

Venenfibel

Wissenswertes
über das
Venensystem



Aescusan®

Machen Sie es Ihren Beinen leicht!

Aesculus hippocastanum

lat.: die Rosskastanie; die

Samen enthalten Aescin,

ein Wirkstoffgemisch

nachgewiesener

Wirkung bei Venenerkrankungen.



Aesculus hippocastanum

lat.: die Rosskastanie; die Samen enthalten Aescin, ein Wirkstoffgemisch mit nachgewiesener Wirkung bei Venenerkrankungen.

Liebe Leserin, lieber Leser!

Aescusan® ist ein pflanzliches Arzneimittel, das seit Jahren erfolgreich zur Behandlung von Venenerkrankungen eingesetzt wird. Manchmal ist die Wirkung des Arzneimittels allein nicht ausreichend, denn ein Therapieerfolg hängt entscheidend auch von Ihrer Unterstützung ab. In dieser Broschüre finden Sie deshalb Wissenswertes zum Thema „Venenschwäche“. Und Sie erfahren, was Sie tun können und müssen, um wieder leichter durchs Leben zu kommen.

Ihre



Wilja Werner

Produktmanagerin **Aescusan®**

miBe Vertriebs-GmbH



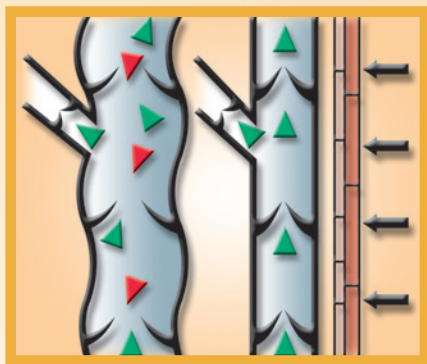
In Ihren Beinen steckt ein perfektes Transportsystem

Die Aufgabe des Blutkreislaufes teilt sich in drei perfekt organisierte Bereiche:

Den Bluttransport vom Herzen hin zu den Organen übernehmen die **Arterien**. Sie transportieren hellrotes, sauerstoff- und nährstoffreiches Blut in die kleinen, dünnwandigen Kapillargefäße, die sich netzartig durch das Gewebe schlängeln und so für die Verteilung der Nährstoffe und des Sauerstoffs sorgen. Im Gegenzug sammeln die **Kapillaren** Kohlendioxid und Abfallstoffe aus dem Gewebe ein und geben diese an das Blut. Den dritten Bereich übernehmen die **Venen**, die das sauerstoff- und nährstoffarme Blut zurück zum Herzen befördern.

Von den Venenklappen und Muskelpumpen

Die Beinvenen müssen tagtäglich rund 7.000 Liter Blut zum Herzen zurücktransportieren, d. h., es muss meistens gegen die Schwerkraft nach oben gepumpt werden. Unterstützt wird dieser Vorgang durch spezielle Muskelpumpen, die über das ganze Bein verteilt sind. Mit jeder Pumpbewegung der Muskulatur werden die Venen zusammengedrückt und das Blut ein Stück höher gepresst. Erschlafft die Muskulatur, schließen sich die in den Venen vorhandenen Venenklappen und verhindern so ein Rückfließen des Blutes.



... und wie die Venen schwach werden

Normalerweise funktioniert der komplizierte Mechanismus reibungslos. Problematisch wird es aber, wenn die Venenklappen nicht mehr dicht schließen und das hochgepumpte Blut zurückfließt. Es entsteht ein Rückstau, der bis hin zu den Kapillargefäßen führt, wo der Platz so eng wird, dass die Gewebsflüssigkeit nicht mehr aufgenommen werden kann. Die Folge: Es bildet sich ein Flüssigkeitsstau im Gewebe – das so genannte Ödem. Die Beine schwellen an und schmerzen. In diesem Stadium spricht man von einer beginnenden Venenschwäche. Ist der Rücktransport des Blutes dauerhaft behindert, so vermehren und erweitern sich die Blutgefäße und verformen sich mit der Zeit knäuelartig: Es bilden sich Krampfadern.

Schlecht für Ihre Beine:

Venenerkrankungen nehmen mit fortschreitendem Alter zu. Die Veranlagung dazu wird neuesten Untersuchungen zufolge oft schon im Schulalter gelegt. Nämlich dann, wenn die Beine übermäßig schnell wachsen und besonders lang sind. Venenschwäche ist auch vererbbar. Kommt zu einem der genannten Faktoren noch Bewegungsmangel, Alkoholkonsum, zu viel Nikotin, Übergewicht oder Schwangerschaft dazu, kann es kritisch werden, und die Erkrankung wird sich, wenn nichts dagegen un-

ternommen wird, in der Regel verschlechtern. Ebenso belastend wirken sich solche beruflichen Tätigkeiten auf die Beinvenen aus, die überwiegend stehend oder sitzend ausgeübt werden. Was Sie dagegen tun können, erfahren Sie auf den nächsten Seiten.



Was Sie tun sollten

Was Sie tun sollten, damit Sie trotz Venenerkrankung unbeschwert leben können:

- Viel Bewegung
- Wandern: Aber achten Sie auf leichtes Schuhwerk mit flachen Absätzen.
- Schwimmen und andere Wassersportarten sind eine Erholung für die Beine.
- Fahrradfahren
- Bewusste ballaststoffreiche Ernährung
- Beine hochlegen
- Kalte Wassergüsse für die Beine stärken Venen und Muskulatur.
- Kompressionsstrümpfe helfen wirksam, vor allem, wenn Sie sich viel mit ihnen bewegen. Regelmäßiges Tragen ist unbedingt nötig!
- Kleidung: Vermeiden Sie enge Kleidung und hohe Schuhe, Sie erleichtern damit Ihren Venen die Arbeit des Blutpumpens.
- Gymnastik: Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker nach unserer Broschüre „Venengymnastik“.



Erlaubt ist fast alles, solange es Spaß macht

Eigentlich können Sie tun, was Sie wollen – nur lassen Sie es nie an Bewegung mangeln! Wählen Sie als sportliche Betätigung am besten „sanfte“ Sportarten, bei denen keine Verletzungsgefahr für die Beine besteht (wie z. B. Schwimmen) und die nicht zu Überanstrengung oder Druckbelastung im Unterleib oder Bauch führen.



Die Natur kennt ein Rezept gegen schwere Beine

Wenn trotz Befolgung dieser Ratschläge die Beine weiterhin unruhig werden, nachts Wadenschmerzen oder Wadenkrämpfe auftreten und sich ein seltsames Schweregefühl breit macht, sollten Sie Rat bei Ihrem Arzt oder Apotheker suchen. Abhilfe kann in vielen Fällen ein Medikament mit Inhaltsstoffen aus der Natur schaffen:

Bereits seit langem kennt man **Aescusan®** mit dem Wirkstoff Aescin, der aus dem Samen der Rosskastanie gewonnen wird und in vielerlei Hinsicht Venenerkrankungen lindern kann. **Aescusan®** stabilisiert die dünnwandigen Kapillaren, damit weniger Flüssigkeit ins Gewebe zurückfließt; es verbessert die Blutzirkulation und damit den Rücklauf des venösen Blutes. Wasseransammlungen bilden sich zurück und die Beine werden leichter, weil der natürliche Austausch der Gewebeflüssigkeiten nun ungehindert stattfinden kann. Ihr Arzt wird es Ihnen bestätigen.

Wichtig bei der Anwendung pflanzlicher Venenmittel:

Bitte erwarten Sie keine plötzliche Besserung Ihrer Beinbeschwerden. Vorhandene Krampfadern können durch die Einnahme von **Aescusan®** nicht beseitigt werden. Erfahrungsgemäß können Sie jedoch bei regelmäßiger Einnahme und Beachtung einer venengesunden Lebensweise nach einigen Tagen eine spürbare und dauerhafte Erleichterung erwarten. Die Beine schwellen weniger oder gar nicht an und damit haben Sie viel getan, um ein Fortschreiten der Venenschwäche zu verhindern. Eine zusätzliche schnelle Erfrischung für müde Beine bringt regelmäßiges Einreiben mit der **AescuLotion**.



Der schnelle Venencheck

Früh erkannte und behandelte Venenerkrankungen haben allerbeste Erfolgsaussichten. Und das mit recht bequemen Mitteln, wie dieses Heft aufzeigt. Falls Sie noch nicht ganz sicher sind, ob Sie bei sich bereits eine beginnende Venenveränderung erkennen können, dann beantworten Sie einfach diesen kleinen Fragebogen. Bei mehr als zwei Ja-Kreuzen besprechen Sie alles Weitere mit Ihrem Hausarzt oder einem Venenspezialisten.

1. Haben Sie Beschwerden in den Beinen? Ja Nein
2. Wenn ja, seit wann? _____
3. Haben Sie Beinschwellungen? Ja Nein
4. Wenn ja, seit wann? _____
5. Täglich? Ja Nein
6. Gelegentlich? Ja Nein
7. Nur abends? Ja Nein
8. Nur morgens? Ja Nein
9. Tagsüber? Ja Nein

10. Hautverfärbungen? Ja Nein
11. Haben Sie Schmerzen
in den Beinen? Ja Nein
12. Wenn ja, wo? _____
13. Besserung im Liegen? Ja Nein
14. Haben Sie Entzündungen
an den Beinen? Ja Nein
15. Wenn ja, wo? _____
16. Schweregefühl? Ja Nein
17. Kribbelige Beine? Ja Nein
18. Nächtliche Wadenkrämpfe? Ja Nein
19. Besserung durch Wärme? Ja Nein
20. Ihr persönliches Umfeld:
Beruf: _____
- a) Arbeiten Sie überwiegend sitzend? Ja Nein
- b) Arbeiten Sie überwiegend stehend? Ja Nein
- c) Gibt es in Ihrer Familie
Venenerkrankungen? Ja Nein



Anregungen zur Venengymnastik

Die Fersendehnung

Sie stehen mit Zehen und Fußballen auf einem dicken Buch, dehnen die Ferse vorsichtig nach unten und stellen sich dann auf die Zehenspitzen. Senken Sie die Füße langsam, damit die Fersen nicht überdehnt werden. Auch diese Übung kann abwechselnd mit dem rechten und dem linken Bein durchgeführt werden. 10–20-mal.



Der Sitzgang

Sie sitzen auf einem Stuhl, Ihr Rücken ist gerade. Gehen Sie mit dem rechten Fuß zuerst auf die äußerste Zehenspitze, dann auf die Ferse. Steigern Sie das Tempo und machen Sie dasselbe mit dem linken Fuß. Fortgeschrittene machen diese Übung mit beiden Füßen gleichzeitig.



Unser Service für Sie:

Bestellen Sie **gratis** die Venengymnastik-Ratgeber „Übungen zur Reisegymnastik“, „Übungen für zu Hause und das Büro“ und den praktischen „Urlaubsratgeber“.

Einfach anfordern: mibe Vertriebs-GmbH

Stichwort: **Aescusan®** Service

Otto-Schott-Straße 15, 07745 Jena (Postkarte genügt!)



Impressum

mibe Vertriebs-GmbH, Otto-Schott-Straße 15, 07745 Jena

Redaktion: Wilja Werner, Dr. Ingrid Rudolph

Konzeption, Gestaltung: Bergmann & Partner, Berlin

Stand: Juni 2005



Lebendige Beine



Wohin die Reise auch geht – starke Venen dank Aescusan® mit dem Wirkstoff der Rosskastanie! Damit sich Ihre Beine schon unterwegs wohl fühlen.



Aescusan®

Machen Sie es Ihren Beinen leicht!



mibe

Arzneimittel
Brehna • Jena

Aescusan® 20/Aescusan® retard 50: bei müden Beinen/bei Venenbeschwerden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

mibe Vertriebs-GmbH, Otto-Schott-Str. 15, 07745 Jena