

## Naturheilverfahren und Venenmittel

### Die Natur hilft bei Venenerkrankungen

**Seit vielen Jahrhunderten hat die Naturheilkunde in der Medizin ihren festen Platz – auch in der modernen Venenbehandlung.**

Es gibt verschiedene Therapieformen, die eine phlebologische Basisbehandlung ergänzen können. Wann welche Behandlungsmethode – die Venenheilkunde und die Naturheilkunde – eingesetzt werden können, entscheidet der Venenspezialist.

Die Anzeichen einer Venenerkrankung kommen schleichend. Manchmal ist es ein ziehender Schmerz, die Waden werden heiß und schwellen an oder verfärben sich bläulich. Dies deutet auf einen Stau in den Venen hin, der bis zur Thrombose führen kann. In solchen Fällen hilft nur noch eine Operation, bei der die erkrankte Vene entfernt wird. Zur Unterstützung der Heilung können dann, je nach Befund, die naturheilkundlichen Therapien eingesetzt werden. Sie stärken die Venen von innen und fördern die Durchblutung.

Für ältere Patienten, bei denen eine Operation nicht möglich ist, sind sie eine gute Möglichkeit, die Beschwerden zu lindern und damit die Lebensqualität zu verbessern.

**Mehr Informationen erhalten Sie bei der Deutschen Venen-Liga e.V.**

**und im Internet unter [www.venenliga.de](http://www.venenliga.de)**



# VENEN - FIT



## Welche Pflanzen helfen den kranken Venen?

Phytotherapie ist die Behandlung mit Arzneimitteln, die ausschließlich aus Pflanzen, Pflanzenteilen oder Pflanzeninhaltsstoffen besteht. Diese Therapie hat ihren Ursprung in der Kräuterméizin der frühen Jahrhunderte.

## Bewährte Venenmittel



Eine der bekanntesten Phytotherapeutika ist die Rosskastanie. Ihre Wirkstoffe stabilisieren das Venengerüst, wirken zusammenziehend, entzündungshemmend, durchblutungsfördernd, gewebeentwässernd und schwellungshemmend. Aber auch Buchweizen, Steinklee-Extrakte, Mäusedorn, Kuhschelle und die virginische Zaubernuss können die GefäÙe gegen Wasseraustritt „abdichten“.

## Wie gelangen die heilenden Wirkstoffe der Pflanzen in die Venen?

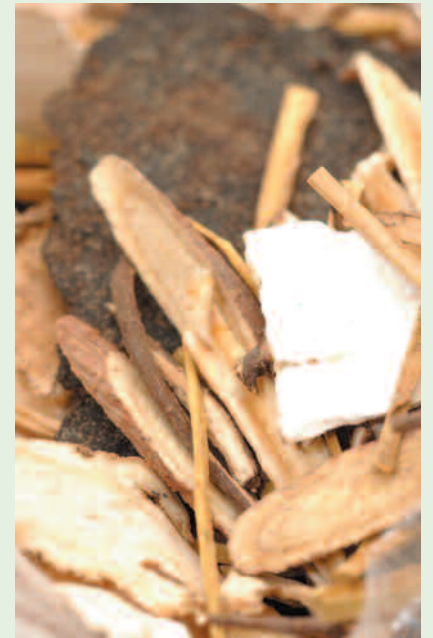
Die Präparate gibt es als Kapseln oder Dragees, in Salben, als Tee und als Tinktur.

Jedoch sollte man etwas Geduld haben. Die Phytotherapeutika entfalten Ihre heilende Wirkung erst nach längerer Einnahme.

## Die Kneipp-Therapie

Sebastian Kneipp hat ein ganzheitliches Therapiekonzept entwickelt, dass nahezu alle Grundlagen der Naturheilkunde umfasst. Bei einer Kneipp-Kur werden systematisch Wärme und Kälte eingesetzt. Ebenso Licht, Luft und Wasser. Neben Bewegung, Entspannung und einer natürlichen Ernährung spielt auch eine strenge Lebensordnung eine besondere Rolle.

Die Kneipp-Kur wird angewendet zur allgemeinen Gesunderhaltung und Abhärtung sowie auch zur Heilung von Krankheiten, insbesondere bei Herz-Kreislauf- und GefäÙerkrankungen sowie vegetativ-nervalen Funktionsstörungen u.v.m.



## TCM

### Traditionelle Chinesische Medizin

Die chinesischen Heilverfahren bekommen auch in unseren Breiten einen immer höher werdenden Stellenwert. Denn ihre Heilungsmethoden gelten nicht nur als sanft, sie beteiligen den Patienten auch stärker am Genesungsprozess.

Das Herzstück der TCM ist die Arzneimitteltherapie, die auf der Kombination von Heilkräutern, tierischen Substanzen und Mineralien beruht.

Der Körper wird als Ganzes gesehen, in dem alle Körperteile, Organe und Organsysteme durch Energiebahnen, die Meridiane, verbunden sind, durch die das Qi frei fließen kann. Ist dieser Fluss gestört, macht sich dies je nach Art der Störung in Symptomen und Krankheiten bemerkbar.

Geschäftsstellen der Deutschen Venen-Liga e.V., [www.venenliga.de](http://www.venenliga.de)

**Hauptgeschäftsstelle**  
56864 Bad Bertrich • Sonnenstraße 6  
Tel: 0 26 74 / 14 48

**Geschäftsstelle West**  
40721 Hilden • Hagelkreuzstraße 37  
Tel: 0 21 03 / 24 26 91

**Geschäftsstelle Mitte**  
63739 Aschaffenburg • Bustellstraße 5  
Tel: 0 60 21 / 30 31 90



# Naturheilverfahren & Venenmittel



## Der Blutegel (*Hirudo medicinalis officinalis*)

wird schon seit Jahrtausenden zu therapeutischen Zwecken verwendet. Der Blutverlust durch das Saugen der Blutegel und die verlängerte Nachblutung entsprechen einem sehr sanften und langsamen Aderlass, mit Abnahme der Blutkörperchen, Eiweißverlust und lokaler Entstauung. Der Blutverlust wird durch Flüssigkeit ersetzt, wodurch es zu einer deutlichen Blutverdünnung und damit zu einer

## Blutegel- Die sanften Sauger

Verbesserung der Fließeigenschaft des Blutes in den Endstrombahnen kommt.

Dieser Effekt wird durch das vom Blutegel abgegebene Antikoagulanz (Hirudin) verstärkt. Der Blutegelspeichel enthält außerdem Histamin, das gefäßerweiternd und blutdrucksenkend wirkt sowie weitere Stoffe mit entkrampfenden und entzündungshemmenden Eigenschaften.

### Blutegel übertragen keine Krankheiten.

Die Sorgen, dass durch Blutegel Krankheiten übertragen werden könnten, lassen Patienten oft zurückschrecken. Sie sind unbegründet, denn die Blutegel werden in Zuchtanstalten kultiviert und über Apotheken bezogen. Jeder Blutegel darf nur einmal verwendet werden.

## Sauerstofftherapie

Schwer heilende Problemwunden, wie z.B. „offene Beine“ zählen zu den Leiden, bei denen die Sauerstofftherapie (HBO) wirksam helfen kann. Hierbei atmet der Patient in einer Druckkammer bei einem Druck von 2,0 bis 3,0 bar reinen Sauerstoff ein. Über die Blutbahnen gelangt vermehrt Sauerstoff zu den Geweben und schließlich in die Körperzellen. Die Sauerstoffversorgung ist jetzt dort wesentlich höher als normal und kann den körpereigenen Abwehrmechanismus besser aktivieren, um die Neubildung der Blutgefäße im Wundbereich zu fördern.



### Kälte ist für die meisten Menschen etwas Unangenehmes.

Die Gefäße verengen sich und der Körper fängt an zu zittern. Aber Kälte kann auch heilen. Sie ist ein altbekanntes Heilmittel zur Schmerzlinderung und Abschwellung. Bei einigen Erkrankungen ist die therapeutische Wirkung der Kälte positiv belegt. Kälte wirkt schmerzlindernd, entzündungshemmend, abschwellend und durchblutungsfördernd.

## Kältetherapie



## Sie wollen Ihre Venen-Fit Sammlung vervollständigen?

Im Internet unter [www.venenliga.de](http://www.venenliga.de) können Sie sich alle fehlenden Ausgaben als PDF-Datei herunterladen.



### Jeder sechste Mann und jede fünfte Frau ist von Venenerkrankungen betroffen.

Oft ist eine Umstellung der privaten Lebensumstände nötig, um die Beschwerden zu lindern.

Dazu bieten sich Naturheilverfahren an, da sie sich mit geringem Aufwand in den Alltag integrieren lassen. Zusätzlich können die Betroffenen aktiv daran mitwirken, den Heilungsprozess zu beschleunigen und weiteren Erkrankungen vorzubeugen.

Jede Venenerkrankung gehört in die Hand eines ärztlichen Spezialisten (Phlebologe).

## Vorbeugende Maßnahmen

### um Venenerkrankungen zu vermeiden

Viel Bewegung, insbesondere Ausdauersportarten wie

- **Walking**
  - **Nordic-Walking**
  - **Joggen**
  - **Fahrrad fahren**
  - **Stepper**
  - **Schwimmen**
  - **Skilanglauf**
- und vieles mehr.

Im Alltag:

- **Treppen steigen, statt den Lift zu benutzen,**
- **öfter vom Bürostuhl aufstehen und umherlaufen,**
- **Venengymnastik am Arbeitsplatz,**
- **lieber laufen und liegen als sitzen und stehen,**
- **gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse,**
- **viel trinken, mind. 2 Liter am Tag,**
- **auf Gewicht achten,**
- **Kneipp-Güsse,**
- **Kompressionsstrümpfe tragen.**

