**Mit gesunden Beinen fest im Leben stehen**

Warum wir unser Venensystem aktiv unterstützen sollten

Über den Blutkreislauf werden unsere Organe und Muskeln mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt, sodass sie reibungslos arbeiten können. Hierbei spielen vor allem die Venen und die Arterien eine tragende Rolle. Während die robusten Arterien das sauerstoffreiche Blut von oben nach unten im Körper verteilen, pumpen die Venen das „verbrauchte“ Blut wieder zurück zum Herzen – und das mit voller Kraft entgegen der Erdanziehung. Da Venen wesentlich dünner als Arterien sind, ist ein raffiniertes System – bestehend aus Venenklappen und Muskelpumpen – nötig, um die Venen beim Bluttransport zu unterstützen.

**Ein eingespieltes Team**

Bewegen wir uns, spannen sich die Muskeln an und die entsprechenden Muskelpumpen werden aktiviert. Beim Laufen etwa übt die Wadenmuskelpumpe über die Venenwände Druck auf die gesamte Vene aus, sodass das Blut in den Gefäßen kraftvoll nach oben transportiert wird. Sobald sich die Muskeln wieder entspannen, kommen die Venenklappen, die sich in regelmäßigen Abständen in den Venen befinden, zum Einsatz. Sie schließen sich dann wie eine Schranke und verhindern, dass das Blut absackt und sich in den Füßen staut. So arbeiten Venenklappen und Muskelpumpen eng zusammen und führen das Blut gemeinsam in Richtung des Herzens.

**Wenn Nachlässigkeit durchlässig macht**

Ein gesundes Venensystem ist die Grundvoraussetzung für eine funktionierende Blutzirkulation. Doch unsere heutigen Lebensumstände können die Venengesundheit gefährden. Denn stundenlanges Sitzen, ungesunde Ernährung und zu wenig Bewegung können dazu beitragen, dass sich das Blut in den Beinen staut und die Venenwände durchlässig werden. Dann tritt Flüssigkeit aus dem Blut in das umliegende Gewebe aus. Diese Wasseransammlungen, sogenannte Ödeme, machen sich äußerlich durch dicke Beine und geschwollene Füße bemerkbar. Betroffene empfinden dadurch das Gefühl „schwerer Beine“, die spannen und schmerzen.

**Ein Schaden fürs Leben**

Sind die Venen einmal beschädigt, lässt sich das nicht mehr rückgängig machen. Damit es gar nicht erst soweit kommt, kann man beispielsweise durch mehr Bewegung im Alltag und mit gezielten Venenübungen sowie gesunder Ernährung aktiv vorbeugen. Zusätzlich wird die regelmäßige Einnahme von Produkten mit pflanzlichen Wirkstoffen – etwa Rosskastanien-Trockensamenextrakt in Venostasin retard aus der Apotheke – empfohlen. Er kann dabei helfen, die die Venenwände von innen abzudichten und gegen venenschädliche Stoffe im Blut wirken. Außerdem können die Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe reduziert und Durchblutung der Venen verbessert werden. Dadurch kann das Abklingen von Entzündungen gefördert und die Entstehung neuer Wasseransammlungen vorbeugt werden.

**Wird die Venengesundheit vernachlässigt…**

…. kann das Folgeerkrankungen bedingen, die sich überwiegend an und in den Beinen bemerkbar machen. Sie treten in unterschiedlichen Stadien auf:

* **Besenreiser:** Unter der Haut zeichnen sich bläuliche, geschlängelte Linien ab. Besenreiser sind meist Vorboten von Krampfadern.
* **Krampfadern:** Die blauen Linien sind nun nicht nur sichtbar. Da sie sich allmählich von der Haut abheben, kann man sie auch auf der Hautoberfläche ertasten.
* **Venenentzündung:** Durch eine Verletzung der Venenwand, entzünden sich die oberflächlichen und hautnahen Venen. Das ist häufig mit Schmerzen, Rötungen und Schwellungen verbunden – in schlimmen Fällen können auch Fieber und Schüttelfrost hinzukommen.
* **Thrombosen:** besonders bei Menschen mit Veranlagung für eine Venenschwäche kann aus einer unbehandelten oberflächlichen Venenentzündung eine tieferliegende Venenthrombose entstehen. Durch die Bildung eines Blutgerinnsels kann es im schlimmsten Fall zu einer Lungenembolie, einem Herzinfarkt oder einem Schlaganfall kommen.

**Pflichttext:**

Venostasin® retard: Wirkstoff: Rosskastaniensamen-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung von Beschwerden bei Erkrankungen der Beinvenen (chronische Veneninsuffizienz) bei Erwachsenen, z. B. Schmerzen und Schweregefühl in den Beinen, nächtliche Wadenkrämpfe, Juckreiz und Ödeme.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Klinge Pharma GmbH, 83607 Holzkirchen