

# Venen stärken

## Liegen und laufen tut Venen gut

In der warmen Jahreszeit klagen viele über müde, schwere oder geschwollene Beine. Wie kann Venenbeschwerden vorgebeugt werden und mit welchen Mitteln lassen sie sich behandeln? Ein Gespräch mit Drogist Roland Schläpfer.

Jürg Lendenmann



Bild: Jürg Lendenmann

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

«Leider kommen die Menschen meist erst zu uns, wenn sie schon Beschwerden haben, egal, um welches Leiden es sich handelt», sagt dipl. Drogist HF Roland Schläpfer. «Das ist bei Venenbeschwerden nicht anders. Meist klagen die Ratsuchenden – 80 bis 90 Prozent sind Frauen – über Kribbeln, müde, schwere oder geschwollene Beine.» Einzig Herz-Kreislauf-Krankheiten werde vorgebeugt – dann, «wenn die Leute in die Ferien gehen und sich entspannen können», fügt Roland Schläpfer mit einer guten Prise Humor hinzu.

### Vorbeugen lohnt sich

Dabei wäre es einfach, auch Venenbeschwerden vorzubeugen. Bei den emp-

fohlenen Massnahmen (s. Kasten Seite 17) führt der Drogist zum Punkt Ernährung noch an: «Auf Alkohol sollte man verzichten oder ihn nur in Massen geniessen; masshalten gilt auch für alle anderen Genussmittel. Zum Reinigen und Entschlacken eignet sich eine Basen-Kur ausgezeichnet. Im Sommer ist auch eine salzarme Ernährung förderlich, um Wasseransammlungen in den Beinen zu vermeiden. Zum Entwässern eignen sich beispielsweise Weleda-Birken-Produkte sehr gut.»

Um den Rückfluss des venösen Blutes zum Herzen zu unterstützen, sei es förderlich, die Bein- und insbesondere die Wadenmuskeln zu stärken. «Wir lassen die Kundinnen unsere kyBoot-Schuhe

probieren. Das sind Gesundheitsschuhe mit einem Luftkissen in der Sohle. Durch die instabile Unterlage ist man auch im Stehen ständig in Bewegung. Einen ähnlichen Effekt rufen auch entsprechende Einlegesohlen hervor.»

Zum Vorbeugen wie auch zum Behandeln von Venenbeschwerden würde sich ein Venenkissen eignen, auf dem die Beine anatomisch richtig hochgelagert werden können. Und selbstverständlich auch Kompressionsstrümpfe (s. Service-Seite 24), die auch in gewissen Drogerien angeboten werden. Aber auch Travelsocks – Reisetstrümpfe – könnten helfen, das Venensystem zu entlasten, wenn auch nicht so effektiv wie Kompressionsstrümpfe.

### Heparin und pflanzliche Wirkstoffe

Zum Vorbeugen wie zum Behandeln von Venenbeschwerden bieten sich verschiedene Heilmittel an, die in Drogerien und Apotheken ohne Rezept gekauft werden können. 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 ein-

Fortsetzung auf Seite 16

genommen werden kann und Venenwände und Blutkreislauf stärkt.

Heparin sei ein bekannter Wirkstoff mit gerinnungs- und entzündungshemmenden Eigenschaften; er sei in vielen Venenpräparaten wie Demovarin enthalten.

Daneben würden in der Selbstmedikation hauptsächlich pflanzliche Wirkstoffe beziehungsweise Wirkstoffkomplexe eingesetzt. Bekannt seien vor allem:

- Mäusedornwurzel (erhöht den Venentonus, entzündungshemmend, kapillarabdichtend, harntreibend. Beispiel: Ruscovarin)
- Pinienrinde (wirkt antioxidativ; Beispiel: Pygenol)
- Rosskastanien (erhöht den Venentonus, gefässabdichtend, wirkt einer Flüssigkeitsansammlung [Ödem] entgegen, entzündungshemmend, antioxidativ. Beispiele: Aesculaforce, Venoruton, Venostasin)
- Rotes Weinlaub (gefässabdichtend, entzündungshemmend, antioxidativ. Beispiel: Antistax)

Er empfiehlt gerne auch Venadoron Gel von Weleda, in dem u. a. Wirkstoffe von Hamamelis (Zaubernuss), Arnika, Klettenwurzel, Veilchenwurzel, Schlehdorn und Zitrone enthalten sind.

«Zur Behandlung von Venenbeschwerden stehen auch homöopathische Präparate zur Verfügung, etwa von Similasan, aber auch spagyrische Essenzen», ergänzt der Drogist. Wir können spagyrische Essenzen bei uns mischen und

so die Rezepturen individuell auf die Patienten abstimmen.»

Für eine Venenkur in der warmen Jahreszeit oder auch zur Vorbeugung von Venenbeschwerden könnten äusserlich Venengels und innerlich Pinienrindenextrakt oder spagyrische Essenzen angewandt werden.

#### **Unterstützende Massnahmen**

Kundinnen und Kunden, die wegen Venenbeschwerden in die Oberwiler Drogerie kommen, macht Roland Schläpfer nicht nur auf den «Luftkissenschuh» aufmerksam, sondern auch auf den Umstand, dass bei Venenbeschwerden die Haut der Beine sehr oft trocken ist und entsprechender Pflege bedarf. Da die Haut generell mit steigendem Lebensalter trockener wird, rät er älteren Kundinnen, von Venen-Gels auf -Cremes umzusteigen, da so ein zusätzlicher hautpflegender Effekt erzielt werden könne.

#### **In die Hand des Arztes**

Mit Beginn der Badesaison werden Beinvenen, die sichtbar sind, vermehrt Beachtung geschenkt. Während Besenreiser «nur» ein kosmetisches Problem darstellen, sollten sich Patienten mit Krampfadern vom Arzt untersuchen lassen. Denn es muss abgeklärt werden, ob mit einer Behandlung zugewartet werden kann oder ob es ratsam ist, die funktionslos gewordenen Beingefässe zu behandeln (s. Artikel S. 18).

«Kommen Kunden mit sehr starken Beschwerden – schmerzenden, geröteten, geschwollenen Beinen oder gar 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.»

## Tipp

### **von Roland Schläpfer**

Venen-Cremes, -Gels und -Lotions herzwärts fein einstreichen, vorzugsweise morgens und abends. Gels sind fettfrei und eignen sich auch für Kompressionsstrumpfträger.

### Wie können Sie Venenbeschwerden vorbeugen?

- + **Bewegung:** Gehen Sie täglich zweimal 15 Minuten in flottem Tempo und ohne Pausen einzulegen. Dies aktiviert die Venenpumpe in den Waden und kräftigt die Muskeln. Ideale Sportarten für die Venen sind Schwimmen, Nordic Walking und Rad fahren. Grundsätzlich gilt die Regel: **Lieber laufen und liegen statt stehen und sitzen.**
- + **Gymnastik:** Stellen Sie sich bei sitzender Arbeitsweise zwischendurch abwechselnd auf die Zehenspitzen und auf die Fersenballen; dies aktiviert die Wadenpumpe. Oder bewegen Sie regelmässig Zehen und Fussgelenke; die Muskelbewegungen unterstützen den Rückfluss des Blutes zum Herzen.
- + **Hochlagern:** Lagern Sie so oft wie möglich die Beine hoch; so kann das venöse Blut der Schwerkraft folgend leichter zum Herzen zurückfliessen.
- + **Trinken:** Trinken Sie jeden Tag mindestens zwei Liter Wasser; verdünntes Blut fliesst leichter durch die Blutgefässe.
- + **Kühlen:** Kühlen Sie Ihre Beine unter der kalten Dusche, mit Kneipp'schen Knie- und Wadengüssen oder Wassertreten, so ziehen sich erweiterte Blutgefässe zusammen und die Venenklappen können sich besser schliessen.
- + **Bequeme Kleidung:** Tragen Sie lockere Kleidung; so kann das Blut auch im Sitzen ungehindert fliesen.
- + **Kompressionsstrümpfe:** Bei langen Reisen (Flugzeug, Bahn, Auto, Car) empfehlen sich neben den oben stehenden Tipps – Bewegen/Gymnastik, Trinken (mind. ¼ Liter pro Stunde) – die Venen unterstützende Kompressions- oder allenfalls Reisesstrümpfe.
- + **Pflanzliche Unterstützung:** Mit der Einnahme eines Mittels, das Beinschwellungen entgegenwirkt, kann eine Woche vor einer langen Flugreise begonnen werden. Bekannte Wirkstoffe sind Rosskastanienextrakt oder Rutosid.
- + **Ernährung:** Essen Sie massvoll und ausgewogen, bevorzugen Sie vollwertige und faserreiche Kost. Bauen Sie Übergewicht ab, denn es ist einer der Risikofaktoren für Venenerkrankungen.

### Das sollten Sie bei Venenschwächen vermeiden:

- **Überwärmung:** Sonnenbäder über 28 °C, Sauna, heisse Vollbäder, Dusche, Warmwachs, Wärmeflaschen erweitern die Venen.
- **High Heels:** Hohe Stöckelschuhe beeinträchtigen die Wadenpumpe.
- **Kraftsport, heben von schweren Lasten, pressen:** Sie erhöhen zeitweilig den Druck im Bauchraum und behindern den Blutfluss zum Herzen.
- **Übergewicht**
- **Reisen ohne Bewegung**
- **Enge, nicht dehnbare Kleider**
- **Beine übereinanderschlagen**
- **(Bürsten-)Massagen**
- **Sportarten mit hohem Verletzungsrisiko**