

## **Gesundheitstipps:**

### **Sommerzeit – schwere, müde Beine?**

Leiden auch Sie im Sommer vermehrt unter schweren, müden Beinen?

Eine Venenschwäche zeigt sich besonders im Sommer. Durch die warmen Temperaturen weiten sich die Venen und die Venenklappen können sich nicht mehr vollständig schließen. Die Venenklappen sorgen aber dafür, dass das Blut in den Venen nur in eine Richtung fließen kann, nämlich nach oben Richtung Herz. Schließen die Venenklappen nicht mehr richtig, wird der Blutrückfluss erschwert. Das zeigt sich dann an geschwollenen Beinen.

Ebenso wichtig ist die Wadenmuskulatur. Sie unterstützt den Venenrückfluss durch Muskeltätigkeit wie z.B. Gehen, Wandern usw.

- Bewegen Sie sich regelmäßig. Vor allem Treppensteigen stärkt die Wadenmuskulatur und unterstützt so den Blutrückfluss zum Herzen.
- Entlasten Sie Ihre Beine mehrmals am Tag. Zwischendurch immer wieder mal die Beine hochlegen und mit den Füßen kreisen. Wenn Sie zu Hause sind können Sie sich aufs Sofa oder auf den Boden legen. Beine hoch und Radfahren, das entlastet die Beinvenen und stärkt die Wadenmuskulatur.
- Unterstützung der Venentätigkeit mit Heilpflanzen: Hier ist die Rosskastanie die ideale Pflanze. Sie wirkt gefäßzusammenziehend. Salben, kühlende Gels mit dem Wirkstoff der Rosskastanie bekommen Sie in Ihrer Apotheke. Sie können sich ihre Salbe auch selbst herstellen, dazu mehr im Herbst hier bei den Gesundheitstipps.
- Beginnen Sie den Tag beim Duschen mit einer Kaltwasseranwendung. Brausen Sie langsam mit kaltem Wasser von körperfern nach körpernah Beine und Arme in angegebener Reihenfolge ab: erst das rechte Bein, dann das linke Bein, dann der rechte Arm und zuletzt der linke Arm. Das regt nicht nur den Kreislauf an, sondern wirkt auf die Beinmuskulatur zusammenziehend, somit wird der Blutrückfluss zum Herzen unterstützt.
- Tragen Sie bei stärkeren Beschwerden Stützstrümpfe. Die fördern durch den gleichmäßigen Druck auf die Beinvenen den Blutrückfluss. Lassen Sie sich in Ihrem Sanitätsfachgeschäft beraten.
- Diese Maßnahmen ersetzen natürlich keinen Besuch beim Hausarzt bzw. beim Phlebologen (Spezialist für Venenerkrankungen), der Sie gründlich untersucht und den Durchfluss der Beinvenen prüft. Ebenfalls kann er dann für die Kompressionsstrümpfe ein Rezept ausstellen.

Gerne berate ich Sie persönlich bei Venenproblemen. Mithilfe von Pflanzenheilkunde, Homöopathie und diesen Gesundheitstipps lassen sich Venenbeschwerden meist deutlich verbessern.

#### **Rezept: So machen Sie Ihren Salat bunter**

Gerade jetzt im Frühjahr gibt es viele Blumen und Kräuter zu entdecken. Besonders gesund sind Wildkräuter, da sie einen hohen Mineralstoff- und Vitamin- Gehalt haben. Geben Sie zum Beispiel zu Ihrem Salat Gänseblümchenblüten, junge Löwenzahnblätter, junge Girschblätter, kleingeschnittene Brennnesselblätter, Wiesenschaumkrautblüten, Blüten der Gundelrebe.

Kennen Sie sich mit Wildkräutern nicht gut aus, dann besorgen Sie sich ein Buch mit farbigen Abbildungen oder noch besser, informieren Sie sich, wo eine geführte Kräuterwanderung angeboten wird. Das macht Spaß und Sie erfahren, wie viele essbare Wildkräuter in Ihrer Umgebung wachsen.