

Was hilft bei schweren Beinen?

Diese Woche erfahren Sie, mit welchen verschiedenen Therapien ein Dermatologe und ein Heilpraktiker die Venenschwäche behandeln



SCHULMEDIZIN



„Lieber liegen und laufen statt sitzen stehen“

Dr. Rainer Jokisch:
Dermatologe und Phlebologe, Kelkheim

Bei Venenerkrankungen, etwa Krampfadern oder Abflussbehinderungen nach Beinvenenthrombosen, tritt verstärkt Flüssigkeit im Bereich der Unterschenkelgefäße ins Gewebe. Kompressionsstrümpfe sorgen für Gegen- druck: Sie fördern den Rückstrom über das Lymphsystem, der Übertritt von Flüssigkeit wird vermindert. Durch die Verringerung des Gewebswassers sind die Beine leichter. Die Strümpfe sollten gleich morgens angezogen werden. Mit der

Farb-**ultraschall**untersuchung, die die Gefäße und den Blutstrom darstellt, lässt sich das Ausmaß der Krampfadern abklären. Dann müssen sie gegebenenfalls operativ ausgeschaltet werden. Im Alltag gilt: viel bewegen und Beine hochlegen, Treppen statt Aufzug nutzen, Beine nicht übereinanderschlagen, einschnürende Kleidung meiden.

Spannungsschmerzen?
Extrakt aus Weinlaub oder Roskastanie hilft



NATURHEILKUNDLER



„Rotes Weinlaub stärkt und schützt von innen“

Dr. Gerald Müller:
Facharzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren, Hamburg

Müde, schwere und geschwollene Beine hochzulegen, bringt leider nur eine vorübergehende Linderung der Beschwerden. Unbehandelt verschlimmern sich die Symptome der Venenschwäche immer weiter. Aus naturheilkundlicher Sicht ist eine Kombinationstherapie ganz wichtig. Mit jedem Schritt wird die Muskelpumpe aktiviert und der Rücktransport des in den Beinen versackten Bluts

zum Herzen verbessert. Kompressionsstrümpfe üben zusätzlich nötigen Druck aus. Die Venen sollten aber auch von innen gestützt werden. Besonders wirkungsvoll – das haben Studien gezeigt – sind hier sog. bioaktive Flavonoide aus dem Extrakt des roten Weinlaubs. Sie stärken die Venen und verbessern so die Durchblutung. Den Extrakt über mindestens drei Monate einnehmen.

► **Nächste Woche:**
Hilfe bei Scheidentrockenheit

Bin ich schon drin?

So erkennen Sie die Wechseljahre



Frauenärztin Prof. Dr. Ingrid Gerhard* aus Heidelberg kennt die typischen Symptome, die auf die Übergangsphase hindeuten



Bild der Frau: Hat eine Frau „fliegende Hitze“, denken viele – die Wechseljahre beginnen. **Tatsächlich erst dann?**

Prof. Dr. Gerhard: Hitzewallungen kommen eigentlich erst, wenn man schon mittendrin ist. Ein erster Hinweis, dass die Eierstöcke nicht mehr richtig arbeiten, ist bereits das Prämenstruelle Syndrom.

Wie äußert sich das? Die Hormone geraten aus der Balance und Betroffene fühlen sich in den Tagen vor ihrer Periode unwohl. Sie haben Brustspannen, Konzentrationsprobleme, Wassereinlagerungen,

Schlafstörungen, eventuell Gelenkbeschwerden. Später kommen Stimmungsschwankungen und Hitzewallungen hinzu.

Bei diesen Symptomen kann ich mir dann also sicher sein, dass die Wechseljahre da sind? So einfach ist es leider oft nicht. Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, auch das Ausbleiben der Regel können viele Ursachen haben. Das Hormonsystem ist sensibel und reagiert z. B. auf Stress. Vielleicht steckt auch die Schilddrüse dahinter.

Wie lässt sich das klären? Beim Frauenarzt klärt man, ob eine Hormonuntersuchung sin-

voll ist. Sind's nicht die Wechseljahre, zum Hausarzt gehen. **Vorausgesetzt, es sind die Wechseljahre. Wie behandle ich?**

Von Beginn an sind vernünftige Ernährung – der Stoffwechsel arbeitet jetzt anders – und Bewegung wichtig. Wer sich 3-mal die Woche auspowert, schläft besser und hat weniger Hitzewallungen. Dazu empfehle ich pflanzliche oder homöopathische Präparate. Homöopathische Komplexmittel (z. B. Klimaktoplant, Apotheke), mindern gut die ersten, leichten Beschwerden.

*mehr Tipps gibt sie über www.netzwerk-frauengesundheit.com

Entspannen für den Darm

■ Vom Reizdarm-Syndrom sind in Deutschland schätzungsweise 15 Millionen Menschen betroffen. Bei der Ursachenfindung hilft vielen eine Ernährungsumstellung. Häufig ist aber Stress die Ursache, denn Magen und Gehirn hängen eng zusammen. Experten raten daher besonders zu Entspannungsmethoden. Gegen die typischen Bauchkrämpfe empfehlen sie den Wirkstoff Butylscopolamin (z. B. in Buscopan, Apotheke).

Scharf essen, länger leben

■ Wer regelmäßig mit Chili würzt, hat ein um 14 Prozent geringeres Sterberisiko als die, die es mild mögen. Zu diesem Ergebnis kamen Chinesische Forscher. Die in Chilis enthaltenen Capsaicinoide wirken entzündungshemmend und zellschützend.



Klosterfrau
KF Seda-
Plantina
4c 1/2Q

Aristo Pharma
GmbH
4c 1/2Q