

venodura®
hält die Venen
in Schwung

Halten Sie Ihre
**Venen in
Schwung**



**Mit der natürlichen Kraft der Rosskastanie.
Venen stärken. Schmerzen lindern.**

venodura® retard 50 mg. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Rosskastanienkernen. **Anwendungsgebiete:** Behandlung von Beschwerden bei Erkrankungen der Beinvenen (chronische Veneninsuffizienz), zum Beispiel Schmerzen und Schweregefühl in den Beinen, nächtliche Wadenkrämpfe, Juckreiz und Beinschwellungen. **Stand:** Januar 2008. **Mylan dura GmbH, Postfach 10 06 35, 64206 Darmstadt. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

WV829380



**Mit Anleitung zur
Venen-Gymnastik!**

dura. dauernd günstig.

Infos und Tipps für Patienten



Mylan dura GmbH
Postfach 10 06 35 • 64206 Darmstadt • www.mylan-dura.de

1 GENAU IN DIESEM MOMENT BEGINNEN SIE, IHREN BEINEN SCHON ZU HELFEN.

Denn in diesem Augenblick beschäftigen Sie sich ernsthaft mit den Ursachen der Beinvenenleiden: Sie möchten mehr darüber erfahren, wie es dazu gekommen ist – und vor allem, was Sie jetzt selbst am besten dagegen tun können.

Auch wenn Sie das im Moment vielleicht nicht tröstet: Beinvenenleiden sind eine ausgesprochene Volks- bzw. Zivilisationskrankheit. **Jeder 8. Erwachsene hat inzwischen ein Venenleiden - und in neun von zehn Fällen handelt es sich dabei um die Beinvenen.**

Wann haben die Probleme des Menschen mit seinen Beinvenen eigentlich angefangen?

Es ist ein fast 4 Millionen Jahre altes Problem. Als es dem Menschen plötzlich einfiel, auf seinen „Hinterbeinen“ zu laufen, mussten seine Venen auf einmal Schwerstarbeit leisten: sie mussten das Blut über eine Distanz von eineinhalb Metern befördern - und das gegen die Schwerkraft.

Natürlich hat der Urmensch weit mehr als der Mensch heute seine Muskeln bewegt – eines der wichtigsten Transportmechanismen für den Bluttransport zum Herzen. Und genau hier liegt auch der Schlüssel für eine erfolgreiche Therapie. Wir werden Ihnen dazu einige hilfreiche Übungen zeigen, **die Sie zu Hause – und teilweise sogar an Ihrem Arbeitsplatz –** machen können und die Ihnen systematisch Erleichterung verschaffen.

Aber lassen Sie uns dieses „Wunderwerk Beinvenen“ vorher noch ein wenig genauer betrachten. Denn wenn man erst einmal weiß, wie sein Venensystem im Prinzip funktioniert, werden die gymnastischen Übungen und die „Goldenen Regeln“ gleich viel einsichtiger. Und vor allem: Sie werden viel konsequenter befolgt.

2 VENEN: EIN INTELLIGENTES SYSTEM, DAS BEWEGT WERDEN WILL.

Venen haben einen wichtigen Job: Sie transportieren sauerstoffarmes Blut wieder zurück zum Herzen, von wo aus es in die Lunge gelangt, dort mit Sauerstoff angereichert und mittels der Schlagadern wieder im Körper verteilt wird.

Eine wichtige Vene hierbei ist die so genannte „Rosenvene“. Sie sammelt das sauerstoffarme Blut am Fuß und verläuft oberflächlich an der Innenseite des Schienbeins zunächst zum Knie und danach im Unterhautfettgewebe weiter nach oben bis zur Leistengegend, wo sie in die „tiefe Beinvene“ mündet.

Die tiefen Beinvenen sind größer und müssen weitaus mehr sauerstoffarmes Blut transportieren, das durch die Muskeltätigkeit entstanden ist.

Zwischen den „oberflächlichen“ und den „tiefen“ Beinvenen gibt es nun eine Reihe von Verbindungswegen, die das ganze System entlasten sollen, die so genannten „Verbindungsvenen“.

Und hier liegt – bei Venenkranken – zugleich das Problem: die „Klappen“ in diesen Verbindungsvenen werden mit der Zeit funktionsuntüchtig – **weshalb das Blut aus den tiefen Beinvenen etwas tut, was es von Natur aus nicht tun sollte: Es fließt in die oberflächlichen Beinvenen zurück.**

Normalerweise arbeiten diese „Druck- und Saug-Klappen“ wie „Pumpen“ sehr effizient. Da gibt es z.B. die „Fußsohlenpumpe“, die bei allen Abroll-Bewegungen aktiviert wird. Sie werden Übungen unter anderem dafür weiter hinten finden. Außerdem wird bei bestimmten Gelenkbewegungen in Hüfte, Knie und in den Sprung- und Zehengelenken ebenfalls das venöse Blut systematisch weitertransportiert.

Besonders effizient sind die so genannten „Muskel-Venenpumpen“ im Ober- und Unterschenkel. Ist der Muskel entspannt, wird das Blut angesaugt. Und bei Anspannung in Richtung Herz transportiert.



Abb.: „Muskel-Venenpumpe“

3 **KRAMPFADERN:** NUR DIE **VERANLAGUNG** WIRD GEERBT, NICHT DIE **KRANKHEIT** SELBST.

Viele Menschen, die unter Krampfadern leiden, haben es „in der Familie“. Es gibt also eine Veranlagung, die der einzelne durch die „genetische Lotterie“ nun mal bekommen hat.

Wenn jemand eine angeborene Venenschwäche hat, sollte er einen Beruf vermeiden, in dem er nahezu ausschließlich sitzen (z.B. Sekretärin) oder stehen muss (wie bei vielen Verkäufern). Die Gelenk- und Muskelvenenpumpen sind hier kaum in Aktion und so kommt es zum Rückstau des Venenblutes und zur Belastung der Venenklappen, die den Rückfluss verhindern sollen. Besonders belastet sind oft die Verbindungsvenen im Bereich der Knöchel und Fesseln.

Wird das venöse Blut unzureichend abtransportiert, hat dies auch Folgen für die Ernährung der Haut. So kann es vorkommen, dass sie mit der Zeit regelrecht vernarbt und sogar richtig hart werden kann und sich bräunlich verfärbt.

Damit dies nicht passiert, möchten wir Sie dazu motivieren, sich ab jetzt sehr regelmäßig mit Ihrer Venen-Gesundheit zu beschäftigen.

Und dazu gibt es gleich ein paar Tipps.

EIN PAAR **DINGE**, DIE SIE **VERMEIDEN** SOLLTEN. UND EIN PAAR TIPPS ZUM **VORBEUGEN**.

4

Die Entwicklung von Krampfadern lässt sich ganz erheblich verlangsamen – und sogar verhindern – wenn man „venengerecht“ lebt, ein paar schädliche Gewohnheiten ablegt und die richtige Venen-Gymnastik treibt.

Was Sie vermeiden sollten:



- **Schuhe mit hohen Absätzen.**
- **Enge Kleidung (behindert den ungestörten Rücklauf des Blutes in den Venen).**
- **Zu starke Beanspruchung der Bauchmuskulatur (drückt das Blut aus dem Bauchraum in die Beinvenen).**
- **Fangobäder (sind für Venenranke schädlich).**
- **Zu viele Sonnenbäder.**

Falls Sie die Möglichkeit haben, sollten Sie die Beine zwischen- durch immer wieder mal ein paar Minuten hochlegen.



Worauf Sie achten sollten!

Überhaupt ist „**LL**“ besser als „**SS**“: Liegen und Laufen mögen die Venen, Sitzen und Stehen dagegen nicht.

- **Bei langem Sitzen:** Regelmäßig leicht auf den Zehenspitzen wippen.
- **Jedes Bad und jede warme Dusche mit einem kühlen Guss beenden** (durch diese Maßnahme verengen sich die erweiterten Venen wieder).
- **Bei typischen „Stehberufen“ an Kompressionsstrümpfe denken.** Heute sind sie optisch nicht mehr von klassischen Strümpfen zu unterscheiden.

An heißen Tagen

- **Beim Sport:** Trinken Sie 1 bis 2 Liter Wasser mehr als normal.
- **Beim Autofahren:** Spätestens alle zwei Stunden eine Pause machen und sich gründlich die Beine vertreten. Dass Sie danach außerdem sicherer fahren, ist ein schöner Nebeneffekt.

Sie haben gesehen, welche Rolle die Bewegung für unser Venensystem spielt. Es geht grundsätzlich darum, durch **dynamische Gelenkbewegungen** und **trainierte Muskelvenenpumpen** wieder für einen verbesserten Rückfluss des venösen Blutes zu sorgen.

Außerdem verbessern Sie durch ein gezieltes Venentraining zusätzlich die generelle Sauerstoffversorgung Ihres Körpers, intensivieren den Gewebestoffwechsel und stabilisieren Ihren Kreislauf.

Vor allem aber wollen Sie die Weiterentwicklung des Gefäßleidens zuverlässig und systematisch abbremsen. Und das werden Sie mit den nachfolgend beschriebenen Übungen auch erreichen. Wichtig ist dabei nur, dass Sie regelmäßig üben.

Am besten täglich 10 - 15 Minuten.

Und wenn Sie mal gar keine Zeit (oder Lust?) dazu haben: Pro Woche sollten es zusammengerechnet schon 60 Minuten sein.

Auf der nächsten Seite beginnen die Übungen.

Wann fangen Sie damit an? Morgen früh? Oder vielleicht doch heute Abend noch? Auf jeden Fall wünschen wir Ihnen den Erfolg, den viele Menschen schon vor Ihnen damit hatten.



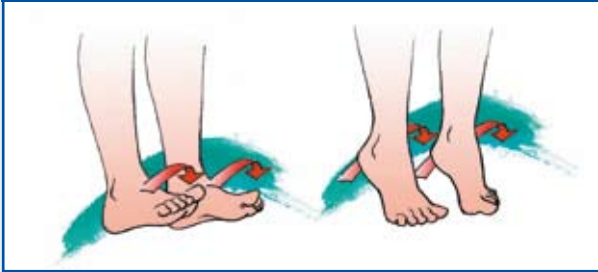
6 EINFACHE GYMNASTISCHE ÜBUNGEN, DIE SCHNELL FÜR ERLEICHTERUNG SORGEN.



Ideal fürs Büro

Vier unauffällige Übungen für zwischendurch.
Einfach im Sitzen.

1. Fußspitzen und Fersen heben



Einfach die Fußspitzen ein Stück anheben und nach links absetzen - und danach die Fersen anheben und in der gleichen Richtung, nach links, wieder absetzen. Und dann einfach wieder zurück in die andere Richtung, also nach rechts. Das Ganze 10 mal.

2. Fußränder hochziehen



Die Fußränder zur Seite hochziehen und ca. 10 Sekunden halten. Dabei müssen die Fersen aufgesetzt bleiben. Machen Sie diese Übung 10 mal. Danach bei aufgesetzten Zehen die Innenränder der Füße hochziehen und 10 Sekunden halten.

3. Mit den Füßen wippen



Hierbei rollen Sie die Fußsohle ganz betont von vorn nach hinten ab. Dadurch beugen und strecken Sie die Fußgelenke. 10 mal für jeden Fuß.

4. Strecken und Kreisen



Strecken Sie Ihre Beine und lassen Sie Ihre Füße in den Sprunggelenken kreisen. Eine Minute lang einwärts, dann eine Minute auswärts.



Ideal für zu Hause

Acht Übungen für zwischendurch.

1. Knie wegdrücken



Auf den Boden setzen und die Beine anziehen. Jetzt langsam mit den Händen 10 mal die Knie nach außen drücken.

2. Beine zur Decke



Legen Sie sich auf den Rücken, strecken Sie die Beine in Richtung Decke und beugen Sie dabei 10 mal die Fußzehen.

3. Schwebende Beine



Setzen Sie sich mit angezogenen Beinen auf den Boden. Heben Sie die Füße vom Boden ab und strecken Sie die Beine. Bleiben Sie einige Sekunden in dieser Position. Machen Sie diese Übung 10 mal.

4. Bein beugen und strecken



Sie liegen auf dem Boden; ein Bein ist angewinkelt, das andere zur Decke gestreckt. Den Fuß des zur Decke gestreckten Beines 10 mal beugen und strecken.

5. Im Stehen auf den Füßen wippen



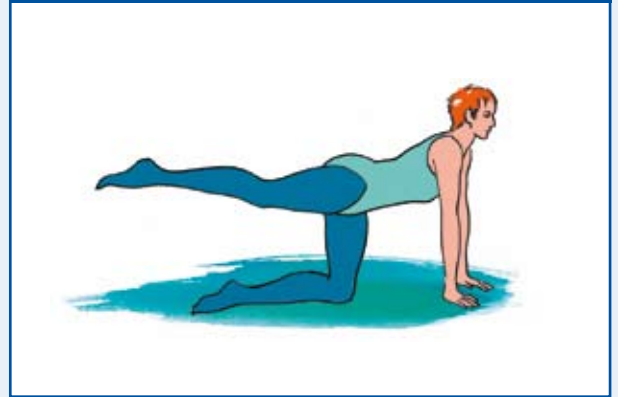
Einfach gerade hinstellen, die Arme nach vorne strecken und dann wippen: von den Zehenspitzen 10 mal auf die Sohle und zurück.

6. „Luft-Radfahren“



Auf den Rücken legen und Beine und Rücken vom Boden abheben. Dabei die Hüfte mit den Armen abstützen. Jetzt einfach für 3 Minuten in der Luft Rad fahren.

7. „Dreifüßler“



Machen Sie zuerst den „Vierfüßler“: Ihr Körper ruht auf den Händen und den beiden Knien. Jetzt strecken Sie abwechselnd jeweils 5 mal ein Bein nach hinten.

8. Fersen am Po



Zum Abschluss eine Übung zum Entspannen. Legen Sie sich auf den Bauch und ziehen Sie die Beine so weit an, dass die Fersen den Po berühren. Anschließend das Bein wieder strecken. Etwa 10 mal.

Was ist das?

Ähnlich wie die bereits dargestellten Übungen dient das Venen-Walking zur Vorbeugung und Behandlung einer Venenschwäche.

Es handelt sich hierbei um ein forciertes Gehen mit einer bestimmten Technik von Körperhaltung, Armbewegung, Rhythmus und Tempo. Die Pulsfrequenz wird durch eine bestimmte Schrittzahl pro Minute in einen optimalen Trainingsbereich gebracht.

Venen-Walking ist nicht gleichzusetzen mit Spazierengehen oder Wandern, sondern ist ein moderner Gesundheitssport, der aber selbst von Untrainierten betrieben werden kann.

Es gibt hierbei kein objektives Tempo in Kilometern pro Stunde. Jeder bestimmt je nach Alter, Geschlecht und Fitnessniveau sein eigenes Tempo.



Wichtig! Beim Venen-Walking immer bequeme, flache Laufschuhe und lockere, luftige Kleidung tragen.

Darauf sollten Sie beim Venen-Walking achten!

Schritte:

Ganz normale Schritte in Ihrer individuellen Schrittlänge, locker und unverkrampft.

Füße:

Gerade ausrichten. Die Fußspitzen zeigen immer genau zum Ziel. Fuß mit der Ferse auf dem Boden aufsetzen und vollständig bis zu den Zehen abrollen (im Unterschied zum Joggen). Fuß durch den Einsatz der Fuß- und Unterschenkel-Muskulatur vom Boden abdrücken.

Körperhaltung:

Aufgerichtet und gestrafft. Blick immer geradeaus. (Ein gesenkter Blick beeinträchtigt deutlich die Atmung.)

Armschwung:

Hände zu einer lockeren Faust schließen. Arme im normalen Gehrrhythmus des Körpers schwingen. Dabei aber locker in den Schultern bleiben. Bei schnellerem Schritt-Tempo: Arme stärker anwinkeln (bis zu 90 Grad) und diagonal schwingen, d. h. mit der rechten Hand zur linken Körperhälfte und umgekehrt.

Aufwärmen:

3-10 Minuten mit langsamen Schritt-Tempo beginnen, wobei die Geschwindigkeit allmählich zunimmt. Vor dem eigentlichen Venen-Walking sollten noch Dehnungsübungen der Muskulatur durchgeführt werden.

Venen-Walking-Phase:

Achten Sie auf die maximale Pulsfrequenz = 220 minus Lebensalter

Ältere Menschen und diejenigen, die unter Bluthochdruck leiden, sollten darauf achten, dass die Pulsfrequenz nicht auf mehr als 50% des Maximalwertes steigt.





Beispiel für einen 50-jährigen Walker mit Bluthochdruck

Berechnung der Pulsfrequenz:

$220 \text{ (Puls)} - 50 \text{ (Alter)} = 170 \text{ (Pulsfrequenz)}$

$50\% \text{ von } 170 = 85$

Ausklingen:

Venen-Walking-Tempo über einen Zeitraum von 3-5 Minuten senken, bis Sie nur noch ganz langsam gehen. Anschließend Kräftigungs- und Dehnungsübungen durchführen.

So, am besten, jetzt selber testen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg dabei.

8 20 GOLDENE REGELN, DIE IHNEN DAS LEBEN LEICHTER MACHEN.

1. Keine Bürstenmassage an den Beinen – davon wird's nur schlimmer.
2. Übergewicht vermeiden – jedes Kilo weniger macht Ihnen das Leben leichter.
3. Ernähren Sie sich ballaststoffreich – und pressen Sie nicht beim Stuhlgang.
4. Verzichten Sie auf heiße Bäder – auch ausgiebige Sonnenbäder.
5. Sitzen Sie nicht mit abgewinkelten Beinen – oder gar übereinander geschlagenen.
6. Machen Sie als Autofahrer regelmäßig Pausen – vertreten Sie sich die Beine.
7. Falls Sie immer noch rauchen – versuchen Sie es schnellstens aufzugeben.
8. Machen Sie Ihre Venen-Gymnastik und Venen-Walking so oft wie möglich – am besten täglich.
9. Legen Sie öfter am Tag die Beine hoch – wenn möglich, auch im Büro.
10. Tragen Sie Kleidung, die nicht einengt – und auch die Atmung nicht beschränkt.
11. Verzichten Sie auf hochhackige Schuhe – sie sind eine Strapaze für Ihre Beine.
12. Falls Sie in einem Steh- oder Sitzberuf arbeiten – immer wieder kurz rumlaufen.
13. Trinken Sie viel – das macht das Blut dünnflüssiger.
14. Trainieren Sie auch Ihren Atem – 10 mal ein und ausatmen, bei offenem Fenster.
15. Vermeiden Sie schweres Heben – und die Beinvenen werden weniger belastet.
16. Liegen und Laufen ist gut – Sitzen und Stehen schlecht.
17. Vermeiden Sie stoßartige Belastungen – Tischtennis, Tennis, Abfahrtsskilauf.
18. Treiben Sie nur venenfreundlichen Sport – Wandern, Schwimmen, Radfahren.
19. Entscheiden Sie sich rechtzeitig für Stützstrümpfe – sie sehen heute modisch aus.
20. Lassen sie sich von der Natur helfen – z.B. auf Rosskastanien-Basis.

9 IM SAMEN DER **ROSSKASTANIE** STECKT EINE **SUBSTANZ**, DIE DEN VENEN **HILFT...**

... und Sie damit bei Ihrer Venen-Gymnastik unterstützt. Die natürliche Kraft der Rosskastanie wird schon sehr lange bei der Behandlung von Venen-Beschwerden eingesetzt. Die Hauptwirksubstanz ist das in den Samen enthaltene **Aescin**. Es bewirkt, dass Schwellungen, Spannungen und Schmerzen erheblich reduziert werden.

Aescin erhöht die Venenwandspannung und reduziert die Wasseransammlung in den Beinen. So kann das venöse Blut leichter zum Herzen zurückfließen. In der Regel setzt die wohl tuende Wirkung bereits nach etwa einer Woche ein.

Das beste Rosskastanien-Präparat kann jedoch niemals die regelmäßige Venen-Gymnastik ersetzen: Sie steht im Mittelpunkt jeder erfolgreichen Therapie. Wer jedoch beides systematisch anwendet, wird sehr bald eine deutliche Verbesserung seiner Beschwerden erleben.

Dieses „**Mehr an Lebensqualität**“, das Sie damit gewinnen, sollte Ihnen der Zeitaufwand für ein tägliches Training wert sein.

**Wir wünschen
Ihnen dazu alles Gute.**

