



Ausgabe 4, 25. Juni 2022

Mit leichten Beinen durch den Sommer

Endlich ist der Sommer da, aber nicht für jeden ist die Wärme der Sonnenstrahlen ein Vergnügen. Denn mit den heissen Tagen werden geschwollene und schwere Beine für viele Menschen zum schmerzhaften Alltag.

Unsere Venen transportieren Blut aus den Extremitäten zurück zum Herzen. Im Unterschied zu den Arterien sind sie jedoch dünnwandiger, besitzen aber Venenklappen, die ein Zurückfliessen des Blutes verhindern. Bei warmen Temperaturen erschlaffen die Gefässwände, der Durchmesser nimmt zu, das Blut staut sich. Die Venenwände werden durchlässiger und es bilden sich Wassereinlagerungen im Gewebe. Schwere, müde Beine und abendliche Schwellungen sind klassische Anzeichen eines sogenannten Stauungsödems. Doch das muss nicht sein. Die Natur schenkt uns ein ganzes Bouquet an Pflanzen um Linderung zu verschaffen.

OPC – die unbestrittene Basis N°1

Sekundäre Pflanzenstoffe, sog. Oligomere Procyanidine (OPC) kommen in zahlreichen Nahrungsmitteln vor (Traubenkerne, Apfel, Beeren, Grüntee). Die stärkste und schnellste Wirkung erreicht man mit den OPC aus der französischen Strandkieferrinde, welche jedoch im Handel selten zu finden sind. (in der Drogerie zum Chrüterhüsli erhältlich).

OPC verbinden sich mit den beiden Proteinen Kollagen und Elastin, welche für den Aufbau und die Elastizität einer gesunden und funktionsfähigen Gefässwand elementar sind. Durch dieses Anhaften fördern OPC den Aufbau und den Stoffwechsel der Gefässwand und verhindern gleichzeitig, dass die Gefässzellen vorzeitig altern. OPC verbessern die Durchblutung, stärken die Funktion der Venenklappen und halten die Venen- und Lymphgefässe elastisch und funktionsfähig. Dadurch ist eine rasche Abnahme von Wasseransammlungen in den Extremitäten zu beobachten. Besenreiser, Ameisenlaufen in den Extremitäten, chronisch kalte Hände und Füsse, Hämorrhoiden und offene Beine sind ebenso die Folge einer Gefässschwäche. Auch hier lohnt es sich, die Zellen der Blutgefässe mit einer OPC-Kur zu verwöhnen. Zudem sind sie sehr gut verträglich und die Erleichterung bei müden und schweren Beinen ist innert Tagesfrist spürbar.

Mäusedorn – der Unbekannte

Mäusedorn (*Ruscus aculeatus*) ist seit dem Altertum als Heilpflanze bekannt. Er wurde früher vor allem als wassertreibende Pflanze eingesetzt. Neuere Forschungsarbeiten belegen jedoch eine venentonisierende Wirkung mit grossem Potenzial in der Behandlung von chronisch venöser Insuffizienz. Zusätzlich vermindern die Wirkstoffe den Abbau des wichtigen Elastins und verbessern den Transport der Lymphflüssigkeit. Und er weist eine bessere Verträglichkeit auf als Präparate mit Rosskastanie.

Buchweizen – der Vergessene

Bereits in den 70er Jahren entdeckte man, dass im Buchweizen grosse Mengen an Rutin vorhanden sind, welche sich nachweislich positiv auf die Durchlässigkeit der Venenwand auswirken. Rutin wirkt Ödemen entgegen, lindert Entzündungen und ebenso wird die Durchblutung verbessert. Eine Vielzahl von Eigenschaften, der den Buchweizen zu einer hilfreichen Pflanze bei aufgeschwollenen, schmerzenden Beinen macht.

Die starke Sprayvariante für unterwegs

Die **Heidelbeere** verbessert umgehend die Mikrozirkulation, indem sie die Gefässwände schützt und die Durchlässigkeit der Venen verringert. Aufgrund dieser Eigenschaften eignet sie sich bei Hämorrhoiden, venösen Durchblutungsstörungen, diabetischer Fuss und Couperose. Das Knospenmazerat der Heidelbeere ist ein dankbarer Begleiter für unterwegs. Es kann direkt in den Mund gesprüht werden und entfaltet rasch seine wohltuende Wirkung. Ein Must-have in jeder Sommer-Handtasche!

TIPP

Chrüterhüsli Venen-Gel*

Auf Arme und Beine herzwärts auftragen. Herrlich kühlend, entlastend und pflegend.

*Unsere bewährte Hausspezialität seit 25 Jahren!



Hamamelis Blütenwasser

Mit seinen vielfältigen Eigenschaften: venenstärkend, antiödematös, blutstillend, schmerz- und juckreizlindernd, ist es nicht nur ein angenehmes kühlendes Spray für müde schwere Beine, sondern auch ein bewährtes Mittel bei Insektenstichen oder kleineren Verletzungen (Schürfwunden, Prellungen, Blutergüssen).

Wellness pur!

Das Hamamelis Wasser soll **direkt äusserlich** auf die Beine, die aufgedunsenen Extremitäten oder betroffenen Stellen aufgesprüht werden.

Übrigens kann dieses Blütenwasser auch eingenommen werden! Es soll Menschen helfen, die unermüdlich versuchen, den Erwartungen anderer gerecht zu werden, und glauben, ohne deren Anerkennung, nichts wert zu sein. Hamamelis hilft, sich dieser Art von Mechanismus bewusst zu werden, zu reinigen und die Loslösung zu erleichtern.

Fragen Sie unsere erfahrenen Drogistinnen und Drogisten im Chrüterhüsli. Wir beraten Sie gerne!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!