

Bei Venenbeschwerden richtig beraten

Spätestens wenn die Badesaison beginnt, wird den Beinen wieder grössere Beachtung geschenkt. Während auffällige Beinbehaarung, Cellulite und Besenreiser «nur» kosmetische Probleme darstellen, stehen verschiedenste Venenbeschwerden einem ungetrübtem Genuss des Sommers im Weg. Welche Behandlungsmöglichkeiten bietet die Selbstmedikation?

Jürg Lendenmann



Roland Schläpfer, dipl. Drogist HF, ist Inhaber der Impuls Drogerie Schläpfer in Oberwil, BL.

Weil sich in der sommerlichen Wärme die Blutgefässe erweitern, kommt es vermehrt zu Venenbeschwerden – gerade auch bei Personen mit stehenden Berufen. Produkte werden vermehrt nachgefragt.

Vorbeugen lohnt sich

«Leider kommen die Kunden – 80 bis 90 Prozent sind Frauen – meist erst zu uns, wenn sie schon Venenbeschwerden haben», sagt der dipl. Drogist HF Roland Schläpfer. «Die Ratsuchenden klagen oft über Kribbeln, müde, schwere oder geschwollene Beine.»

Es gebe verschiedene Massnahmen, die helfen, Venenbeschwerden vorzubeugen: Lange und zügig laufen (es aktiviert die Wadenpumpe und unterstützt den venösen Rückfluss zum Herzen), die Beine hochlagern, viel trinken, bequeme Kleidung tragen und sich ausgewogen ernähren. Bewährt habe sich auch das präventive Tragen von Kompressions- und Reiseschulstern bzw. Travelsocks. Alle Präventionsmassnahmen seien selbstverständlich auch geeignet, schon bestehende Beschwerden zu lindern.

Heparin und pflanzliche Wirkstoffe

Zum Vorbeugen wie zum Behandeln von Venenbeschwerden bieten sich verschiedene rezeptfreie Heilmittel an. Je nach Grad der Beschwerden

empfiehlt der Oberwiler Drogist verschiedene Vorgehensweisen. Bei leichten Beschwerden rät er den Kundinnen, ein kühlendes Venengel aufzutragen. Bei schwereren Beschwerden empfiehlt er, eine äusserliche Behandlung (Gel, Creme oder Lotion) mit einem Produkt zu kombinieren, das eingenommen werden kann und Venenwände und Blutkreislauf stärkt.

Ein bekannter Wirkstoff vieler Venenpräparate wie Demovarin sei Heparin. Heparine werden vor allem aus der Dünndarmmukosa von Schweinen gewonnen; chemisch gesehen handelt es sich um Polysaccharide. Heparine werden wegen ihrer gerinnungs- und entzündungshemmenden Eigenschaften eingesetzt.

Pflanzliche Wirkstoffe

Neben Heparin würden in der Selbstmedikation hauptsächlich pflanzliche Wirkstoffe oder Wirkstoffkomplexe eingesetzt. Bekannt seien vor allem:

- Mäusedornwurzel (venentonisierend, kapillarabdichtend, entzündungshemmend, harn-treibend; Beispiel: Ruscovarin)
- Pinienrinde (antioxidativ; Beispiel: Pygenol)
- Rosskastanien (antiexsudativ, gefässabdichtend, venentonisierend, ödemprotektiv, entzündungshemmend, antioxidativ; Beispiele: Aesculaforce, Venoruton, Venostasin)
- Rotes Weinlaub (gefässabdichtend, entzündungshemmend; Beispiel: Antistax)

«Ich empfehle gerne auch Venadoron Gel von Weleda, in dem u. a. Wirkstoffe von Hamamelis,

Arnika, Klettenwurzel, Veilchenwurzel, Schlehdorn und Zitrone enthalten sind. Zur Behandlung von Venenbeschwerden stehen ebenfalls homöopathische Präparate zur Verfügung, etwa von Similasan», ergänzt der Drogist, «aber auch Spagyrika. Ein Vorteil der spagyrischen Essenzen ist, dass wir sie bei uns selber mischen und so die Rezepturen individuell auf die Patienten abstimmen können.»

Für eine Venen-Kur im Frühling oder auch zur Vorbeugung von Venenbeschwerden könnten äusserlich Venengels, innerlich Pinienrindenextrakt und spagyrische Essenzen angewandt werden.

Sinnvolle Ergänzungsempfehlungen

Kundinnen und Kunden, die wegen Venenbeschwerden in die Oberwiler Drogerie kommen, macht Roland Schläpfer zum einen auf den «Luftkissenschuh» kyBoot aufmerksam: «Die Gesundheitsschuhe haben ein Luftkissen in der Sohle. Durch die instabile Unterlage ist man selbst im Stehen ständig in Bewegung; dies stärkt die Beinmuskeln und aktiviert die Wadenpumpe. Einen ähnlichen Effekt rufen auch entsprechende Einlegesohlen hervor.»

Zum anderen rät er Personen mit Venenbeschwerden, die Haut mit geeigneten Produkten zu pflegen. Oft sei die Haut der Beine sehr trocken und bedürfe einer entsprechenden Pflege. Da mit steigendem Lebensalter die Haut generell trockener wird, rät der Drogist älteren langjährigen Kundinnen, von Venen-Gels auf -Cremes umzusteigen, da so ein zusätzlicher hautpflegender Effekt erzielt werden könne.

In die Hand des Arztes

«Kommen Kunden zu uns mit sehr starken Beschwerden – schmerzenden, geröteten, geschwollenen Beinen, Krampfadern, aber auch Knoten, die auf eine Thrombose hindeuten –, raten wir ihnen, zur Abklärung baldmöglichst den Arzt aufzusuchen», sagt Roland Schläpfer. «Wichtig ist auch, den Kunden auf Diabetes anzusprechen. Denn bei Diabetes-Patienten ist das Risiko für schwere Folgekrankheiten wie offene Beine stark erhöht. Auch das offene Bein gehört in die Hand des Arztes.»

Tipps von Roland Schläpfer

Venen-Cremes, -Gels und -Lotions herzwärts fein einstreichen, vorzugsweise morgens und abends.

Da Cremes Kompressionsstrümpfe angreifen können, sollten sie abends aufgetragen werden. Gels sind fettfrei und können vor dem Anziehen der Kompressionsstrümpfe appliziert werden. Es sind auch (fettfreie) Sprays im Handel, die direkt auf den Strumpf aufgesprüht werden können – zur Kühlung, Erfrischung und auch Pflege.