

Wussten Sie, dass **90%** der Erwachsenen
unter **Venen-Veränderungen** leiden?

Erste Anzeichen: Besenreiser
und müde, schwere Beine.

Ihr persönlicher
Ratgeber für
gesunde Venen

Mögliche Folgen: Schwellungen,
Schmerzen und Krampfadern.

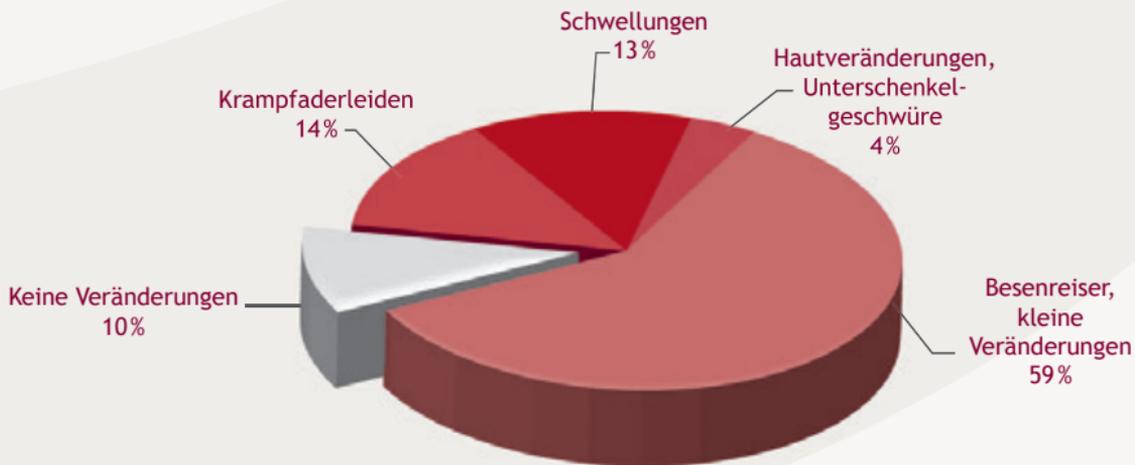
Antistax – Repariert. Stärkt. Schützt.

Inhaltsverzeichnis

Wie äußert sich ein Venenleiden?	4	Was geschieht bei einem Venenleiden?	11
Wie sehen Venen-Veränderungen aus?	5	Was geschieht in den Venen?	12
Venenleiden kann man nicht aufs Wetter schieben!	6	Venenleiden kurz gefasst	13
Wer ist von einem Venenleiden betroffen?	7	Bin auch ich betroffen? Der Venen-Quick-Check	14
Welche Funktion haben die Beinvenen?	8	Auswertung Venen-Quick-Check	15
Ein paar Pfunde zu viel auf den Rippen?	9	Die medizinische Kraft des Roten Weinlaubs	17
„Lieber Laufen und Liegen, statt Stehen und Sitzen!“	10	Die Antistax® Produkte	19
		Venen-Übungen für den Alltag	20
		Tipps bei einem Venenleiden	22

Wussten Sie, dass 90% der Erwachsenen unter Venen-Veränderungen leiden?

Venenleiden gehören zu den meistverbreiteten Erkrankungen in westlichen Ländern. Dabei sind diese kein Problem von ausschließlich älteren Menschen: Schon rund 50% der Erwachsenen zwischen 30 und 49 Jahren haben Beschwerden, die auf Veränderungen an den Venen zurückzuführen sein können.



Wie äußert sich ein Venenleiden?

Oft können die Betroffenen die ersten Anzeichen nicht deuten und steuern nicht dagegen. Erst wenn die Beschwerden den Alltag beeinträchtigen, wird Hilfe gesucht.

- **Erste Anzeichen:**
Besenreiser und müde geschwollene Beine
- **Im weiteren Verlauf:**
Beinschmerzen, Wadenkrämpfe, Krampfadern, Anschwellen der Beine
- **Fortgeschritten:**
Hautveränderungen, Unterschenkelgeschwür



Wie sehen Venen-Veränderungen aus?



Eine chronisch venöse Insuffizienz, kurz CVI (ab Stadium 3) ist ein chronisches und voranschreitendes Krankheitsbild. 90% der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland leiden bereits unter Venen-Veränderungen. Pro Jahr kommen ca. 1,5 Millionen neue Krampfader- oder CVI-Patienten hinzu.

Gut zu wissen: Venenleiden kann man nicht aufs Wetter schieben!



Besonders im Sommer kennen viele das Problem schwerer und geschwollener Beine:

Doch schwülwarme Temperaturen bringen nur hervor, was das ganze Jahr unter der Oberfläche schlummert!

Venenerkrankungen sind ein ganzjähriges Problem und machen im Winter keine Pause!

Einmal da, schreiten sie in der Regel fort. Die Hitze lässt die Beine lediglich vermehrt anschwellen und erinnert daran, dass es dringend Zeit ist, aktiv etwas dagegen zu tun!

Wer ist von einem Venenleiden betroffen?

Zwei Faktoren beeinflussen die Entstehung und die Entwicklung einer Venenerkrankung maßgeblich: eine entsprechende Erbanlage und zunehmendes Alter.

Wenn beide Elternteile Krampfadern haben, liegt für deren Kinder die Wahrscheinlichkeit, im mittleren Lebensalter ebenfalls welche zu entwickeln, bei 90%. Auch ohne erbliche Belastung besteht noch immer ein Risiko von 20%. **Denn neben dem Alter erhöhen auch mangelnde Bewegung und Übergewicht das Risiko, ein Venenleiden zu entwickeln.**

Entgegen der landläufigen Meinung sind Frauen nicht häufiger als Männer betroffen. Fakt ist lediglich, dass Krampfadern im mittleren Lebensalter beim weiblichen Geschlecht

häufiger vorkommen. Dies scheint hormonellen Einflüssen zu unterliegen, da das Risiko mit der Anzahl vorausgegangener Schwangerschaften ansteigt.

Risikofaktoren



Erbanlagen



Alter



Bewegungsmangel



Übergewicht



Geschlecht

Welche Funktion haben die Beinvenen?

Venen haben die Funktion, verbrauchtes Blut aus den Beinen zurück zum Herzen zu transportieren. Dabei übernehmen die tiefen Beinvenen 80% des Gesamtvolumens. In aufrechter Körperhaltung muss der Transport gegen die Schwerkraft erfolgen.

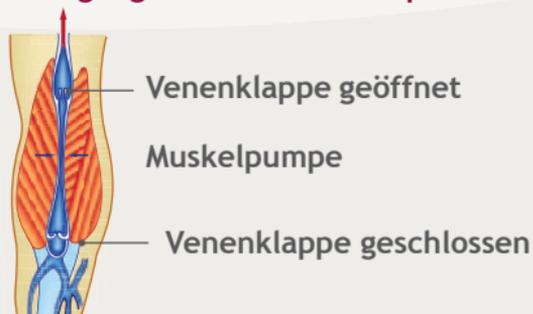
Bedeutung der Muskelpumpe

Spannen sich die Muskeln – vor allem die Wadenmuskeln – an, drücken sie von außen auf die tiefen Beinvenen und pressen so das Blut zum Herzen zurück. Eine gut funktionierende „venöse Beinpumpe“ oder „Muskelpumpe“ ist wichtig, damit die Venen ihre Aufgabe erfüllen können. Die Muskelpumpe arbeitet allerdings nur, wenn sie durch Bewegung aktiviert wird.

Die Venenklappen

Damit Blut, das schon in Richtung Herz unterwegs ist, bei entspannter Beinmuskulatur nicht mehr zurückfließt, sind die Venen mit Venenklappen ausgestattet. Sie wirken ähnlich wie Ventile: Fließt das Blut in Richtung Herz, öffnen sie sich. Entspannt sich die Muskulatur, schließen sie sich und verhindern einen Blutstrom in die entgegengesetzte Richtung.

Bewegung bewirkt Bluttransport

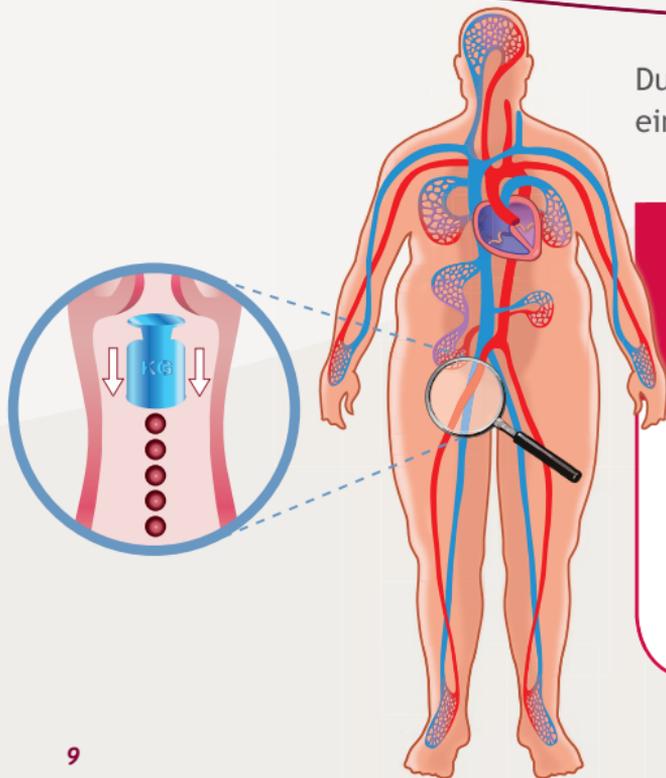


Ein paar Pfunde zu viel auf den Rippen?

Durch überschüssige Pfunde kann in den Beinvenen ein Bluthochdruck entstehen:

Erhöhter Druck auf den Gefäßen in den Leisten:

Venen müssen es nicht nur mit der Schwerkraft aufnehmen, sondern bei Übergewicht zusätzlich auch gegen einen erhöhten Druck arbeiten, um das Blut zurück zum Herzen transportieren zu können. Dabei steigt der Druck in sitzender Position besonders an.

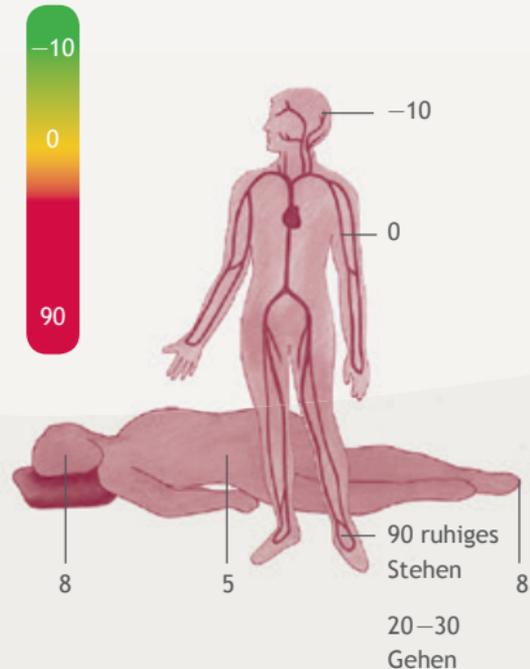


Tipp: „Lieber Laufen und Liegen, statt Stehen und Sitzen!“

Personen, die viel stehen oder sitzen, weisen während dieser Zeit nur eine geringe Muskelpumpenaktivität auf.

- **Laufen:** Die tiefen Beinvenen werden durch die Beinmuskeln zusammengedrückt und das Blut dadurch in Richtung Herz gepumpt (**Muskelpumpe**).
- Im **Liegen** ist der Rücktransport des Blutes zum Herzen leichter, denn der Druck in den Beinvenen nimmt ab.
- **Stehen & Sitzen:** Verbrauchtes Blut verbleibt im Bein und erhöht dort den Druck auf die Venenwand!

Venendruck (mmHg)*



Was geschieht bei einem Venenleiden?

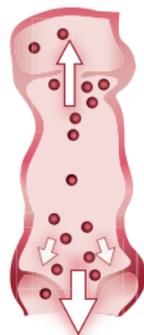
Gesunde Ve



Stoppt
den
Rückfluss

- ungestörter Blutfluss in Richtung Herz
- schließende Venenklappen

Kranke Ve



- Aufweiten der Ve
- Funktionsverlust der Venenklappen
- Rückstau des Blutes im Bein

Die gesunde, voll funktionsfähige Beinvene hat elastische Wände, die Drucksteigerungen, z. B. bei Positionsverlagerung (Liegen → Stehen), ausgleichen können.

Wenn die Elastizität der Venen nachlässt oder der Rückfluss z. B. durch (überflüssiges) auf der Ve

lastendes Körpergewicht oder mangelnde Betätigung der Muskelpumpe gestört ist, staut sich das Blut in den Beinen. Dadurch entstehen physische Turbulenzen.

Bei einer Krampfader können die Venenklappen nicht mehr richtig schließen, da die Ve

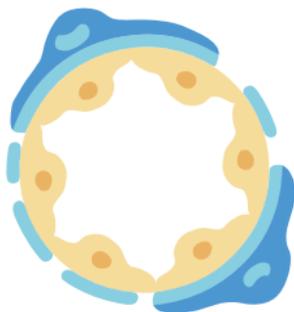
stark erweitert ist.

Bei einer chronisch venösen Insuffizienz (CVI) können entzündliche Prozesse zu Veränderungen der Ve

einschließlich der Venenklappe führen.

Was geschieht in den Venen?

Gesunde Vene



Kranke Vene



Wenn das Blut nicht mehr zum Herzen zurücktransportiert werden kann und zurücksackt, erhöht sich der Druck auf die Venenwände, wodurch im Ergebnis eine Entzündung entsteht.

Die kleinsten Venen im Gefäßsystem sind mit einer Zellschicht ausgekleidet, dem sogenannten Endothel. Bei einer Entzündung ziehen sich die Endothelzellen zusammen und es entstehen Lücken in der Gefäßwand.

Dadurch tritt Flüssigkeit (Blut) ins umliegende Gewebe aus. Ein sogenanntes Ödem (Beinschwellung) entsteht.

Venenleiden kurz gefasst

1. Ursachen der Beschwerden:

- Schlechte Durchblutung
- Venenwand wird durchlässig
- Schlechte Versorgung der Zellen mit Nährstoffen und Sauerstoff

2. Anzeichen:

- Schwellungen, müde, schwere Beine und Schmerzen, Wadenkrämpfe, Hautveränderungen



Bin auch ich betroffen? Machen Sie den Antistax® Venen-Quick-Check!

Bitte kreuzen Sie pro Frage nur eine Antwortmöglichkeit an.

Schwellen Ihre Beine im Laufe des Tages an?

- Nein Ja, mäßig Ja, ausgeprägt

Haben Sie müde, schwere Beine, insbesondere nach längerem Stehen oder Sitzen?

- Nein Ja, mäßig Ja, ausgeprägt

Haben Sie Besenreiser?

- Nein Ja, mäßig Ja, ausgeprägt

Haben Ihre Eltern Krampfadern?

- Nein Ein Elternteil Beide Elternteile

So werten Sie aus:

Nein = 0 Punkte

Ja, mäßig/Ein Elternteil = 1 Punkt

Ja, ausgeprägt/Beide Elternteile = 2 Punkte

So fit sind Ihre Venen:

■ 0 – 1 Punkt (Venentyp grün)

■ 2 – 5 Punkte (Venentyp gelb)

■ 6 – 8 Punkte (Venentyp rot)

Auswertung Venen-Quick-Check

Grün: 0 – 1 Punkt

Toll, Sie haben wohl intakte Venen. Doch behalten Sie Ihre Beine weiterhin im Blick. Das zunehmende Alter ist ein bedeutsamer Risikofaktor. Zudem können Sie durch eine gesunde Ernährung und viel Bewegung zur Erhaltung Ihrer Venengesundheit beitragen. Was Sie bei Venenbeschwerden tun können, erfahren Sie in Ihrer Apotheke.

Gelb: 2 – 5 Punkte

Bei Ihnen sind bereits erste Anzeichen einer Venenschwäche zu erkennen. Gerade die zunehmenden Beschwerden im Tagesverlauf sind ein Indiz dafür, dass es sich um eine chronische Venenerkrankung handeln kann. Diese schreitet mit der Zeit voran und kann Komplikationen mit sich bringen. Handeln Sie rechtzeitig und lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten, was Sie dagegen tun können.

Rot: 6 – 8 Punkte

Ihr Ergebnis weist auf eine ausgeprägte Venenschwäche hin. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten, was Sie dagegen tun können.

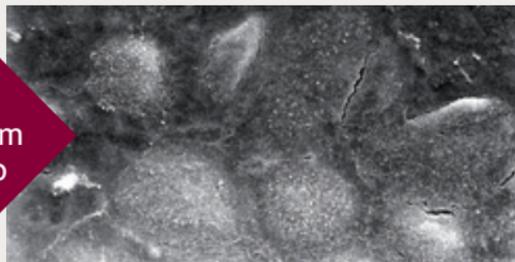
Behandlungsmöglichkeiten – Die medizinische Kraft des Roten Weinlaubs

Das Rote Weinlaub sorgt für eine Entspannung des venulären Endothels, das ansonsten empfindlich auf physiologische Veränderungen reagiert. So wird die Venenwand stabilisiert, Immunzellen und Flüssigkeiten können nicht austreten, ein Ödem kann nicht entstehen.

Zellen in der Venenwand (Endothel)



Extrakt
aus Rotem
Weinlaub



Zellen der Venenwand schließen nicht mehr dicht → Flüssigkeit kann ins umliegende Gewebe austreten und Schwellungen und Schmerzen verursachen.

Der Extrakt aus Rotem Weinlaub regeneriert die Zellen der Venenwand und stellt die Gefäßbarriere wieder her. Beinschwellungen und -schmerzen werden gelindert.

Antistax® – mit der medizinischen Kraft des Roten Weinlaubs

- **Repariert die Venenwände**

- weniger Flüssigkeit tritt ins umliegende Gewebe aus
→ Beinschwellung geht zurück und Beinschmerz nimmt ab

- **Stärkt die Durchblutung**

- verbessert die Sauerstoffversorgung

- **Schützt die Gefäße**

- wirkt gegen die Entzündung und gegen freie Radikale



Die Antistax® Produkte



Antistax® Venencreme

Sofortige Linderung bei akuten Beschwerden



Antistax® extra Venentabletten

Nur 1x täglich – stärkt und schützt die Venen von innen



Antistax® Frischgel

Erfrischt und belebt, besonders an heißen Tagen

Antistax® Bein-Kühlspray

Pflegt und kühlt sofort, ideal für Handtasche und Reiseapotheke



Venen-Übungen für den Alltag



Übung 1

- Stehen Sie aufrecht mit geschlossenen Beinen.
- Stellen Sie sich auf die Fußspitzen, indem Sie Ihre Fersen anheben. Halten Sie die Position für fünf Sekunden und senken Sie die Fersen wieder ab.
- Wiederholen Sie die Übung ca. 10-mal.

Venen-Übungen für den Alltag



Übung 2

- Setzen Sie sich auf einen Stuhl.
- Heben Sie Ihre Beine gestreckt an. Strecken Sie Ihre Zehen und ziehen Sie sie wieder an.
- Wiederholen Sie die Übung ca. 20-mal.



Venen-Übungen für den Alltag



Übung 3

- Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie beide Beine auf den Boden.
- Heben Sie die Fersen an und halten Sie dabei die Zehenspitzen am Boden. Setzen Sie dann die Fersen wieder ab.
- Wiederholen Sie die Übung ca. 10-mal.



Tipp: Rechtzeitig etwas gegen das Venenleiden tun!

- Viel Bewegung
- Gesunde Ernährung
- Übergewicht abbauen
- Verordnete Kompressionsstrümpfe konsequent tragen (z. B. von Belsana)
- Das richtige Schuhwerk wählen
- Extrakt des Roten Weinlaubs



- **Fütterung**
Vorsicht vor Überwärmung!

- **Kompressions-effekt**
Die Schuhe sollten nur unten enger anliegen, nach oben hin weiter sein. So wird der Rückfluss des Blutes aus den Beinen zurück zum Herzen sogar gefördert.

- **Absatzhöhe**
Je flacher der Absatz, desto venenfreundlicher.

- **Sohlenflexibilität**
Eine bewegliche Sohle erleichtert das natürliche Abrollen des Fußes und unterstützt die Muskelpumpe.



Antistax® extra Venentabletten und Antistax® Venenkapseln. Wirkstoff: Trockenextrakt aus roten Weinrebenblättern. **Anwendungsgebiete:** Anwendung bei Erwachsenen zur Behandlung von Beschwerden bei Erkrankungen der Beinvenen (chronische Veneninsuffizienz), zum Beispiel Schmerzen und Schweregefühl in den Beinen, nächtliche Wadenkrämpfe, Juckreiz und Ödeme (Beinschwellungen). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Antistax® Venencreme. Wirkstoff: Dickextrakt aus roten Weinrebenblättern. **Anwendungsgebiet:** Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Besserung des Befindens bei müden Beinen, ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. **Warnhinweis:** Enthält Cetylstearylalkohol und Propylenglycol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Boehringer Ingelheim Pharma GmbH & Co. KG, 55216 Ingelheim am Rhein.



Antistax® – Repariert. Stärkt. Schützt