



Naturapotheke

# Venenmittel aus der Natur

✍ Peter Brechbühl 📷 zvg

Schwere und müde Beine müssen nicht sein. Die Natur bietet uns mit Rosskastanie, Honigklee, Buchweizenkraut und dem Blatt des Ginkgo-Baumes wirksame Mittel zur Linderung von venösen Durchblutungsproblemen an. Das richtige homöopathische Mittel und geeignetes Bewegungsverhalten können helfen, wiederum Leichtigkeit zu finden.

**M**it den ersten warmen Sommertagen voller Licht und Sonne melden sich bei zahlreichen Menschen Beschwerden wie geschwollene Beine, Spannungsgefühle, Jucken, Kribbeln und oft sogar krampfartige Schmerzen. Rund 70 Prozent der zivilisierten Menschen können von Krampfadern befallen werden. Verursacht werden diese Beschwerden oft durch eine Bindegewebsschwäche, Erschlaffung der Venen und folglich schlechtem Rückfluss des venösen Blutes zum Herz. Bei Krampfadern handelt es sich nicht um Krämpfe,

sondern um sackartig ausgebuchtete Venen, die teilweise auch als bläulich gefärbte Stränge oberflächlich erkennbar sind. Vielen Menschen ist nicht bekannt, dass es sich bei Hämorrhoiden eigentlich um Krampfadern, aber an einer anderen Stelle handelt.

Oft besteht eine gewisse erblich bedingte Veranlagung zu venösen Beschwerden. Die Beschwerden können aber auch hervorgerufen werden durch sitzende Lebensweise, zu wenig Bewegung und Übergewicht. Ebenso können während einer Schwangerschaft unangenehme venöse Beschwerden auftreten.

Durch geeignete Lebensweise kann viel zur Linderung oder sogar zum Vermeiden von Krampfadernbeschwerden getan werden: langes ruhiges Sitzen oder Stehen vermeiden, mittags und abends die Beine entspannen und mit leicht angewinkelten Knien leicht erhöht lagern. Das Bett am Fussende 10–15 cm erhöhen, Kompressions-Verbände oder -Strümpfe sind weitere erfolgversprechende Massnahmen.

Massnahmen, die den venösen Rückfluss fördern, wirken sich günstig auf Krampfadernleiden aus: körperliche Bewegung wie Spazieren, Wandern, Radfahren, Treppensteigen, Gymnastik und auch Schwimmen. Täglich bewusst einen Spaziergang unternehmen ist gut für Körper, Geist und Seele!

Hitze führt zu Gefässerweiterung; von Wärmeexpositionen wie heissen Bädern, Solarien und Saunen muss abgeraten werden.

Eine leichte Venenentzündung kann mit geeigneten Mitteln innerlich und äusserlich selber behandelt werden. Wenn aber heftige akute Schmerzen auftreten mit stark angeschwollenen bläulich verfärbten Beinen muss unverzüglich der Arzt aufgesucht werden.

**Täglich bewusst einen Spaziergang unternehmen ist gut für Körper, Geist und Seele!**



## PHYTOTHERAPIE

Heilpflanzen zur Linderung venöser Beschwerden können auf verschiedene Arten eingesetzt werden: die Frischpflanzentinktur zum Einnehmen, als Spagyrische Essenz innerlich und äusserlich, in Form von Salben, Gels oder feuchten Kompressen zur äusserlichen Linderung und Pflege.

### Arnika

*Arnica montana*

Heilkraft der Bergsonne für Herz, Kreislauf, Durchblutung und zur Wundheilung. In Form von Salben oder Gels lindernd bei venösen Beschwerden und Blutergüssen. Vorsicht: Arnikatinktur nicht einnehmen und nur verdünnt äusserlich anwenden.

### Ginkgo

*Ginkgo biloba*

Der «Japanische Tempelbaum», ein überlebendes Fossil aus ganz anderen Erdzeiten zeichnet sich vor allem durch gute Wirkung bei arteriellen Durchblutungsstörungen aus. Wegen seinen gefässerweiternden, schmerzstillenden und krampfmindernden Eigenschaften auch Verbesserung bei venösen Beschwerden.

### Hamamelis

*Hamamelidis virginiana*

Die Blätter des Hamamelisstrauches sind reich an Gerbstoffen, welche Linderung bringen können bei Hämorrhoiden, Venenentzündungen und gereizter Haut. Hamamelis finden wir in Salben, in Mischungen geeigneter Frischpflanzentinkturen und auch als Hamameliswasser zur Erfrischung müder Beine.

### Hirtentäschel

*Capsella bursa-pastoris*

Als Bestandteil von Teemischungen oder Frischpflanzentinkturen. Wirkt gefässerengend und blutstillend, speziell auch bei blutenden Hämorrhoiden.

### Honigklee

*Melilotus officinalis*

Bei chronischen Venenbeschwerden mit Ödemen, Spannungen und Schmerzen in

den Beinen. Zur unterstützenden Behandlung nach Thrombosen, Hämorrhoiden, Lymphstauungen und Kopfschmerzen. Innerlich als Ceres-Frischpflanzentropfen «Melilotus officinalis».

### Mäusedorn

*Ruscus aculeatus*

Innerlich und äusserlich bei Besenreisern, blau-rot durchscheinenden Äderchen, Couperose und Cellulitis. Schon durch die Ärzte der Antike hochgeschätzte Heilpflanze und auch gemäss neuen pharmakologischen Untersuchungen ein hervorragendes Venentherapeutikum.

### Ringelblume

*Calendula officinalis*

Bei Entzündungen der Haut und Schleimhäute, «Ulcus cruris» (= offenes Bein) und Analfissuren. Die wundheilfördernde und entzündungshemmende Wirkung der Ringelblume ist einzigartig und höchstens mit der Kamille vergleichbar. Calendula heilt Hautrisse, fördert Wundheilung und wirkt mit ihrer tröstenden, balsamischen Kraft bis in seelische Prozesse.

### Roskastanie

*Aesculus hippocastanum*

Bei Venenstau, Venenentzündung, Hämorrhoiden, Wadenkrämpfen, nach Thrombosen und bei Weichteilschwellungen nach Unfall oder Operation. Innerlich als Tinktur, Tabletten oder Spagyrische Essenz. Äusserlich in Salben, Gels oder als Kompresse.

### Waldmeister

*Asperula odorata*

Waldmeister eignet sich nicht nur für eine verführerisch schmeckende «Waldmeister-Bowle», er wirkt auch blutverdünnend und verbessert die periphere Durchblutung.

### Sanikel

*Sanicula europaea*

Ein zierliches und fast ganz vergessenes Pflänzchen unserer einheimischen Wälder; war im Mittelalter bekannt als Wundheilmittel ersten Ranges. Sanikel wirkt blutstillend, wundheilend und entzündungshemmend.



## HOMÖOPATHIE

**Aesculus***Rosskastanie*

Bei Hämorrhoiden mit brennenden und stechenden Schmerzen, Krampfadern.

**Apis***Honigbiene*

Bei geschwollenen Krampfadern mit Hitzegefühl und Berührungsempfindlichkeit.

**Arsenicum album***Weisses Arsenik*

Bei Krampfadererkzemen mit Jucken und Brennen.

**Carbo vegetabilis***Holzkohle*

Bei Völlegefühl und Steifheit in den Venen und des Fusses, schweren und sehr kalten Beinen.

**Graphites***Reissblei*

Bei Krampfadern mit Spannung, drückenden und schießenden Schmerzen, sowie bei Hämorrhoiden mit Schmerzen beim Stuhlgang.

**Lachesis***Buschmeisterschlange*

Bei Hämorrhoiden mit klopfendem Gefühl im Rektum mit Schmerzen, sowie violett gefärbten Venen und netzartigen Krampfadern.

**Lycopodium***Bärlapp*

Bei stechenden Schmerzen in den Krampfadern und berührungsempfindlichen Hämorrhoiden.

**Nux vomica***Brechnussamen*

Bei Hämorrhoiden in der Schwangerschaft, sowie bei stark juckenden Hämorrhoiden mit vergeblichem Stuhlgang.

**Pulsatilla***Küchenschelle*

Bei sehr empfindlichen Krampfadern mit Wundheitsgefühl und stechenden Schmerzen.

## Unser Tipp

## ALPMED

## FRISCHPFLANZENTÜCHLEIN:

- Arnika
- Rosskastanie
- Schafgarbe
- Schachtelhalm

Feuchttüchlein mit den pflegenden Kräften der frischen Pflanze. Für die sanfte Reinigung und tägliche Pflege der Haut. Geeignet für Umschläge so wie Hand- oder Fussbäder. Ideal für zu Hause und Unterwegs.

