



DER KRAMPF MIT DEN VENEN!

Das sind ja schöne Aussichten: Venen-Probleme sind oft vererbt! "Schon deine Großmutter hatte Venenprobleme, deine Mutter erst recht und bei der großen Schwester fängt es auch schon an. Da ist es nur eine Frage der Zeit, bis du selbst an der Reihe bist." Wer kennt diese Prognosen nicht? Familiär bezogene Schwächen quälen ganze Generationen und man erwartet fast schon, dass man dasselbe erleidet. Doch Vorhersagen dieser Art sollten immer auf Widerstand stoßen. Den Teufelskreis durchbrechen, ist die Devise. Die Naturheilkunde zeigt, wie.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Sind die Venen gestaut, treten stark hervor oder sind etwa gar entzündet, schaut das nicht sehr attraktiv aus und schmerzt obendrein. Das muss nicht sein, sagt die Naturheilkunde und bietet einige interessante Lösungen an, die es ermöglichen, die Venen schon bei den ersten Anzeichen einer Schwäche zu unterstützen.

WAS DIE VENEN FÜR UNS LEISTEN

Durch die Arterien wird sauerstoffreiches Blut vom Herzen in den Körper transportiert und gelangt nach Sauerstoffabgabe durch die Venen entgegen die Schwerkraft wieder zurück zum Herzen. Kleine Muskeln sowie die Venenklappen, die einen Rückfluss des Blutes in die "falsche" Richtung vermeiden, unterstützen es dabei. Probleme mit den Venen können nicht nur die Beine betreffen, sondern auch den Enddarm, wo Hämorrhoiden entstehen.

SO BEGINNEN VENENPROBLEME

Langes Stehen führt zu erhöhtem Druck in den Venen. Es kann zur Erschlaffung der kleinen Muskeln kommen, das Blut staut sich, die Venen erweitern sich und in weiterer Folge schließen die Venenklappen nicht mehr richtig. Das sorgt

für „dicke Beine“, vor allem bei Hitze und Bewegungsmangel. Veranlagung zu Bindegewebschwäche, Übergewicht und Schwangerschaft können die Problematik begünstigen.

Staut sich das Blut immer mehr, dehnen sich die Venen immer mehr auf. Die Venenklappen verlieren irgendwann ihre Ventilfunktion und kehren sich in Flussrichtung des Blutes um, was weitere Venenklappen schädigt.

Besenreißer (das sind kleinste Krampfadern aus erweiterten Äderchen der Haut), schwere Beine und Schwellungen können die ersten Anzeichen eines beginnenden Venenleidens sein. Krampfadern (Varikosität) können sich dazugesellen. Sie sind überhaupt das bekannteste Venenproblem, haben jedoch mit Krämpfen nichts zu tun. Im Gegenteil: Krampfadern sind schlaff. Ihr Name kommt von „Krummader“. Infolge geschädigter Venenklappen und einer Umkehr des Blutflusses erweitert sich eine oberflächliche Vene, schwillt an und tritt optisch hervor. Mit der Zeit legt sie sich in Kurven und es können auch tieferliegende Beinvenen geschädigt werden.

DAS FORTGESCHRITTENE STADIUM

All das geschieht nicht von heute auf morgen, sondern ist ein voranschreitender Prozess.

Geschwollene Beine abends sind ein dringendes Warnsignal, dass eine Venenschwäche bevorsteht. Aufgrund der damit verbundenen Gefahren ist sie ein Fall für den Facharzt. Denn verlangsamt sich der Blutfluss zum Herzen – etwa durch langes Sitzen mit abgewinkelten Beinen im Flugzeug oder bei langer Bettlägrigkeit – steigt das Risiko für die Bildung eines Blutgerinnsels (Thrombose) vor allem der tiefliegenden Bein- und Beckenvenen. Schwellung, Spannung, Schmerzen, Blauverfärbung können sehr ernste Anzeichen sein, da sich ein Gerinnsel losreißen und einen lebensgefährlichen Gefäßverschluss (Embolie) verursachen kann. Ein Blutgerinnsel einer oberflächlichen Vene wird Venenentzündung genannt und ist meist weniger gefährlich.

Es können auch juckende, schuppige und schmerzende Hautveränderungen am Knöchel und später offene Stellen

(Ulcera cruris) hinzukommen, da verengte Gefäße Ödeme begünstigen. Sie stören den Sauerstoffaustausch noch mehr und Stoffwechselprodukte des schlackenreichen venösen Blutes können nicht mehr schnellstens zurück zu Herz, Leber und Lunge geführt werden.

Schulmedizinisch wird erst relativ spät behandelt. Oft liegt die einzige Empfeh-

lung darin, mit Strümpfen gegenzuwirken. Stützstrümpfe beugen der Venenproblematik etwas vor, Kompressionsstrümpfe werden zur Behandlung eingesetzt. Sie üben Druck auf die Venen aus, wodurch die Muskelpumpe der Venen wieder beginnt, die Flüssigkeit aus den Venen herauszupumpen. Sie müssen bereits vor dem Aufstehen angezogen werden, um eine Stauung von vornherein zu verhindern.

WAS TUN? HILFE AUS DER NATURHEILKUNDE

TIPP 1: DURCHBLUTUNG FÖRDERN

Langes Stehen hat das Problem zwar oft akut werden lassen, aber nur sitzen und abwarten bringt dann leider keine Besserung. Das beste Mittel gegen geschwollene Beine und schwache Venen ist die Durchblutung zu fördern. Einerseits mit viel Bewegung,

andererseits mit warm-kalten Wechselduschen oder Beingüssen – sensationell einfach und sensationell hilfreich! Schließlich gehört auch gesunde Ernährung dazu – auf basische, gemüselastige Ernährung achten und Belastendes wie Zucker, Fett und ein Übermaß an Fleisch reduzieren! Immer wieder die Beine hochlagern und große Hitze (Sauna, Sonne) vermeiden. Zusätzlich gibt es erstaunliche Natursubstanzen, die die Durchblutung anregen:



• AURICULARIA VITALPILZ

Ganz vorne voran unter all den durchblutungsfördernden und blutverdünnenden Natursubstanzen steht dieser außergewöhnliche Pilz. Er senkt auch gleich Cholesterin und erweitert die Gefäße. Dadurch verbessert er die Durchblutung. Er ist so wirkungsvoll wie das blutverdünnende Medikament ThromboAss. Ideal daher, denn fließt das Blut besser, entlastet das die Arbeit der Venen ganz enorm und bietet ei-

nen gewissen Schutz vor Thrombosen und Schmerzen in den Beinen. Anders als bei synthetischen Blutverdünnern muss man beim *Auricularia* keine zu starke Blutverdünnung befürchten, denn in der TCM wird der Pilz gleichzeitig auch als blutstillendes Naturmittel eingesetzt. Man soll ihn allerdings nicht mit blutverdünnenden Medikamenten kombinieren. Wenn man Ödeme in den Beinen hat, ist zusätzlich der *Polyporus Vitalpilz* zur Entwässerung empfohlen!



- **OPC**

Man gewinnt es z. B. aus *Traubenkernextrakt* oder aus der *Aronia* Beere. Es verbessert ebenfalls den Blutfluss, fördert die Durchblutung, senkt Cholesterin, baut Ablagerungen ab, hemmt Entzündungen und verbessert überhaupt die Beschaffenheit (Elastizität) und Widerstandskraft der Blutgefäße.

TIPP 2: GEFÄSSE AB- DICHTEN UND BINDEGEWEBE STÄRKEN

Wer noch geringe Beschwerden hat, nur hin und wieder leichte Schwellungen bei langem Stehen oder Sitzen oder manchmal Schmerzen im Bein, der sollte schnell handeln und seine Regenerationskraft zusätzlich mit Natursubstanzen unterstützen wie:



- **GRAPEFRUITKERNEXTRAKT**

Bioflavonoide sind die große Stoffgruppe aus der Natur, die den Venen sehr gut tut und so manches beginnende Venenleiden positiv beeinflussen kann. Der *Grapefruitkernextrakt* sticht besonders hervor, weil er sehr viele und außergewöhnlich wirksame Bioflavonoide enthält wie Hesperidin und Diosmin, die hauptsächlich die Funktion und Gesundheit der Kapillargefäße verbessern. Sie tragen zur Senkung von erhöhtem



Blutdruck, Cholesterin und Triglyceriden bei und können bei Venenproblemen sehr stark unterstützend wirken. Das Bioflavonoid Rutin gilt überhaupt als "Venenvitamin". Rutin wird auch Vitamin P genannt. Es stärkt das Herz, hilft bei venösen Beinleiden, schützt vor Ödemen und Venenstau. Rutin dichtet Kapillarwände ab, wodurch die typischen Symptome wie Schwere- und Spannungsgefühl, Krämpfe und Schmerzen nachlassen. Weitere Bioflavonoide des *Grapefruitkernextrakts* wie Naringin, Quer-

cetin und Kämpferol wirken ähnlich. Insgesamt kann man beim *Grapefruitkernextrakt* eine entzündungshemmende, den Blutfluss fördernde, gefäßabdichtende Wirkung erwarten, wodurch die Membrandurchlässigkeit reduziert und der Ödembildung bei Venenschwäche entgegengewirkt wird. *Grapefruitkernextrakt* sollte aber nicht zusammen mit Medikamenten eingenommen werden, da die Bioflavonoide eventuell für deren zu schnellen Abbau in der Leber sorgen könnten.



- **PLEUROTUS VITALPILZ**

Der *Pleurotus* stärkt die Venen, senkt Blut

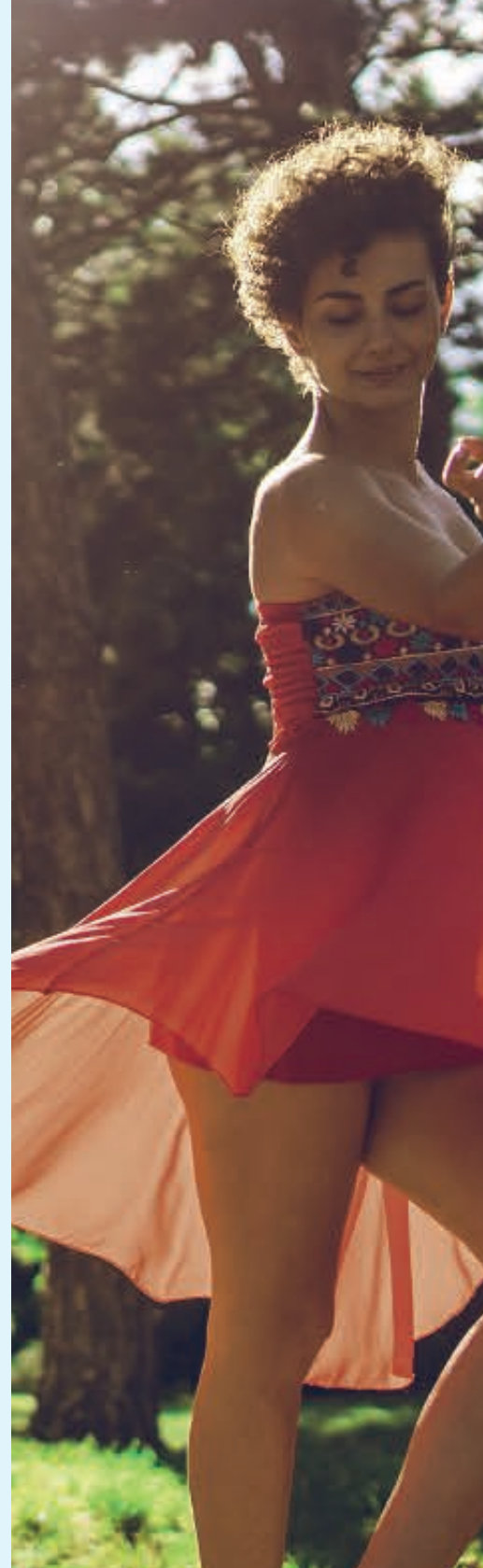
fette und beugt Thrombosen vor. Ihm ist ein eigener Artikel in diesem Heft gewidmet.

> FALLBERICHTE AUS DEM THERAPEUTENNETZWERK

Es sind – auch bei gleichem Krankheitsbild – nicht bei jedem dieselben Naturmittel, die bei einem energetischen Test ermittelt werden. Das macht Verallgemeinerung wie "...das hilft hier am besten" so schwierig.

Frau 56, als Fitnesstrainerin macht sie extrem viel Bewegung und ernährt sich sehr bewusst. Dennoch hat sie – erblich bedingt – eine Venenschwäche, die sogar soweit ging, dass sie am Bein eine nicht heilende Wunde hatte. Drei Ärzte rieten angesichts vorangeschrittener Venenproblematik zur Venen-OP, doch sie wollte es auf andere Weise versuchen. Sie unterstützte den Blutfluss mit *OPC* und Aminosäuren (*Aminosäuremischung III*), reinigte die Wunde selbst mit *kolloidalem Silber*. Die Wunde heilte zu und sämtliche Beschwerden verschwanden, was nach einem halben Jahr immer noch so geblieben ist.

Frau 57, seit ein paar Jahren immer wieder Schmerzen im Bein, vor allem nach langem Sitzen oder Stehen. Die Einnahme von *Auricularia Vitalpilz*, *Grapefruitkernextrakt* und *OPC* bringt zusammen mit warm-kalten Bein-güssen durchschlagenden Erfolg.



- **SILIZIUM**

Das Spurenelement Silizium stärkt das Bindegewebe bei Venenschwäche und wirkt damit schlaffen Venen entgegen. Es ist für viele das Wundermittel, das Venen fit macht. Man kann *kolloidales Siliziumöl* auf die Beine auftragen oder auch *flüssiges Silizium* zur Einnahme wählen. Der festigende Effekt auf das Bindegewebe kann mit einem vorübergehenden Druckgefühl in den Beinen verbunden sein. ✍