

4 FACHLEUTE – 4 BEHANDLUNGSSTRATEGIEN

Chronisch-venöse Insuffi-

1



APOTHEKERIN CORNELIA STERN

E-Mail: cornelia.stern@heilpflanzen-schule.de

2



HP SEBASTIAN VIGL

E-Mail: vigl@ihre-heilpraktiker.berlin

Drei unterstützende Mittel aus der Gemmotherapie

Unabhängig davon, welche Therapieform bei chronisch-venöser Insuffizienz angewandt wird, die Ziele sind immer die gleichen: Tonisierung und damit Stärkung der Venenwände und Venenklappen; Verminderung der Venenpermeabilität und damit Verminderung von Ödemen; Entzündungshemmung.

In der Gemmotherapie stehen dafür drei Präparate zur Verfügung.

Roskastanie (*Aesculus hippocastanum*): Roskastanienknospen haben ihren Wirkungsbereich vor allem im Venenplexus des kleinen Beckens. Daher sind sie besonders geeignet zur Behandlung von Hämorrhoiden und Krampfadern, insbesondere im Bereich der Oberschenkel. Sie vermindern venöse Ödeme, tonisieren die Venenwände, vermindern die Brüchigkeit der Kapillaren (Besenreiser) und können beim Beckenvenensyndrom helfen.

Edelkastanie (*Castanea sativa*): Edelkastanienknospen haben neben ihrer Wirkung auf Venen ihren Schwerpunkt im lymphatischen System. Sie können die Bildung von Ödemen hemmen und wirken Stauungszuständen wie schweren, geschwollenen Beinen, Krampfadern und *Ulcus cruris* entgegen. Zusammen mit den Knospen des Speierlings zeigen sie ausgeprägte synergistische Wirkungen bei venöser Insuffizienz.

Speierling (*Sorbus domestica*): Der Speierling gehört zu den seltensten Bäumen in Deutschland. Präparate aus Speierlingknospen gelten als große Mittel bei Beschwerden aufgrund von Lymph- und/oder Venenerkrankungen. Sie vermindern Stauungsbeschwerden bei schweren, geschwollenen Beinen, tonisieren die Venenwände, hemmen Ödeme und können Folgeschäden einer Phlebitis wie Thrombosen und *Ulcus cruris* verhindern.

Die genannten Gemmopräparate können einzeln eingesetzt oder miteinander kombiniert werden. Bei chronischen Venenbeschwerden ist eine Dosierung von 2- bis 3-mal tgl. 2–3 Sprühstöße sinnvoll. Bei akuten Zuständen kann die Dosierung auf bis zu stündlich 2–3 Sprühstöße erhöht werden. ●

Pflanzliche Wirkstoffe äußerlich und innerlich anwenden

Bei chronisch-venöser Insuffizienz können Heilpflanzen hilfreich sein. Das bekräftigen mittlerweile auch klinische Studien. Zudem sind standardisierte Extrakte aus Roskastanien Samen oder rotem Weinlaub mittlerweile in der Leitlinie „Diagnostik und Therapie der Varikose“ der Deutschen Gesellschaft für Phlebologie aufgeführt.

Zu den wichtigen pflanzlichen Substanzen bei chronisch-venöser Insuffizienz zählen Farbstoffe aus der Gruppe der Flavonoide, insbesondere Rutin (zum Beispiel in Buchweizen und Roskastanienblüten) und Kaempferol- und Quercetinverbindungen (zum Beispiel im roten Weinlaub). Sie reduzieren die Entzündung und Ödembildung bei belasteten Venen und verbessern die Durchblutung und Elastizität von Blutgefäßen. Diverse Gerbstoffe (zum Beispiel in Hamamelis) tonisieren die Venenwand. So auch die Cumarine des Steinklees, die zusätzlich den Lymphabfluss verstärken. Die Saponine aus zum Beispiel der Ringelblume fördern die Gefäßabdichtung und Gewebeerwässerung. Ringelblume, Hamamelis und Steinklee unterstützen auch die Wundheilung. Dies kann bei Hautschäden im fortgeschrittenen Stadium hilfreich sein. Die Stärkung des Herzens mit Weißdorn kann den venösen Hochdruck entlasten. Das kann insbesondere für Menschen mit Rechtsherzinsuffizienz hilfreich sein.

Die innerliche Anwendung ermöglicht die Kombination der verschiedenen Wirkprinzipien wie im folgenden Teerezept: 15 g Ringelblumenblüten, 10 g Roskastanienblüten, 40 g Hamamelisblätter, 40 g Steinkleekraut, 45 g Buchweizenkraut, 40 g Weißdornblätter und -blüten. 1 gestrichenen EL der Mischung 2- bis 3-mal tgl. mit ¼ l siedendem Wasser übergießen und zugedeckt 15 min ziehen lassen. Bei Schwangeren/Stillenden Steinklee weglassen, da eine mögliche Toxizität seiner Wirkstoffe noch nicht ausreichend untersucht ist.

Zusätzlich empfehlen sich Zubereitungen vom roten Weinlaub (zum Beispiel Apofam® Rotes Weinlaub-Gel) oder der Roskastanie (zum Beispiel Venostasin® Creme, Fa. Klinge Pharma). ●

 Dieser Artikel ist online zu finden:
<http://dx.doi.org/10.1055/a-1326-8363>

zienz

3



**KRANKENPFLEGERIN
 ELKE HEILMANN-WAGNER**

E-Mail: elke.heilmann-wagner@web.de

Mit Wickeln, Auflagen und Kneipp-Anwendungen entlasten

Wickel, Auflagen und Kneipp-Anwendungen können Beschwerden durch Besenreiser, Krampfadern und Ödeme lindern. Sie helfen durch ihre tonisierende, abschwellende, entstauende, kühlende und schmerzlindernde Wirkung bei beginnender und bereits bestehender chronisch-venöser Insuffizienz.

Wickel und Auflagen mit Sole, Quark oder Lehm können an der betroffenen Stelle oder am ganzen Bein eingesetzt werden. Hochlagern der Beine während der Anwendung unterstützt den venösen Rückfluss zusätzlich. Für einen kühlenden Solewickel 50–100 g Meer- oder Kristallsalz (bei empfindlicher Haut weniger) in 1 l kaltem Wasser auflösen. Leintuch/Innenstrumpf in die Sole eintauchen, gut auswringen, die betroffene Stelle oder das Bein umwickeln und mit einem trockenem Außentuch/-strumpf fixieren; kann nach Erwärmung wiederholt werden. 3–4 Tr. ätherisches Öl wie Zypresse, Lavendel, Grapefruit, Rosengeranie und Niaouli können als gefäßstabilisierender, lymphabflussfördernder und hautregenerierender Zusatz eingetropft werden. Das Salz der Sole dient als Emulgator. Bei einer Thrombophlebitis kann kühlender Quark oder Heilerdebrei fingerdick in einem Tuch eingepackt angelegt werden; dies kann auch nach Erwärmung wiederholt werden.

Bei der Fixierung von Wickeln und Auflagen Einschnürungen vermeiden. Ist für den Halt ein Hilfsmittel notwendig, sollte man wegen Verletzungsgefahr Pflaster statt Verbandsklammern verwenden. Bei zunehmendem Missempfinden, Kribbeln, Taubheit oder Schmerzen die Anwendung sofort abbrechen. Bei bleibenden Beschwerden sollte ein Arzt aufgesucht werden. Bei Hautveränderungen oder offenen Hautstellen (Ulcus cruris) keine Sole, Quark oder Lehm anwenden. In diesen Fällen sollten Behandlungen nur in Rücksprache mit einem Arzt erfolgen.

Folgende Kneipp-Anwendungen sind förderlich, um das Gefäßsystem zu stärken: gezielte Gymnastik (insbesondere, um die Venenmuskelpumpe zu aktivieren), Barfußgehen, Taulaufen, Wasertreten, kalte Knie- und Schenkelgüsse. ●

4



HP MAGGA CORTS

E-Mail: magga.corts@praxis-corts.de

Osteopathisch für Entstauung sorgen

Osteopathisch wird bei chronisch-venöser Insuffizienz die Zirkulation des gesamten Körpers angeregt und auch das lymphatische System berücksichtigt. Die Behandlung erfolgt von kranial nach kaudal, um die Mündungsgebiete des veno-lymphatischen Systems freizumachen und die venöse Fließrichtung zu unterstützen. Beim folgenden Behandlungsablauf ist der Patient in Rückenlage.

Zunächst entspannt man durch myofasziale Ausstreichung den Bereich der Fossa supraclavicularis/infraclavicularis. Hier gelangen die venösen Gefäße aus den Armen und Kopfbereich über die V. brachiocephalica (links) und der V. subclavia (rechts) in die V. cava superior. Anschließend harmonisiert man das Mediastinum mit einer Balanced-Membranous-Tension-Technik. In diesem Bereich verlaufen große venöse (wie die Venae brachiocephalicae) und lymphatische Gefäße. Dann entspannt man das Zwerchfell mit einer Distractionstechnik. Das fördert den Druck-Sog-Pumpen-Effekt der Zwerchfellbewegung und wirkt entstauend für den gesamten Körper. Die Leber wird im nächsten Schritt durch fasziale Techniken in ihren Bewegungen unterstützt. Das entlastet den Pfortaderkreislauf. Durch zirkulatorische Drainage-techniken entspannt man dann den retroperitonealen Bauchraum. Das verbessert die Gefäßdynamik der dort verlaufenden V. cava inferior. Es folgt die Harmonisierung des Beckenbodens (Verlauf V. iliaca interna) und der Leistenregion (Verlauf V. iliaca externa) mit einer Technik nach Lederman. Danach führt man lymphatische osteopathische Techniken seitengleich vom Oberschenkel bis zum Fuß durch. Es folgen rhythmische inhibitorische Impulsbewegungen über den Vorfuß, die passiv den Muskelpumpeneffekt der Wadenmuskulatur anregen und die elastischen Elemente im Faszien-system stimulieren. Zum Schluss lagert man die Beine mithilfe eines Venenkissens leicht erhöht und führt eine myofasziale Release-Technik über die subokzipitale Muskulatur durch. Diese harmonisiert das vegetative Nervensystem und verbessert den venös-lymphatischen Rückfluss. ●