



*Chrüterhüsli*  
**Gesundheits  
Tipp**  
*Schöne Beine*

24. Mai 2023

## 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 Strandkiefernrinde, 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.

### Hamamelis – die Zauberin

Die Zaubernuss (*Hamamelis virginiana*) hat ihren Namen den Blüten zu verdanken, welche mitten im Winter in einem leuchtenden Gelb in den Gärten blühen – irgendwie zauberhaft oder nicht?

Die venentonisierende Hamamelis wird bei Venenleiden äusserlich eingesetzt und wirkt venenstärkend, antiödematös, schmerz- und juckreizlindernd. Auch bei Insektenstichen oder kleineren Verletzungen (Schürfwunden, Prellungen, Blutergüssen) kann sie eingesetzt werden.

Ist enthalten in: *Chrüterhüsli Venen Tropfen, Oshadhi Hamamelis Hydrolat Spray*

### 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.

Ist enthalten in: *Chrüterhüsli Venen Tropfen*

### 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

\*\*\*

Bewahren Sie das **Venengel** im  
Kühlschrank auf!

Damit verstärken sich die  
kühlenden Eigenschaften von  
Citronellen, Zitronengras und  
Kampfer.



## Chrüterhüsli Rezepturen:

### Für leichte Beine



#### Venen-Gel\*

Venen Gel 250ml, CHF 29.50

Venen Gel 500ml, CHF 49.50

**\*Unsere bewährte Hausspezialität  
seit über 30 Jahren!**



#### OPC-Kapseln

Kapseln, ab CHF 55.00



#### Heidelbeere Glycerin Mazerat

Spray 30ml, CHF 19.50

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

*Wir freuen uns auf Ihren Besuch!*