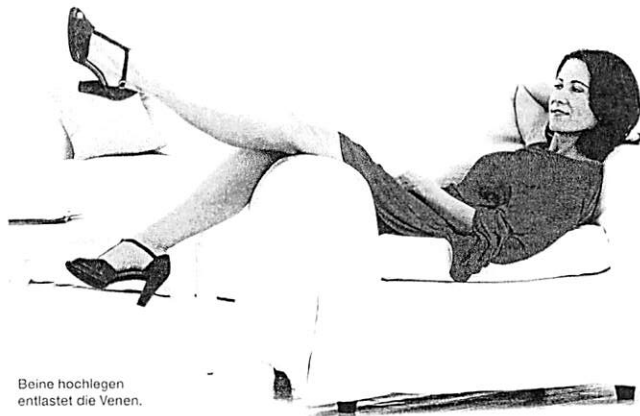


VENENLEIDEN HABEN IMMER SAISON

Über schwere Beine klagen viele Menschen – vor allem im Sommer. Zwar sind die Symptome einer Venenschwäche bei Hitze stärker, doch die Erkrankung selbst ist wetterunabhängig. Sie sollte deshalb ganzjährig behandelt werden.



Beine hochlegen entlastet die Venen.

© Böhmeringer Ingelheim

Dicke Füße, geschwollene Knöchel und Waden, unangenehme Spannungsgefühle oder sogar Schmerzen: Sommerliche Temperaturen verstärken die typischen Beschwerden der chronischen Venenschwäche. Doch die eigentliche Ursache der Erkrankung liegt tief im Inneren der Beine und bleibt als solche auch in den kühleren Jahreszeiten bestehen: Den Venen mangelt es an der nötigen Elastizität, um das verbrauchte, sauerstoffarme Blut schnell wieder zurück zum Herzen zu leiten. Die Folge ist sozusagen „Bluthochdruck“ in den Beinvenen – die überlasteten Gefäßwände halten nicht mehr dicht, Flüssigkeit tritt ins umliegende Gewebe aus. Das macht sich zuerst an Füßen und Knöcheln bemerkbar, später schwellen auch die Waden an.

Wie kommt es zur Venenschwäche? Meistens wirken verschiedene Faktoren zusam-

men als Auslöser: höheres Alter, familiäre Vorbelastung, schwaches Bindegewebe – und ein bewegungsarmer Lebensstil. Besonders häufig betroffen sind Menschen, die in typischen „Sitz- und Stehberufen“ arbeiten (zum Beispiel Verkäuferinnen, Lehrer, Friseurinnen, Taxifahrer, Flugbegleiterinnen, Büroangestellte).

Frühzeitig aktiv werden

Wer erste Anzeichen eines Venenleidens wie geschwollene Füße am Abend, schwere Beine oder Besenreiser bemerkt, sollte möglichst bald gegensteuern, um eine Verschlimmerung der Beschwerden zu vermeiden. Dabei gilt: Jeder kann frühzeitig aktiv werden, um das Fortschreiten der Venenschwäche zu verhindern. Am besten mit einer ganzheitlichen Behandlung – von außen und von innen. Von außen wirken Kompressionsstrümpfe. Sie unterstützen die Venen und fördern den Blutrückfluss

zum Herzen. Gerade bei längeren Autofahrten oder Flugreisen können sie gezielt eingesetzt werden, da Kompressionsstrümpfe ihre Wirkung sofort entfalten. Von innen helfen geeignete Pflanzenpräparate aus der Apotheke: Eine regelmäßige Anwendung kann die Venen stärken, die Beine bleiben länger schlank und schön. So wirken zum Beispiel Extrakte aus rotem Weinlaub oder Rosskastaniensamen vorbeugend, indem sie die Mikrozirkulation des Blutes verbessern und die Gefäßwände abdichten. Es dringt weniger Flüssigkeit ins Gewebe, Schwellungen werden reduziert. Spezielle Inhaltsstoffe der Pflanzen entfalten zudem eine entzündungshemmende Wirkung und bremsen damit das Fortschreiten der Venenschwäche – Entzündungsprozesse gelten als treibende Kraft bei der Gefäßalterung.

Kontinuierlich behandeln

Die Kombination aus Kompression und Medikamenten greift besonders effektiv in das Krankheitsgeschehen ein. Nach Meinung von Exper-

ten sollte die Anwendung möglichst langfristig und zu allen Jahreszeiten erfolgen. Doch gerade im Sommer sind die engen Kompressionsstrümpfe häufig unangenehm zu tragen. Umso wichtiger ist es dann, konsequent eine medikamentöse Therapie durchzuführen. Damit sie eine nachhaltige Wirkung entfalten können, sollten pflanzliche Venenpräparate kontinuierlich – das heißt in der Regel einmal täglich – über mindestens vier, am besten aber zwölf Wochen eingenommen werden. Die Mittel sind gut verträglich: Nach Rücksprache mit ihrem Arzt können die meisten Menschen sogar dauerhaft ein Medikament mit Extrakten aus rotem Weinlaub oder Rosskastaniensamen anwenden. Die Selbstbehandlung hat allerdings Grenzen. Falls bei bestehenden Krampfadern im Tagesverlauf zunehmende Beinschmerzen, Schwellungen und Schweregefühl auftreten, empfiehlt es sich unbedingt, zur Abklärung einen Arzt aufzusuchen. Das gilt auch, falls Hautveränderungen sichtbar werden oder eine Wunde schlecht verheilt. ■

HABEN SIE NOCH FRAGEN? BITTE RUFEN SIE AN!

Was hilft bei müden, geschwollenen Beinen?

Wenn Sie mehr zum Thema Venengesundheit wissen möchten, zum Beispiel

- wie Sie schweren Beinen, Besenreisern und Krampfadern vorbeugen können,
 - welche Mittel bei Schwellungen und Spannungsgefühl helfen,
 - ob sich pflanzliche Venenpräparate zur Behandlung Ihrer Beschwerden eignen oder
 - womit Sie an warmen Tagen Ihre Beine erfrischend kühlen und nachhaltig pflegen können,
- dann fragen Sie unseren Experten.



Mittwoch, 30. Juli 2014, zwischen 16 und 18 Uhr
Telefon 0800/000 6597

Prof. Dr. Markus Stücker, Dermatologe und Phlebologe, Venenzentrum – Kliniken der Ruhr-Universität Bochum, beantwortet gern alle Ihre Fragen.

Der Anruf ist für Sie kostenlos.

Stark gegen Nagelpilz



Ciclopoli

Patentierter Nagellack mit zuverlässigem Wirkstoff

- + einfach und bequem anzuwenden
- + kein Feilen, kein Nagellackentferner
- + dringt rasch in den Nagel ein
- + beschleunigt das Nagelwachstum
- + praktisch unsichtbar

www.nagelpilz-weg.de

rezeptfrei in Ihrer Apotheke

Ciclopoli® gegen Nagelpilz
Wirkstoff: 8% Ciclopirox. Wirkstoffhaltiger Nagellack zur Anwendung ab 18 Jahren. Anwendungsgebiete: Pilzkrankungen der Nägel, die durch Fadenpilze (Dermatophyten) und/oder andere Pilze, die mit Ciclopirox behandelt werden können, verursacht wurden. Warnhinweis: Enthält Cetylstearylalkohol, örtlich begrenzte Hautreizungen (z. B. Kontaktdermatitis) möglich. Apothekenpflichtig. Stand: Januar 2012.
TaurusPharma GmbH, Benstr. 11, D-61352 Bad Homburg
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



Diabetes? Hören Sie auf Ihre Füße!

Kribbeln, Brennen, Taubheit oder Schmerzen in den Füßen?

Der Diabetes kann Ihre Nerven nachhaltig schädigen. Empfindungsstörungen in Füßen und Händen sind erste Anzeichen einer diabetischen Nervenschädigung (diabetische Neuropathie).

Deshalb täglich milgamma® protekt.

- Lindert Empfindungsstörungen
- Schützt Nerven und Gefäße
- Ist sehr gut verträglich



*z. B. Stracke H et al. Benfotiamine in diabetic polyneuropathy (BENDIP). Exp Clin Endocrinol Diabetes. 2008 Nov;116(10):500-5; Sarban et al. Benfotiamine Prevents Macro- and Microvascular Endothelial Dysfunction; Diabetes Care. 2006; 29:2064-2071.

milgamma® protekt. Wirkstoff: Benfotiamin. Anwendungsgebiete: Behandlung von Neuropathien und kardiovaskulären Störungen, die durch Vitamin-B1-Mangel hervorgerufen werden. Therapie oder Prophylaxe von klinischen Vitamin-B1-Mangelzuständen, sofern diese nicht ernährungsmäßig behoben werden können. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Wörwag Pharma GmbH & Co KG, Calwer Straße 7, 71034 Böblingen

www.milgamma.de

