



Rosskastanie gegen Venenschwäche

Schon junge Frauen kennen das Problem. Abends schmerzen die Beine und sind geschwollen. Hinter den als Überlastungssyndrom interpretierten Beschwerden steckt häufig ein ernstes Problem: **chronische Venenschwäche**.

Zu den frühen Anzeichen einer Venenerkrankung zählen Spannungs- und Schweregefühl in den Beinen. Da geraten die neuen High Heels schnell in den Verdacht, Ursache der Beschwerden zu sein. Doch neben erblicher Veranlagung, wie ein schwaches Bindegewebe, gehört

Bewegungsmangel mit langem Stehen oder Sitzen zu den bestimmenden Faktoren einer Venenerkrankung. Für alle Formen gilt unabhängig von der jeweiligen Ursache: Der Druck in den Venen steigt kontinuierlich an und führt zu Gefäßveränderungen bis hin zu Venenklappeninsuffizienz.

Erhöhter Venendruck Durch den Rückstau des Blutes kommt es auf Dauer zu Aussackungen im venösen System, die auch die Entstehung von Thrombosen fördern können. Durch die veränderten Druckverhältnisse werden verstärkt lysosomale Enzyme freigesetzt. Normalerweise sind diese Teil der körpereigenen Abwehr und für den



© anetlanda / stock.adobe.com

Abbau schädlicher Substanzen zu- ständig. Im Übereifer greifen sie das Gefäßendothel im venösen System an und bauen Kollagen ab. Infolgedessen werden die Gefäßwände durchlässiger, sodass Flüssigkeit und Proteine in das umgebende Interstitium gelangen können. Die geschilderten Prozesse können chronifizieren und zu einem Umbau der Gefäßwände führen. Eine Folge ist die vermehrte Ödembildung in den Beinen, die als Schwellungen sichtbar wird. Und nun beginnt ein Teufelskreis.

Charakteristische Symptome einer Venenerkrankung

Im weiteren Krankheitsverlauf dehnen sich die Venen immer mehr aus, wodurch die Venenklappen nicht mehr komplett schließen. Es kommt zu einer CVI – zur Chronischen Veneninsuffizienz. Dann hilft auch die Wadenmuskelpumpe nicht mehr, Blut aus den Beinen zurück zum Herzen zu pumpen. Das Blut sackt immer wieder zurück. Die CVI wird in drei Stadien unterteilt: Im ersten Sta-

dium bilden sich reversible Ödeme. Die Hautvenen an den Fußrändern verfärben sich dunkelblau und es können sich feine Besenreiser bilden. Im zweiten Stadium sind die Ödeme bereits persistierend. Hinzu kommen flächige, zyano- tische Hautverfärbungen, Verhärtungen und bindegewebeartige Umwandlungen von Haut und Unterhautfettgewebe sowie schmerzhafte Missempfindungen. Stadium drei zeichnet sich schließlich durch das Absterben von Gewebearealen aus, in dessen Folge sich ein Ulcus cruris venosum, ein Unterschenkel- geschwür, entwickeln kann.

Natürlich starker Venenschutz

Schon beim Auftreten erster CVI- Symptome ist eine selbstmedikative Therapie mit dem Phytopharmakon Venostasin® retard sinn- und wirkungsvoll. Der enthaltene Rosskastaniensamen-Trockenextrakt (RKSE) hemmt inflammatorische Prozesse im Gefäßendothel, reduziert Entzündungszeichen und stabilisiert die

Venenwand. Wie eine Studie zeigt, ist der ödemreduzierende Effekt in seiner Wirkung mit der einer Kompressionstherapie vergleichbar. Allerdings ist die Compliance signifikant höher, da die Einnahme des Medikaments deutlich angenehmer ist als das tägliche Tragen von Kompressions- strümpfen, insbesondere in den Sommermonaten.

Erwiesene klinische Wirksamkeit

Venostasin® retard hat sich als pflanzliches Arzneimittel über Jahre hinweg bewährt. Der Rosskastaniensamen-Trockenextrakt wirkt **ödem- protektiv** und **antiinflammato- risch**. Sie **hemmt lysosomale En- zyme**, die für Abbauprozesse der Venenwand verantwortlich sind. Sie **stabilisiert dadurch das venöse Gefäßendothel** und verhindert, dass Flüssigkeit ins umliegende Gewebe aus- tritt. Mehrere klinische Studien haben die Wirksamkeit des Präparats nachge- wiesen. Im unmittelbaren Vergleich ►

WISSENS-CHECK VENENSCHWÄCHE

► mit einer Kompressionsbehandlung konnte in einer randomisierten, teilverblindeten und placebokontrollierten Studie von Diehm et al. gezeigt werden, dass Venostasin retard® nach einer dreimonatigen Anwendung das Unterschenkelvolumen von CVI-Patienten signifikant verringerte. Im Vergleich zur Kompressionstherapie zeigt der Wirkstoff von Venostasin® retard nach 12 Wochen eine gleichwertige Ödemreduktion wie die Kompressionsbehandlung

EIN FALL FÜR VENOSTASIN® RETARD

Dauerhaftes Stehen, langes Sitzen und auch sommerliche Wärme führen zu einer Verstärkung der Beschwerden im Tagesverlauf. Rund ein Viertel der Bundesbürger ist von chronisch venöser Insuffizienz (CVI) betroffen, Frauen häufiger als Männer. Nur etwa zwei Millionen Betroffene sind in adäquater Behandlung. Aber: Alle Patienten können potenziell von der Einnahme von Venostasin® retard profitieren.

Auch in der Langzeittherapie gut verträglich Chronische Venenerkrankungen bedürfen immer einer Langzeittherapie, für die sich Rosskastaniensamen-Trockenextrakt nach Absprache mit dem Arzt eignet. Die Reduzierung von Magenreizungen durch die Retardierung des Wirkstoffs sorgt für eine gute Verträglichkeit. Am besten nehmen Betroffene zweimal täglich eine Retardkapsel unzerkaut vor den Mahlzeiten mit Flüssigkeit ein. Schwellungen und Schmerzen in den Beinen gehen häufig schon nach circa zehn Tagen der Anwendung merklich zurück und die Beine können wieder „aufatmen“.

Dreiklang der aktiven Venenpflege

I. Bewegung

Wer beruflich lange steht oder sitzt, sollte regelmäßige Bewegungsintervalle einschleichen: Ein kurzer Spaziergang oder auch Treppensteigen können einiges bewirken. Einfache Übungen zur Venengymnastik (wie man sie von Flugreisen kennt) sind sehr empfehlenswert: Fußkreisen und -strecken oder wiederholte Wippbewegungen der Beine.

II. Entlastung

Um die Venen zu entlasten, ist es wichtig, die Beine regelmäßig hochzulegen. Das Gefühl „schwerer Beine“ klingt dann meist schnell ab. Wichtig: Aus Sicht der Venengesundheit ist das Übereinanderschlagen der Beine nicht empfehlenswert. Die Venen werden regelrecht abgequetscht, der Blutfluss behindert. Für manche ein schwieriger Schritt zur Verbesserung der Venengesundheit: Weniger High Heels, mehr flache Schuhe!

ERSTE MÖGLICHE ANZEICHEN FÜR EINE VENENERKRANKUNG

- + Spannungsgefühle
- + Juckreiz
- + Schwellungen
- + Schweregefühl in den Beinen
- + nächtliche Wadenkrämpfe

III. Ernährung

Reichliche Flüssigkeitsaufnahme unterstützt die Venenfunktion ebenso wie der Verzicht auf Alkohol (der die Gefäße erweitert) und Nikotin (das den Gefäßen schadet). Ausgewogene Ernährung ist auch eine Investition in die Venengesundheit, denn Übergewicht belastet die Gefäße und „schwere Beine“ können die Folge sein. ■

Martina Görz,
PTA, Psychologin und
Fachjournalistin

Quellen:

- Rabe E. et al.: Bonner Venenstudie der Deutschen Gesellschaft für Phlebologie – Epidemiologische Untersuchung zur Frage der Häufigkeit und Ausprägung von chronischen Venenkrankheiten in der städtischen und ländlichen Wohnbevölkerung.
- M.J. Leach, J. Pincombe, G.W. Foster: Clinical efficacy of horsechestnut seed extract in the treatment of venous ulceration, *Journal of Wound Care*, Vol. 15, Iss. 4, 01 Apr 2006, S. 159 – 167.
- Pittler, M. H., Ernst, E., Horse chestnut seed extract for chronic venous insufficiency. *Cochrane Library* 4 (2002).
- Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Phlebologie: Diagnose und Therapie der Chronischen Venösen Insuffizienz (CVI). AWMF-Leitlinien-Register Nr. 037/011 (Stand: Mai 2007).
- Online-Portal der Deutschen Venenliga e.V.: www.venenliga.de (Abrufdatum: 12.08.2014).
- Nees, S., et al., Neue Aspekte zur Pathogenese und Therapie chronisch peripherer Venenleiden. *Fortschr. Fortb. Medizin*. Bd. 24, Sonderdruck (2000/2001) 3-20.
- Gerdemann, Andrea: Von Besenreisern und Varizen. In: *Pharmazeutische Zeitung*, Ausgabe 46/2011.
- Diehm et al., Comparison of leg compression stocking and oral horse-chestnut seed extract therapy in patients with chronic venous insufficiency. *Lancet*.347 (1996):292-4.

Venostasin® retard 50 mg Hartkapsel, retardiert: Wirkst.: Rosskastaniensamen-Trockenextrakt. **Zusammensetz.:** 1 Hartkapsel, retardiert, enthält 240 – 290 mg Trockenextrakt aus Rosskastaniensamen (4,5 – 5,5 : 1), entspr. 50 mg Triterpenglykoside, berechnet als wasserf. Aescin. Auszugsmittel: Ethanol 50 % (v/v). Sonst. Bestandt.: Dextrin, Copovidon, Gelatine, Talkum, Ammoniummethacrylat-Copolymer (Typ A u. B), Triethylcitrat, Na-Dodecylsulfat, Titandioxid, Eisen(II,III)-oxid, Indigocarmin, Chinolingelb, Eisen(III)-oxid, Eisen(III)-hydroxid-oxid × H₂O. **Anwendungsgebiet:** Bei Erwachsenen zur Behandlung v. Beschwerden bei Erkrankungen d. Beinvenen (chron. Veneninsuffizienz), z.B. Schmerzen u. Schweregefühl i. d. Beinen, nächtl. Wadenkrämpfe, Juckreiz u. Ödeme. **Gegenanz.:** Überempfindlichkeit gegen d. Wirkst. od. sonst. Bestandt. **Nebenw.:** Gelegentlich: Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Magen- u. Darmbeschwerden (Schleimhautreizungen), Schwindel, Kopfschmerzen. Selten: Überempfindlichkeitsreaktionen d. Haut (Juckreiz, Hautausschlag). Sehr selten: Schwerwiegende allerg. Reaktionen (z. T. mit Blutungen), gynäkolog. Zwischenblutungen, Tachykardie, Hypertonie. **Weitere Hinw. s. Fachinformation.** Apothekepflichtig. **Stand:** 04/2017-1.

Klinge Pharma GmbH, 83607 Holzkirchen, Deutschland