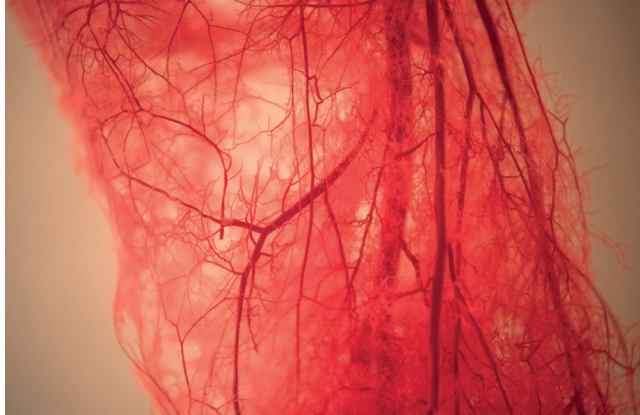


# Venengesundheit

Pflanzenextrakte und Nährstoffe für eine normale Funktion der Blutgefäße



## Beschreibung

### Venengesundheit

Venengesundheit ist keine Frage des Alters oder des Geschlechtes. Erkrankungen der Venen betreffen Männer gleichermaßen wie Frauen. Denn auch wenn sie oft nur als ein kosmetisches Problem gesehen werden, stellen Venenerkrankungen ein allgemein unterschätztes Krankheitsbild dar.

Venen sind Blutgefäße, die das sauerstoffarme Blut aus den Geweben zurück zum Herzen führen. Die Venenklappen sorgen dafür, dass das Blut gegen die Schwerkraft in Richtung Herz fließen kann. Sie wirken dabei wie ein Ventil, das sich nur in Richtung Herz öffnet. Sind sie geschlossen, kann das Blut nicht in die falsche Richtung fließen. Diese Funktion ist wichtig, weil das Blut ansonsten in den Beinen „versickern“ könnte und so einen großen Druck z.B. auf die Waden ausüben würde.

Venenschwäche (Veneninsuffizienz) bezeichnet eine Störung der Venenfunktion. Zumeist sind hierbei die großen Beinvenen betroffen. Im Fall einer Venenschwäche schließen die Venenklappen nicht mehr richtig und das Blut fließt nur noch teilweise nach oben zum Herzen. In der Regel wird diese Schwäche durch eine erschwerte Blutzirkulation verursacht. Das Blut staut sich so an den vorgelagerten Abschnitten der Venen. Durch den Druck des gestauten Blutes weitet sich die Vene an der Venenwand aus. Diese geweiteten Venen machen sich unter der Haut als Besenreiser und Krampfadern sichtbar.

## Nährstoffempfehlung

Nährstoffe	Tagesdosis	% NRV <sup>1</sup>
Rote Weinrebenblätter	500,00 mg	-
Ginkgo biloba	100,00 mg	-
Roskastanien-Extrakt	100,00 mg	-
Vitamin C	80,00 mg	100%
Vitamin B1	1,10 mg	100%

<sup>1)</sup> Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011

## Symptome

Venenschwäche entsteht zuerst langsam und verursacht lange keine Symptome. Zudem können die Symptome je nach Schweregrad variieren. Mögliche Hinweise einer beginnenden Venenschwäche sind:

- Geschwollene, müde oder auch schmerzende Beine nach längerem Stehen oder in den Sommermonaten (Wärme erweitert die Gefäße);
- Besenreiser: Spinnennetzartige feine, rötliche bis bläuliche Venenzeichnungen, vor allem an der Seite oder Rückseite der Oberschenkel;
- Deutlich sichtbare Venen, besonders an Wade, Kniekehle und Oberschenkel;
- Krampfadern: Größere Venen wölben, verdicken und schlängeln sich unübersehbar an Unterschenkel und Wade;
- Wasseransammlungen (Ödeme) im Bereich der Knöchel oder Unterschenkel;
- Hautveränderungen: Im Bereich der Knöchel kommt es zu Verfärbungen (braune und blaue Flecken) und trockener, juckender Haut. Bei chronischer Venenschwäche bilden sich Ekzeme und/oder offene Hautstellen, die auf Grund der Durchblutungsstörung nur schlecht abheilen.

## Ursachen für Venenschwäche

Die häufigsten Ursachen die eine Venenschwäche begünstigen können sind:

- **Erbliche Veranlagung:** Viele Menschen besitzen eine erbliche Veranlagung für Venenschwäche. Übergewicht, langes Sitzen oder Stehen belasten

zusätzlich die Gefäße und verstärken so im Laufe des Lebens die Venenprobleme.

- **Blutgerinnsel:** Ein Gefäßverschluss durch ein Blutgerinnsel (Thrombose) kann die Entstehung von Krampfadern fördern. Auch hier kann das Blut nicht mehr ungehindert abfließen.
- **Bindegewebsschwäche:** Bei einer Schwäche des Bindegewebes sind die haltegebenden Kollagenfasern geschädigt und können so die Entstehung einer Venenschwäche begünstigen. Das um die Blutgefäße liegende Gewebe kann keinen Druck mehr auf die Venen ausüben um sie in Form zu halten. Die Venenklappen schließen nicht mehr richtig ab und das Blut fließt zurück.
- **Venenklappenprobleme:** Oft sind auch die Venenklappen eine Schwachstelle. Schwache und mangelhaft funktionierende (insuffiziente) Klappen können den Blutrückfluss in die Beine (also in die falsche Richtung) nicht mehr verhindern.

## Therapie

Wichtige Aspekte in der Behandlung einer Venenschwäche sind die Symptomlinderung und die Vorbeugung von Folgeerkrankungen. Experten empfehlen zudem Venenleiden bereits im Anfangsstadium zu behandeln. Dabei ist es wichtig, den Blutfluss in den Beinen zu fördern, Thrombosen zu verhindern und die Spannkraft und Elastizität der Gefäße zu stärken. Zudem kann auch die Stärkung des Bindegewebes bei Venenschwäche hilfreich sein.

Kompressionsstrümpfe und Verbände pressen die Blutgefäße zusammen und verhindern, dass das Blut in den Gefäßen zurückstaut. Das Hochlagern der Beine und eine manuelle Lymphdrainage können den Abtransport des Wassers aus den Beinen unterstützen.

Zusätzlich zur klassischen Behandlung kann eine Mikronährstofftherapie die Symptome von Venenschwäche und Krampfadern verbessern. Vitamine und Pflanzenstoffe steigern den Blutfluss in den Venen und können zur Gefäßgesundheit beitragen.

## Pflanzenextrakte und Mikronährstoffe

- **Rote Weinrebenblätter:** Rote Weinrebenblätter sind reich an Polyphenolen, Anthocyanosiden und Flavonoiden (Quercetin und Kämpferol in Form von Glykosiden und Glucuroniden). Vor allem zeigt die Datenlage für den Stoff Quercetin, dass er den oxidativen Stress reduziert, die Zellen schützt, antientzündlich wirkt und den Blutfluss in den Venen verbessert. Die Sauerstoffversorgung der Haut wird deutlich verbessert. Typische Beschwerden einer Venenschwäche wie geschwollene und schmerzende Beine können so gelindert werden. Zudem zeigen Studien, dass auch Beschwerden wie Schmerzen sowie ein Schweregefühl in den Beinen durch die Einnahme roter Weinrebenblätter deutlich abnehmen. Rote Weinrebenblätter werden daher bei Krampfadern, Ödembildung und dauerhafter (chronischer) venöser Schwäche erfolgreich eingesetzt.
- **Roskastanien-Extrakt** enthält Flavonoide, Stärke, Gerbstoffe und Saponine. Der Hauptwirkstoff ist das sogenannte  $\beta$ -Aescin (Saponin). Die Inhaltsstoffe wirken entzündungshemmend, ödemprotektiv und Venen-tonisierend. Studien zeigen, dass Aescin zudem die Gefäßwände abdichtet und die Spannkraft der Venen, die für den Rückfluss des Blutes notwendig sind, erhöht. So werden Flüssigkeitsaustritte aus den Gefäßen und Wasseransammlungen im Gewebe verhindert. Empfohlen wird die Einnahme abends bei Beschwerden wie schmerzenden, schweren Beinen und/oder leicht angeschwollenen Knöcheln und Krampfadern.
- **Ginkgo biloba:** Die Blätter des Ginkgos enthalten besonders hohe Konzentrationen an den sekundären Pflanzenstoffen Flavonoiden und Terpenen (Ginkgolide sowie Bilobalid). Studien zeigen, dass vor allem Bilobalid die Durchblutung fördert, indem es den blutgefäßerweiternden Botenstoff Stickstoffmonoxid (NO) freisetzt. Außerdem verbessern die Inhaltsstoffe die Fließeigenschaften des Blutes und stimulieren und kräftigen den Blutkreislauf. Des Weiteren wird die Aggregation der Thrombozyten (Blutplättchen) gesenkt, indem der Plättchenaktivierende Faktor (PAF) gehemmt wird. Das schützt vor Blutplättchen-Aggregationen und Entzündungen in den Gefäßen.

Daher eignet sich Ginkgo hervorragend bei Durchblutungsstörungen und bei der Behandlung einer Venenschwäche (siehe Wechselwirkungen).

- **Vitamin C** trägt zu einer normalen Kollagenbildung und einer normalen Funktion der Blutgefäße bei. Bei Venenschwäche wird das Gewebe nicht mehr richtig durchblutet. Dadurch kommt es vermehrt zu oxidativem Stress, Gewebeschäden und Entzündungen. Vitamin C hilft, Kollagen herzustellen, welches dem Bindegewebe und den Gefäßen wieder die nötige Festigkeit verleiht. Außerdem lindert Vitamin C Entzündungsprozesse und spielt eine wichtige Rolle bei der Wundheilung. Zudem ist Vitamin C ein wichtiges Antioxidans, das dazu beiträgt den oxidativen Stress und seine Folgen zu reduzieren.

- **Vitamin B1** (Thiamin) wird für die Energiegewinnung und -speicherung sowie für die Aufrechterhaltung der Nerven- und Herzfunktionen benötigt. Zudem spielt es eine wichtige Rolle beim Erhalt der endothelialen Gefäßfunktion. Vitamin B1 verbessert die Durchblutung und hilft so bei Veneninsuffizienz Gefäßschäden vorzubeugen.

### Praxishinweis

- **Reinsubstanzen:** Bei naturheilkundlichen Nährstoffkombinationen sollte auf eine hohe Qualität der enthaltenen Pflanzenstoffe geachtet werden.

### Anwendungsempfehlung

Die empfohlene Tagesdosis (siehe Nährstofftabelle 1) vor einer Mahlzeit nach Wunsch mit Wasser verdünnt oder pur einnehmen, soweit im Einzelfall nicht anders indiziert. Um die gewünschten Wirkungen zu erzielen, sollte die Einnahmedauer zumindest 8-12 Wochen betragen.

### Anwendungsbereich

- 1) Zur Unterstützung der Venengesundheit (bei Bindegewebsschwäche und Durchblutungsstörungen)

- 2) Venenschwäche (Veneninsuffizienz)
- 3) Krampfadern, Besenreisern oder geschwollene, schmerzende Beine

### Sinnvolle Anwendungskombinationen

- Zur Pflege und Massage bei schweren Beinen hilft ein Balsam mit Weinblättern, Pfefferminz- und Lavendelöl, siehe Nährstofftipp 10019291;
- Kräuterextrakte aus Arnika, Rosskastanie, Weinraute, Ringelblume, Buchweizen und Zaubernuss zur Unterstützung einer gesunden Durchblutung der Beine bei „schweren Beinen“ und beruflicher Exposition, siehe Nährstofftipp 10020453;
- Silizium für Haut- und Bindegewebsschwäche und zur Stärkung der Blutgefäße siehe Nährstofftipp 10019102;
- Vitamin C für die gesunde Kollagensynthese siehe Nährstofftipps 10019160, 10020674 und 10020675;
- Gesundes Bindegewebe durch Entschlackung mit der Yucca-Kur siehe Nährstofftipp 10020351.

### Wechselwirkungen

Ginkgo-Extrakte wirken blutverdünnend und erhöhen die Blutungsneigung bei Wunden. Daher nicht vor geplanten Operationen einnehmen. Zudem sollte bei Epilepsie, während der Einnahme von Antibiotika, Antidepressiva und Immunsuppressiva sowie in der Schwangerschaft auf die Einnahme von Ginkgo biloba-Extrakte verzichtet werden.

### Literatur

- 1) Gröber Uwe: *Orthomolekulare Medizin, Ein Leitfaden für Apotheker und Ärzte*, 3. Auflage (2008), Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart, ISBN: 978-3-8047-1927-9
- 2) Nees S, et al. *Protective effects of flavonoids contained in the red vine leaf on venular endothelium against the attack of activated blood components in vitro*. *Arzneim-Forsch* 2003;53:330-341.

- 3) Nees S. *Pathologische Regulation endothelialer Barrierefunktionen in der Venenwand. Vasomed* 2007;1:31.
- 4) Kalus U, et al. *Improvement of Cutaneous Microcirculation and Oxygen Supply in Patients with Chronic Venous Insufficiency by Orally Administered Extract of Red Vine Leaves AS 195: A Randomised, Double-Blind, Placebo-Controlled, Crossover Study. Drugs R & D* 2004;5:63-71.
- 5) Smith PD. *Neutrophil activation and mediators of inflammation in chronic venous insufficiency. J Vasc Res* 1999;36 Suppl 1:24-36.
- 6) Rabe E, et al. *Roter Weinlaubextrakt bei chronisch-venöser Insuffizienz. Med Monatsschr Pharm* 2005;28:55-59.
- 7) *Red vine leaf extract, Nonclinical Overview. Boehringer Ingelheim, interner Bericht, 13-2-2005.*
- 8) Schäfer E, et al. *Oedema protective properties of the red vine leaf extract AS 195 (Folia vitis viniferae) in the treatment of chronic venous insufficiency. A 6-week observational clinical trial. Arzneim-Forsch* 2003;53(4):243-6.
- 9) Schneider E, et al. *Composition of polyphenols in red leaves of Vitis vinifera L. ssp. vinifera. Planta Med* 2007.
- 10) Waynberg, J., Brewer, S. *Effects of Herbal vX (Ginkgo biloba and Muira puama) on libido and sexual activity in premenopausal and postmenopausal women. Adv Ther, Sept. - Okt. 2000; 17 (5): 255-62*
- 11) *Die Rosskastanie - Arzneipflanze des Jahres 2008. Z Phytother* 2008; 29(2): 91-96
- 12) Pittler MH, Ernst E. *Horse chestnut seed extract for chronic venous insufficiency. Cochrane Database Syst Rev. 2012 Nov 14;11:CD003230. doi: 10.1002/14651858.CD003230.pub4*