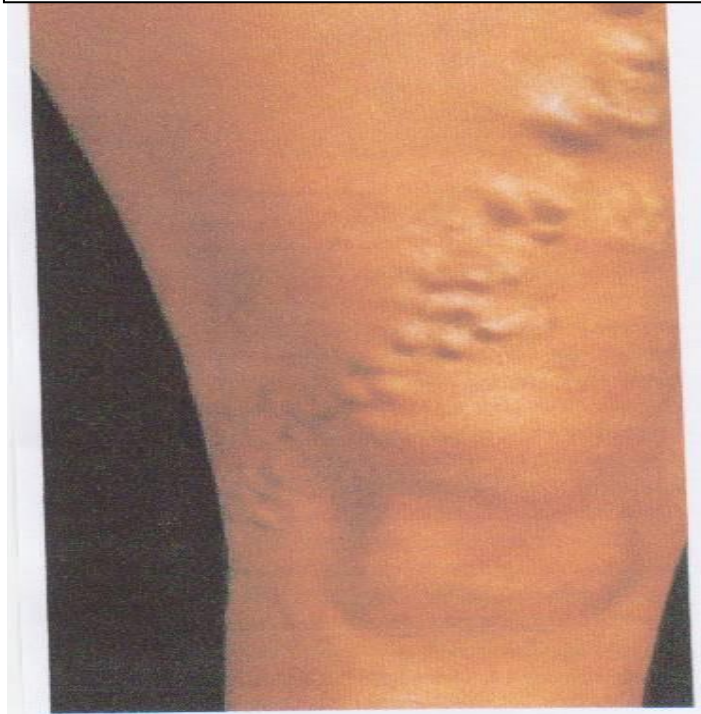


Der venenfreundliche Alltag

Venenleiden

bewährte Behandlungen und
hilfreiche Tipps gegen einen der
bedeutendsten Risikofaktoren im
Alter



Inhaltsverzeichnis

1. Einführung	Seite 3
2. Das venöse System	Seite 4
3. Pathologie	Seite 5
4. Das Lymphsystem	Seite 6
5. Naturheilkundliche Therapien	Seite 7
6. Gymnastik für die Venen	Seite 9
7. Merkblatt zum venenfreundlichen Alltag	Seite 11

1.Einführung

Unsere Füße und Beine werden oft so lange vernachlässigt, bis etwas schiefgeht – sie tragen uns und unsere Gewichte und leiden in der Regel klaglos.

Gefässerkrankungen stellen einen sehr grossen Anteil in der täglichen ärztlichen Praxis. Im Vordergrund stehen die, in jedem Alter sehr häufig vorkommenden Varizen. Krampfadern sind nicht nur ein kosmetisches Problem. Unbehandelt können sie zu Komplikationen führen. Verschiedene Ursachen führen zur Veränderung der venösen Zirkulation und früher oder später zu Venenerkrankungen. Jeder achte Erwachsene klagt über Venenleiden. In der Schweiz hat fast jede zweite Person über 25 Jahre Krampfadern. Venöse Erkrankungen der unteren Extremitäten sind zur Zivilisationskrankheit geworden.

Besonders bei vererbten Faktoren, führt oft das lange Stehen oder Sitzen und auch das Tragen modischer Schuhe, zu venösen Zirkulationsstörungen und später zu leichten bis schweren Venenerkrankungen. Bereits im Anfangsstadium der Varizen, können Symptome, wie müde schwere Beine, Kribbeln oder geschwollene Knöchel am Abend, auftreten. Dies sind die ersten Signale, um vorbeugende Massnahmen zu treffen. Wenn einem am Abend das automatische Hochlagern der Beine Erleichterung verschafft, kann dies bereits ein Anzeichen für eine Veränderung im venösen Zirkulationsbereich sein. Dieses Stadium signalisiert, dass das durch die Arterien in die Beine gelangte Blut, Mühe hat, durch die Venen wieder aufzusteigen. Der Kreislauf wird dadurch verlangsamt.

Venenleiden, wie oben genannt, sind bereits mögliche Vorstufen von Venenentzündungen, Thrombosen, Krampfadern bis hin zu offenen Beinen.

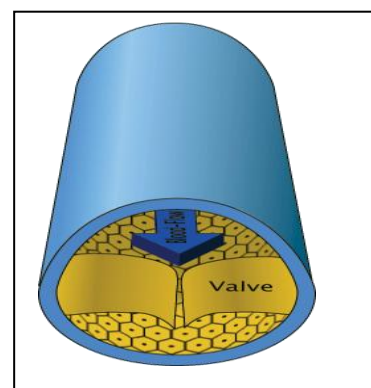
2. Das venöse System

2.1 Anatomie/Physiologie

Mit Ausnahme einiger grosser Gefässstämme haben Arterien und Venen die gleichen Namen. Innerhalb des venösen Systems unterscheidet man ein oberflächliches, zwischen Muskelfaszie und Haut eingelagertes Venennetz und ein System in der Tiefe gelegener Venen. Oberflächliches und tiefes Venennetz sind miteinander durch sog. Perforansvenen verbunden. Die meisten Körpervenen sind Begleitvenen, parallel zur Arterie. Im Bereich der Extremitäten verlaufen die grossen Gefässe stets auf der Beugeseite von Gelenken. Venen transportieren das Blut von der Peripherie zum Herzen. Im Körperkreislauf ist das Blut sauerstoffarm, im Lungenkreislauf ist es sauerstoffreich. Der Blutdruck in den Venen ist deutlich niedriger als in den Arterien (Schlagadern). Sie gehören mit den kapillaren und Venolen zum Niederdrucksystem des Blutkreislaufes. Die den Taschenklappen des Herzens im Aufbau ähnlichen Venenklappen verhindern einen Rückfluss des Blutes, insbesondere in den unterhalb des Herzens liegenden Venen. Krampfader sind krankhaft veränderte Venen dieses Systems. Es handelt sich dabei um ungleichmässige Venenerweiterungen mit Umbauvorgängen in den Wandschichten. Dabei kommt es zu einem ungenügenden Schluss der Venenklappen sowie zu einem Zurückfliessen des venösen Blutes.

2.2 Aufbau einer Vene

- Dreischichtige Wand (Intima, Media, Adventitia)
- Besitzen Klappen (Kein Rückfluss)
- Zwischen den Klappen ist die Vene dehnbarer



2.3 Die Muskelpumpe

Die Muskelpumpe ist eine Unterstützung des Blutkreislaufes durch die Bewegung der Muskeln. Durch Muskelkontraktion / -dekontraktion werden die Venen immer wieder komprimiert. Daraus ergibt sich ein verbesserter Rückfluss des Blutes, aufgrund der Venenklappen nur in Richtung Herz. Bei Venenerkrankungen wird durch Kompression ein äusseres Widerlager geschaffen, was nur bei ausreichend mobilen Menschen, ohne arterielle Verschlusskrankheit, wirkt. **Der Ausfall der Muskelpumpe durch Bewegungsmangel, begünstigt die Entstehung von Blutgerinnseln.**

3. Pathologie

Das Fachgebiet, welches sich mit Venenerkrankungen befasst, heisst: Phlebologie.

3.1 Besenreiser:

Direkt unter der Hautoberfläche sichtbare netz- und fächerförmige Venen. Die feinen Äderchen verlieren ihre Elastizität durch permanenten Bluthochdruck durch Blutstau und werden sichtbar.

3.2 Varizen:

Erweiterte geschlängelte Gefässe und Venen, oberflächliche gut sicht- und tastbar im Unterhautfettgewebe, v. a. an den Beinen. Varizen des tiefen Systems sieht man nur durch Ultraschall. Durch die Erweiterung der Venen kommt es zum unvollständigen Schluss der Klappen (Klappeninsuffizienz). Der Druck im Venensystem und der Druck im umliegenden Gewebe, sind unterschiedlich. Es sickert vermehrt Wasser ins Gewebe, was ein Ödem zur Folge haben kann. Die Ursachen sind verschiedener Art, wie Vererbung, Alter, Geschlecht, (Über)-Gewicht, Bewegungsmangel, Schwangerschaft, zu hohe Absätze, übermässiger Tabak- und Alkoholgenuss, lange Reisen in eingeschränkter Sitzposition, starker Wärmeeinfluss, einengende Kleider/Schuhe.

3.3 Ödem:

Als Anzeichen einer Venenerkrankung, Schwellung in der Haut, im Lymphgefässsystem oder in Organen (Lunge). Örtlich begrenzt oder ausgedehnt.

3.4 Phlebitis (Venenentzündung):

Gefäße und deren Umgebung schmerzen, sind gerötet, geschwollen, überwärmt. Die Diagnose ist bei oberflächlichen Venenentzündungen leicht zu stellen, bei tiefen ist es selbst mit Ultraschall schwierig. Die Ursachen sind nicht vollständig geklärt.

3.5 Thrombose:

Es handelt sich um eine Verstopfung einer Vene durch ein Blutgerinnsel, das sich in Venen bildet und an Venenwänden festsetzt. Gefährlich wird es, wenn sich das Gerinnsel ablöst und in die Lunge geschwemmt wird (Lungenembolie!).

3.6 Ulcus cruris (offenes Bein oder Unterschenkelgeschwür):

Die Geschwüre liegen meistens oberhalb des Innenknöchels und können nach jahrelangem Venenstau entstehen. Sie sind schwer behandelbar und heilen meist langsam ab.

4. Das Lymphsystem

Das Lymphsystem ist ein Teil unseres Abwehrsystems. Es besteht aus Lymphgefäßen, Lymphknoten und lymphatischen Organen. Es sammelt Lymphe aus dem Gewebe und transportiert diese durch Lymphgefäße zum Blutkreislauf. Dazwischen gibt es Filterstationen, die sog. Lymphknoten. Ergibt sich irgendein Problem im Körper, durch ein Trauma, eine Operation, eine Entzündung, Parasiten oder durch Insuffizienzen, können Ödeme entstehen. Ödeme können eiweissarm oder eiweissreich sein.

4.1 Manuelle Lymphdrainage:

Die manuelle Lymphdrainage ist eine spezielle Massageform, die zum Ziel hat, das Gewebe zu entstauen. Nebst der Entstauung, wirkt sie schmerzlindernd, beruhigend und heilungsfördernd. Bei Venenleiden ist das Therapieziel immer die Reduzierung des Ödems und des Thromboserisikos, wie die Ulcusprophylaxe. In den meisten Fällen, empfiehlt sich die zusätzliche Behandlung durch Kompressionsbandage oder -bestrumpfung.

4.2 Reflektorische Lymphdrainage am Fuss:

Die Behandlung wird über die Reflexzonen der Füße ausgeführt. Sie ist eine effektive Methode, um Wasseransammlungen im Körper zu entstauen. Die reflektorische Lymphdrainage ist eine sehr langsame und sanfte Massageart, die dem Rhythmus der Lymphe gerecht wird und meist als sehr beruhigend, lösend und

angenehm empfunden wird. Sie lässt sich auch mit der klassischen Fussreflexzonenmassage kombinieren.

Bindegewebemassage:

Die Bindegewebemassage ist eine Massageform, die vorwiegend am Rücken ausgeführt wird und so über das vegetative Nervensystem (cutiviszeraler Reflex) wirkt. So können die Durchblutung und der Stoffwechsel verbessert werden.

5. Naturheilkundliche Therapien

Venenschäden sind in der Regel nicht rückgängig zu machen. Die Beschwerden können aber, durch verschiedene Mittel / Verfahren, positiv beeinflusst werden und weitere Schäden können vermieden werden.

5.1 Phytotherapie:

Einige Heilpflanzen beeinflussen die Beschwerden positiv, indem sie erweiterte Venen straffen (tonisierend, kapillarabdichtend, entzündungshemmend) und die Bildung von Ödemen verhindern.

Aesculus hippocastanum: Die Inhaltsstoffe der Rosskastanie kräftigen die Venen, beschleunigen die Blutströmung, verhindern Blutstauungen, schützen vor Sonnenstrahlen und wirken zusammenziehend, entzündungshemmend, gewebsentwässernd, durchblutungsfördernd, blutstillend und schwellungshemmend. Durch Rosskastanie werden der venöse Rückfluss und die Blutumlaufgeschwindigkeit gefördert, erschlaffte, erweiterte Venen werden gestrafft, die Thrombosebildung verhindert, die Brüchigkeit der Haarkapillaren herabgesetzt.

Heute wird die Rosskastanie bei Beschwerden wie Krampfadern, Venenstauungen, Venenentzündungen, Unterschenkelgeschwür, Hämorrhoiden, zur Festigung der Venenwände, bei Stauungsödemen, Neigung zu Wadenkrämpfen...empfohlen. Rosskastanie kann innerlich (Tinktur) oder äusserlich als Umschlag oder Gel, Crème angewendet werden.

Aloe vera: Die Inhaltsstoffe wirken entzündungshemmend, wundheilend und immunstimulierend.

Arnika: Die Inhaltsstoffe der Arnika wirken entzündungswidrig, schmerzlindernd, wundheilend, krampflösend, kreislaufanregend, gefässerweiternd und durchblutungsfördernd. Arnika ist ein Universalmittel in Form von verdünnten Waschungen, Einreibungen, Umschlägen und Kompressen bei schlecht heilenden Wunden und Venenentzündungen.

Calendula: Die Inhaltsstoffe der Ringelblumenblüte wirken entzündungshemmend, krampfstillend, wundheilend, desinfizierend und kühlend. Umschläge mit

Ringelblumentinktur werden durchgeführt bei Venenentzündungen, Unterschenkelgeschwür, Hämorrhoiden. Die Salbe ist ein Wundermittel bei Verletzungen der Haut. Die Ringelblume gleicht nicht nur in ihrer Gestalt der Arnika, sondern auch in der Heilwirkung bei äusserlicher Anwendung. Sie ist besonders jenen Leuten zu empfehlen, die Arnika nicht vertragen.

Hamamelis: Die Inhaltsstoffe der Zaubernuss wirken entzündungshemmend, adstringierend und juckreizstillend. Die Salbe kann angewendet werden bei leichten Hautverletzungen, lokalen Entzündungen der Haut und bei Varikosen und Hämorrhoiden.

Melilotus: Der Steinklee wirkt antiödematös bei entzündlichen Ödemen, fördert den venösen Rückfluss und verbessert den Lymphfluss. Er wird angewendet bei Beschwerden bei chronischer venöser Insuffizienz wie Schmerzen und Schweregefühl in den Beinen, nächtlichen Wadenkrämpfen, Juckreiz und Schwellungen, zur unterstützenden Behandlung einer Venenentzündung, nach Thrombosen, Lymphstauungen und Hämorrhoiden.

5.2 Biochemie nach Dr. Schüssler

Es wird empfohlen, die Bindegewebsmittel Nr. 1 und Nr. 11 über längere Zeit einzunehmen. Eine Crèmenmischung mit den Nr. 1, 4, 8 und 11 einzureiben und bei nächtlichen Wadenkrämpfen, ist die Nr. 7 hilfreich. Bei einer Venenentzündung den Arzt konsultieren und reichlich Nr. 3 einnehmen.

5.3 Gemmotherapie

Für die Herstellung von Gemmotherapie-Mundsprays werden noch teilungsaktive Pflanzengewebe (im Wachstum), wie Knospen verwendet. Für müde, schwere Beine, eignet sich die Rosskastanie, zur Entstauung des Lymphsystems, die Edelkastanie, gegen Hämorrhoiden und Krampfadern Rosskastanie und Vogelbeerbaum, bei Thromboseeigung roter Hornstrauch, gegen Venenentzündung Schwarzerle und Vogelbeerbaum, zur Stärkung der Venenwände Rosskastanie und gegen venösen Ulcus Walnussbaum.

5.4 Ernährung

Es ist wichtig, genügend zu trinken und eine Vollwerternährung, mit genügend Obst und Gemüse und Vollkornprodukten, zu berücksichtigen.

5.5 Ab- und Ausleitungsverfahren

Bei akuten Venenentzündungen und venösen Abflussstörungen, ist eine Blutegelbehandlung die Therapie der Wahl. Das Hirudin, welches der Blutegel, unter anderen wichtigen Sekreten, im Speichel hat, wirkt entzündungshemmend und antithrombotisch.

5.6 Physikalische Therapie

Es werden vor allem kalte Kurzreize empfohlen, wie Knie- und Schenkelgüsse, Wassertreten oder kalte Kompressen mit obengenannten Pflanzenextrakten. Täglich gesetzte Reize bewirken eine Umstimmung und Anpassungsleistung des Organismus. **Achtung:** Bei Venenerkrankungen sind heisse Anwendungen grundsätzlich kontraindiziert!

6. Gymnastik für die Venen

Wenn Sie sich vornehmen, ein kleines Turnprogramm zusammenzustellen, dann beginnen Sie langsam und steigern kontinuierlich.

Machen Sie lieber regelmässig einige wenige Übungen, als dass Sie die Freude verlieren und aufgeben.

Übung im Liegen

Der Muntermacher

Bevor Sie am Morgen aufstehen, bringen Sie Ihren Kreislauf in Schuss: strecken Sie ein Bein unter der Decke hervor und kreisen mit dem Fuss mehrmals rechts herum und dann links herum. Langsam wieder absetzen. Dasselbe machen Sie mit dem anderen Bein.

Nehmen Sie das Bein etwas höher und winken mit dem Fuss 3 bis 5-mal. Dasselbe mit dem anderen Bein. Langsam senken - Sie werden bald den Drang verspüren aufzustehen.

Übung im Sitzen

Die Zehen-Fersen-Wippe

Stellen Sie beide Beine waagrecht nebeneinander. Mit dem rechten Fuss gehen Sie auf die Spitze und zurück auf den Fuss. 10-mal. Dasselbe mit dem linken Fuss. Die Übung kann man auch stehend machen.

Halten Sie sich an den Armlehnen oder der Stuhlkante fest und stellen gleichzeitig beide Füsse auf die Zehen und anschliessend auf die Fersen. 10-mal.

Übungen im Stehen

Beine kreuzen

Kreuzen Sie die Beine über dem Schienbein und geben Sie von vorne Druck auf das hintere Bein. Dann stellen Sie sich mit gekreuzten Beinen auf die Zehen und wippen leicht nach. Diese Übung trainiert den Muskel des Längsgewölbes. Mehrmals wiederholen.

Eine leichte Beckenbodenübung zugleich machen Sie, wenn Sie das Gesäss leicht anspannen und die Innenkante der Füße aufziehen. Dabei bleiben die Zehen am Boden (Sie erwecken den Eindruck, als müssten Sie dringend zur Toilette.)

Entspannen, indem Sie in die Ausgangshaltung zurückgehen. Mehrmals wiederholen.

Früh krümmt sich...

Krallen Sie die Zehen stark zusammen. Der Mittelfuss hebt sich vom Boden ab; Sie könnten einen Bleistift hindurch ziehen. In dieser Haltung einige Sekunden verharren. Diese Übung stärkt die Zehenmuskeln und Bänder und hebt das Quergewölbe.

Krümmen Sie die Zehen und machen Sie so einige Schritte. Zehen und Fersen bleiben auf dem Boden, aber die Fussmitte hebt sich ab. Dann stellen Sie sich mit beiden Füßen auf die Aussenkanten und laufen ebenfalls einige Schritte.

Und schliesslich...

Um die Muskeln zu entspannen, schütteln Sie beide Beine locker aus.

Achten Sie auf genügend Magnesium (Kalziummischung) und steigern Sie die Anzahl Übungen langsam, damit Sie keine Krämpfe bekommen.

7. Merkblatt zum venenfreundlichen Alltag

7.1 11 Punkte für Ihre Venen

1. Bewegen Sie sich so viel wie möglich.
2. Achten Sie auf ihr Gewicht.
3. Sorgen Sie für eine regelmässige Verdauung.
4. Kräftigen Sie Ihre Venen und Ihr Gewebe mit Wasseranwendungen.
5. Entstauen Sie ihre Beine, wenn immer es möglich ist.
6. Achten Sie auf eine tiefe Atmung.
7. Führen Sie regelmässig Bein- und Fussübungen durch.
8. Tragen Sie geeignete Kleidung und Schuhe.
9. Vermeiden Sie eine übermässige Erwärmung Ihrer Beine.
10. Liegen und Laufen contra Sitzen und Stehen.
11. Tragen Sie einen modernen Kompressionsstrumpf, wenn Sie überwiegend sitzen oder stehen müssen.

