

# BLEISCHWERE UND GE- SCHWOLLENE BEINE

ROLAND VONTOBEL ist diplomierte(r) Drogist und kantonal approbierter Naturarzt. In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

ROLAND VONTOBEL Text // WERNER MEIER Illustration

Diese Beschwerden können das ganze Jahr auftreten, speziell wenn Sie grundsätzlich dazu neigen. Aber gerade im Frühjahr und Sommer, wenn die Temperaturen ansteigen, verstärken sich diese Beschwerden. Krampfadern, Venenentzündungen und Wasser in den Beinen können die medizinischen Diagnosen lauten. Erweiterte Venen als Folge von Stauungen des Blutrückflusses bilden Krampfadern vor allem an den Unter-, seltener an den Oberschenkeln. Am häufigsten leiden Menschen mit Steh- oder Sitzberufen an Krampfadern oder Venenstauungen. Dabei sind Frauen doppelt so häufig betroffen wie Männer.

Was sind die Ursachen für diese unangenehmen und auch kosmetisch störenden Beschwerden? Stauungen im Bauchraum, enge Kleider und Hosen, chronische Stuhlverstopfung, wiederholte Schwangerschaften, Bewegungsmangel und eine anlagebedingte Bindegewebschwäche bringen diese Beschwerden hervor. Die Beschwerden beginnen schleichend mit etwas geschwollenen Knöcheln gegen Abend, schweren Beinen oder sichtbaren gestauten Venengefässen. Später kommen Wadenkrämpfe verbunden mit Schmerzgefühlen dazu. Unter dem Einfluss eines Stosses oder einer Quetschung kann leicht eine Venenentzündung entstehen. Das betroffene Bein schmerzt dann bei jeder Bewegung. Eine Thrombose entsteht, wenn das Blut in der gestauten Vene gerinnt, und es wird gefährlich, wenn das geronnene Blut zu wandern beginnt. Es kann so in die Lungen gelangen und dort eine gefürchtete Lungenembolie verursachen. Eine weitere unangenehme Folgeerscheinung von Krampfadern und

Venenstauungen ist das Beingeschwür. Durch die verlangsamte Durchblutung leidet die Nährstoff- und Sauerstoffversorgung der Haut. Eine kleine Verletzung, ein Insektenstich oder eine ungeeignete Salbe können die Haut aufplatzen lassen. Diese Verletzung oder offene Wunde kann oft monatelang Schmerzen und Probleme machen und einfach nicht abheilen.

Was können Sie nun aktiv tun, um alle diese Beschwerden zu vermeiden oder zu lindern und heilen? Beheben Sie die Risikofaktoren wie Übergewicht, Bewegungsmangel, Schuhe mit hohen Absätzen, Beine übereinanderschlagen und vermeiden Sie eine ungesunde Ernährung mit viel weissem Zucker und Weissmehlprodukten. Empfohlen sind ausreichend Obst, Gemüse, Salate und Vollkornprodukte. Zur Unterstützung duschen Sie morgens und abends zuerst das rechte und dann das linke Bein mit kaltem Wasser ab. Warme Fussbäder wirken nachteilig. Zusätzlich sollten Sie die Beine tagsüber immer wieder einige Minuten hochlagern und auch nachts das Bett unten etwas höherstellen.

Die Natur hat glücklicherweise auch wirksame Kräuter zur Behebung dieser Störungen parat. Heilkräutertees oder Pflanzentropfen mit Rosskastanie, Mäusedorn, Honigklee, Weinlaub, Hamamelis, Arnika und bindegewebestärkende Kräuter eignen sich zur kurmässigen Anwendung. Äusserlich können diese Kräuter als Salben oder Wickel aufgetragen werden. Richtig behandelt und mit der nötigen Ausdauer werden Sie sich wieder an schönen, leichten und schmerzfreien Beinen erfreuen.

