

# Schöne Beine und gesunde Venen

Je höher die Temperaturen steigen, desto kürzer werden die Röcke und Hosen. Und nach einem langen Winter mit langen warmen Hosen fallen auf einmal Besenreiser, Orangerhaut, Haarstoppeln und Krampfadern besonders unschön auf.

Damit die Haut schön glatt und geschmeidig bleibt, sollte sie nach dem Baden, Schwimmen und Sonnen immer eingecremt werden, da ihr ja Feuchtigkeit entzogen wurde.

Einer Bindegewebschwäche kann man bis zu einem gewissen Grad mit reichlich Bewegung vorbeugen. Deshalb gilt auch im Büro: öfter aufstehen, die Treppe statt den Lift nehmen, Beingymnastik unterm Schreibtisch, wie z. B. Pedale treten, betreiben und öfter mal die Waden ausschütteln. Bäder, **Fußbäder** und Wickel mit „**Meine Base**“ von Jentschura sind hier sehr hilfreich. Sie werden überrascht sein!

**Fersen-Hornhaut** bekämpft man erfolgreich mit **Salvacare** von Annemarie Börlind und damit Sie bei den ersten Sonnenstrahlen bereits eine **schöne Beinfarbe** zeigen, empfehlen wir die **Selbstbräuner** von Lavera oder Annemarie Börlind. Wir beraten Sie gerne.

**Venenleiden** ist eine Volkskrankheit, und in Deutschland ist jede fünfte Frau und jeder sechster Mann davon betroffen.

Wie werden müde Beine wieder munter und wie deuten Sie erste Symptome und vermeiden ernsthafte Erkrankungen?

Leiden Sie unter einem Müdigkeits- und Schweregefühl in den Beinen, unter Schwellungen, Juckreiz und Schmerzen? Beeinträchtigen Sie nächtliche Krämpfe und sichtbare Krampfadern?

**Venen** leisten Schwerstarbeit und pumpen entgegen der Schwerkraft täglich 7000 Liter sauerstoffarmes Blut zum Herz. Als natürliche Pumpe dient die Fuß- und Beinmuskulatur. Venenklappen sorgen dafür, dass das Blut nicht wieder in das Gewebe zurückfließt.

**Schwere Beine** und angeschwollene Knöchel können **die ersten Anzeichen** einer Venenerkrankung sein. Sind die Venen nicht mehr leistungsfähig, staut sich das Blut in den Beinen.

**Besenreiser** sind erweiterte Venen in der oberen Hautschicht und können die Folge chronischer Venenstauungen sein.

**Besenreiser** im Innenknöchel können die Vorboten eines **offenen Beines** sein.

**Krampfadern** sind erweiterte und geschlängelte Venen, deren Venenklappen nicht mehr funktionsfähig sind. Sie sind im Unterhautfettgewebe gut sichtbar und tastbar. Durch die Erweiterung der Venen kommt es zu einem unvollständigen Schluss der Venenklappen.

Wenn der Druck zwischen Venen und Gewebe nicht mehr stimmt, kann es dazu führen, dass sich vermehrt Wasser im Gewebe ansammelt. Man spricht von einem **Ödem**.

Bei einer schmerzhaften **Venenentzündung** sind das Gefäß und die Umgebung gerötet, geschwollen und überwärmt. Bis heute ist unklar, ob es sich um eingedrungene Keime oder um eine entzündliche mechanische Reizung handelt.

Unter einer **Thrombose** versteht man die Verstopfung einer Vene durch ein Blutgerinnsel.

Sehr gefährlich wird es, wenn dieses in die Lunge geschwemmt wird und dort zum Verschluss einer Lungenarterie (Lungenembolie) führt, der tödlich enden kann.

## **Eine gute Nachricht: Venenleiden sind therapierbar!:**

Mit viel Bewegung zur Stärkung der Muskulatur, kalten Güssen und Wechselduschen. Mit Venengymnastik wie Wadendehnen, Füße kreisen, Luftfahrradfahren, Waden ausschütteln, Fußabrollen...

Ihr Arzt empfiehlt Ihnen die Kompressionstherapie mit Strümpfen, welche mit Druck die Venen in den Beinen wieder zusammenpressen.

**Wir** empfehlen Ihnen „**Silicea**“(**Kieselerde-Gel**), **Venen-Kapseln von Alsitan oder Bakanasan** „innerlich“, **Roßkastanienbalsam** von Hübner „äußerlich“ (zur Stärkung des Bindegewebes) und **Rosskastanien-Beingel von Hübner** ebenfalls „äußerlich“ zur Kühlung und Entspannung bei schweren und müden Beinen auch im Hochsommer.