubereitung auch durch seine gute Verträglichkeit aus. Daher kann Venostasin® retard zur langfristigen und auch vorbeugenden Behandlung einer Venenschwäche eingesetzt werden.

© bowdenimages/istockphoto.com; Petrik/fotolia.de



Die perfekte Ergänzung für Ihr Wohlbefinden!

Venostasin® Gel Aescin und Venostasin® Creme

Patienten mit akuten Beschwerden und Schmerzen brauchen jedoch oft eine schnelle Erleichterung, die man sehr gut mit Arzneimitteln zum Einreiben erzielen kann. Mit ihren Wirkstoffen aus Rosskastaniensamen-Trockenextrakt wirken Venostasin®-Gel Aescin und Venostasin®-Creme unterstützend und lindern Venenbeschwerden wie Stauungen und Schmerzen. Die Durchblutung der oberflächlichen Venen wird wieder verbessert.

Der Massageeffekt beim Auftragen verschafft eine zusätzliche Erleichterung.

Venostasin®-Gel Aescin kühlt, zieht schnell in die Haut ein und fettet nicht. Der kühlende Effekt ist insbesondere an heißen Sommertagen sehr angenehm. Für Patienten mit empfindlicher und rissiger Haut ist Venostasin® Creme die richtige Empfehlung. Sie bietet hier zusätzliche Pflege und hält die Haut elastisch und geschmeidig.



8 gute Tipps für einen venengesunden Alltag

1 Laufen und Liegen entlastet die Venen! Nutzen Sie jede Möglichkeit zur Bewegung. Wandern und radeln Sie oder gehen Sie schwimmen. Auch kleine Dinge im Alltag gehören dazu wie z. B. Treppenlaufen, kurze Wegstrecken zu Fuß gehen und natürlich regelmäßige Venen-Gymnastik. Zahlreiche Anregungen dazu finden Sie im anderen Teil des Ratgebers!



2 Sport treiben ist gut und gesund. Er ist vor allem für Menschen mit sitzenden Berufen ein wichtiger Ausgleich. Aber nicht alle Sportarten sind auch für die Venen empfehlenswert. Vermeiden Sie Sportarten mit stauenden und stoppenden Bewegungen (z. B. Tennis, Squash, Jogging auf hartem Boden) sowie übermäßige Kraftanstrengungen (z. B. Gewichtheben). Konzentrieren Sie sich auf Übungen, die die Waden- und Fußmuskulatur trainieren und stärken (z. B. Schwimmen, Radfahren, Wandern).

3 Übergewicht gilt als ein wichtiger Risikofaktor für Venenpatienten. Jedes verlorene Pfund nützt Ihrem Wohlbefinden, Ihrer Gesundheit und der Entlastung der Venen.



4

Ernährung spielt in diesem Zusammenhang natürlich auch eine wichtige Rolle. Sie erreichen mit ausgewogener ballaststoffreicher Ernährung unter Umständen eine Gewichtsreduktion. Auf jeden Fall unterstützen Sie damit die Verdauung, versorgen Ihren Körper mit ausreichend Vitalstoffen und fördern so auch die Gesundheit der Gefäße.



5

Bequeme Kleidung und Schuhe mit flachen Absätzen sorgen dafür, dass der Blutfluss nicht unnötig behindert wird. Setzen Sie mit dem Tragen Ihrer High-Heels lieber einen tollen Akzent und entscheiden Sie sich ansonsten öfter mal für die „flache Alternative“. Ausreichend Bewegungsfreiheit der Füße ermöglicht das gesunde Abrollen der Füße. Die Venen-Muskelpumpe kann so den Blutfluss fördern.



6

Die Beine so oft wie möglich hoch lagern. Nutzen Sie jede Gelegenheit, um sprichwörtlich „die Füße hochzulegen“. Achten Sie darauf, dass die Unterschenkel dabei leicht angewinkelt sind.



7

Kalte Wadenduschen sind erfrischend, auch für Ihre Venen. Sie regen die Blutzirkulation in den Beinen kräftig an. Duschen Sie morgens und wenn möglich auch abends einige Minuten jedes Bein kalt ab. Ganz wichtig dabei: Duschen Sie die Wade von unten nach oben ab, nur so wird die Flüssigkeit aus dem Bein befördert.



8

Hitze-Einflüsse vermeiden. Zum Beispiel Sauna und heiße Vollbäder aber auch zu intensive Sonnenbäder. Denn übermäßige Wärme erweitert die Blutgefäße und erhöht dadurch die Neigung zu Blutstauungen und Beinschwellungen. Betrachten Sie Saunagänge eher als Highlight, das Sie sich gelegentlich gönnen, denn als tägliches Ritual.



Je früher Sie für Ihre Venen aktiv werden, desto länger können Sie Ihre Beine gesund und schön halten.

**Alles Gute und viel Spaß dabei wünscht Venostasin®!
Alle Venostasin®-Produkte sind in Apotheken erhältlich. Fragen Sie Ihren Apotheker und besuchen Sie uns im Internet:
www.venostasin.de**