



Die Rosskastanie ist
mehr als nur Tierfutter.
Die Pflanze enthält einen
wirksamen Stoff gegen
Venenbeschwerden.
In Tees und Salben
macht er schwere Beine
wieder leicht.

Text: **Marion Kaden**

Rosskur für

Die Rosskastanie gehört zur Familie der Hippocastanaceae und ist ein ansehnlicher, prächtiger Baum mit vielen charakteristischen Merkmalen: Auffällig ist sein dichtes, undurchdringliches Blätterdach, das durch seine grossen, sattgrünen Laubblätter entsteht. Die Blätter sind fünf- bis siebenzählig gefingert und sitzen auf langen, kräftigen Stielen. Sie werden bis zu

20 Zentimeter lang. Sie sind länglich eiförmig, am Ende zugespitzt und gezähnt.

Im Frühjahr ist der Baum unverkennbar durch seine weiss (*Aesculus hippocastanum*) oder rot blühende (*Aesculus carnea*) Blütenpracht: Bis zu einhundert Blüten bilden aufrecht stehende Rispen, die an Kerzenschmuck erinnern. Auch im Herbst hat der Baum etwas zu bieten:



Foto: René Berner

rungsheilkundlich ist das ohnehin ein alter Trick, um zum Beispiel Gicht oder Arthritis entgegenzuwirken.

Nicht zuletzt werden Kastanien als Futter für Schweine, Schafe und Wild genutzt. Für den menschlichen Verzehr sind sie im Gegensatz zur Frucht (Maroni) der Edelkastanie (*Castanea sativa*) nicht geeignet. Weitere wirtschaftliche Nutzungsmöglichkeiten von Kastanien sind die Herstellung von Speise- und Maschinenöl oder die Verwendung von Kastanienöl zur Seifengewinnung.

Eine echte Rosskur

Die Rosskastanie gelangte durch die Türken nach Mittel- und Westeuropa. Sie brauchten die Samen zum Füttern ihrer Pferde und setzten sie als Hustenmittel für die Tiere ein. Der schwedische Naturforscher Carl von Linné gab dem Baum seinen Namen nach einer von Plinius (24 bis 79 n. Chr.) als «aesculus» bezeichneten Eichenart. Warum allerdings der Name einer nicht essbaren Frucht vergeben wurde, bleibt im Dunkeln. Forscher vermuten, dass Linné die Artenbezeichnung «hippocastanum» Rosskastanie gewählt hat, um auf die Ungenießbarkeit des Samens für den Menschen hinzuweisen. Andererseits besteht die Möglichkeit, dass die ursprüngliche Verwendung als Heilmittel gegen Pferdehusten eine ausreichende Erklärung für die Namensgebung ist.

Tee gegen müde Beine

Teezubereitung: 1 Teelöffel (1 Gramm) getrockneter Blätter mit 1,5 bis 2,5 Deziliter kochendem Wasser übergießen, kurz aufkochen lassen und nach 10 Minuten abseihen. 2- bis 3-mal täglich eine Tasse des frisch aufgebrühten Tees trinken.

Tipp: Mit dem abgekühlten Tee lassen sich angenehm entspannende, venenkräftigende Unterschenkelumschläge machen, Anwendungsdauer etwa 20 Minuten.

können jeden treffen, denn sie sind Folge des aufrechten Gangs des Menschen: Naturgemäss lasten Körperflüssigkeiten in Folge der Schwerkraft vor allem auf den Beinen und damit auch auf den Venen. Wenn sich dann noch Wasser im Gewebe sammelt, kann der Abtransport von Blut und Gewebeflüssigkeit zusätzlich erschwert werden. Das passiert an heißen Tagen, während der Menstruation oder wenn die Beinmuskeln, die so genannte Muskelpumpe, zu wenig arbeiten.

Venenerkrankungen haben aber auch spezifische Ursachen: So können Menschen betroffen sein, die beruflich viel stehen oder sitzen müssen und deshalb Probleme mit der Blutzirkulation in den Unterschenkeln haben. Bei Schwangeren kann die hormonelle Umstellung die Spannkraft des Venengewebes verringern; Übergewicht verstärkt den Druck auf die Gefässe; und bei Betagten lässt die Venenelastizität nach.

Venenschwäche kann darüber hinaus aber auch erblich bedingt sein, wie zum Beispiel bei gestörtem Verschluss der Venenklappen, der so genannten Klappen-Insuffizienz oder einer Schwäche der venösen Muskel- und Bindegewebsschichten.

Rosskastanie statt Operation

Jeder fünfte Erwachsene leidet regelmäßig unter Venenbeschwerden. Noch häufiger sind dicke Beine (Ödeme) oder Krampfadern (Varizen), die zunächst beschwerdefrei sind. Weil diese Symptome nicht schön aussehen, werden sie oft unter langen Hosen versteckt. Doch Vorsicht: Hinter diesem kosmetischen Problem kann etwas Ernsthafteres stecken. Beispielsweise können sich im Laufe der Jahre unangenehme Komplikationen ent-

Menschen

Seine Früchte, die in einer dicken, stacheligen Schale stecken, sind attraktiv und werden von Tier und Mensch gerne gesammelt: Nicht nur von Kindern, die mit den Kastanien basteln oder spielen. Auch Erwachsene können damit etwas anfangen. Der Glanz und die schöne Farbe der Kastanien verführen dazu, sie in die Tasche zu stecken und als Handschmeichler zu benutzen. Erfah-

Ein Mittel gegen Venenbeschwerden

Bei Menschen wird die Rosskastanie hauptsächlich gegen Erkrankungen des Gefäss-Systems eingesetzt. Schwere- und Spannungsgefühle, nächtliche Wadenkrämpfe, Juckreiz, ziehende Schmerzen in den Beinen und andere Beschwerden sind typisch für Venenerkrankungen. Sie



wickeln. Krampfadern können Entzündungen oberflächlicher Venen nach sich ziehen, die auf tiefer reichende Venen übergreifen.

Die Therapievorschläge werden je nach Diagnose und Auswirkung der Venen-Erkrankung ausfallen: Das kann von «aufs Gewicht achten» über «regelmässiges Sporttreiben» und «venenschonendes» Schwimmen bis hin zu Radfahren und Wandern reichen. Oder, je nach Erkrankungsstadium, täglichem Tragen von Kompressionsstrümpfen.

Wenn sich Venen verhärtet haben (Krampfadern), kann eine operative Entfernung nötig werden. Doch vor solchen operativen Eingriffen sollten Betroffene versuchen, Venenbeschwerden neben anderen unterstützenden Massnahmen auch mit pflanzlichen Arzneimitteln in den Griff zu bekommen: Rosskastanien-Extrakte sind hierbei Mittel der ersten Wahl.

Eine Kur für die Gefässe

Die Rosskastanien-Samen (*Hippocastani semen*) liefern den Rohstoff für die Extrakte, die entweder in Tabletten-, Kapsel- oder Salbenform verordnet werden können. Hauptwirkstoff ist das Aescin. Es gehört in die Gruppe der schleimlsenden Triterpensaponine. Die Samen enthalten auch Flavonoide. Diese wirken gefssstrkend und verringern die Blutgerinnung.

Duftkerze:
Die weissen Blüten
der Rosskastanie
sind ein auffälliges Merkmal

Die Rosskastanie schützt vor der Entstehung von Ödemen bei Geweben, die noch gesund und wenig geschädigt sind. Eine schützende Wirkung auf Gefässwände wurde ebenfalls festgestellt. Während früher angenommen wurde, dass Aescin «gefässabdichtend» wirkt, gehen neuere Theorien davon aus, dass der Wirkstoff die Anheftung, Aktivierung und das Eindringen von Abwehrzellen (Neutrophile) an die venenauskleidenden Zellen (Endothel) und dadurch den Abbau bestimmter Strukturmoleküle der Venen (Proteoglykane) verhindert.

Aescin soll zudem die Fließfähigkeit des Blutes verbessern. Durch Veränderungen der Blutzusammensetzung verbessert sich gleichzeitig der Rückstrom von Gewebewasser in die Venen (anti-ödematöse Wirkung).

Offenbar wirkt Aescin jedoch nicht nur an den Venen, sondern beeinflusst auch andere muskuläre Organe. Beispielsweise die glatte Muskulatur des Uterus, weshalb Schwangere nur nach Absprache mit dem Arzt oder Apotheker Rosskastanien-Extrakte einnehmen sollten.

Vielfältige Anwendungen

Innerlich dienen Rosskastanien-Extrakte der Behandlung von Erkrankungen der Beinvenen. Sie werden bei Schmerzen und Schweregefühlen in den Beinen, Beinschwellungen, Juckreiz oder chronischer Veneninsuffizienz eingesetzt. Zumeist werden Tabletten mit 90 bis 120

Milligramm Aescin-Gehalt zur täglichen Einnahme verordnet. Nebenwirkungen sind selten, gelegentlich kann der Wirkstoff die Magenschleimhaut reizen und Übelkeit verursachen.

Wichtig zu wissen: Als Therapiebegleitung macht die Kastanien-Anwendung weder das Tragen von Stützstrümpfen noch andere notwendige medizinische Massnahmen unnötig.

Ein äusseres Anwendungsgebiet von Rosskastanien-Salbe ist die «Verbesserung des Befindens bei müden Beinen». Hierzu wird die Salbe zweimal täglich dünn auf die betroffenen Gebiete der Unterschenkel aufgetragen und ohne Druck vom Fuss in Richtung Oberschenkel leicht einmassiert. Wichtig ist, sich zweimal täglich auf ein kleines Massage-Ritual ohne Zeitdruck einzulassen: Das etwa fünf Minuten dauernde Einreiben und das anschliessende rund zehn Minuten lange Hochlegen der Beine sollte mit einer angehängten Pause verbunden werden, die die wohltuenden, entspannenden und lindernden Wirkungen der Kastanie verstärkt.

Erfahrungen aus der Heilkunde

Neben diesen eher schulmedizinisch verordneten Anwendungen der Rosskastanie sind noch unzählige erfahrungs-

heilkundliche bekannt.

Die Blätter (Hippocastani folium) werden zum Beispiel entweder frisch oder getrocknet gegen eine Vielzahl von Erkrankungen eingesetzt. So wird beispielsweise Tee aus Kastanienblättern gegen krampfartige Beschwerden der Regelblutungen, zur Aufrechterhaltung der normalen Durchblutung, gegen Adernverkalkung oder Rheuma und Ischias getrunken.

Mit den gleichen Begründungen wie bei Beinvenenerkrankungen wird die Rosskastanie auch bei Hämorrhoidal-Erkrankungen verwendet. Auch für die Rinde (Hippocastani cortex) und Blüten (Hippocastani flos) des Baumes gibt es viele traditionelle Anwendungen. Dazu zählen die Stärkung von Kreislauf und Durchblutung und das Lindern und Verhindern von Schwindelanfällen, Angstzuständen oder Schlaflosigkeit. ■

Blätterknospe
kurz vor dem
Aufspringen

Foto: René Berner

Venentraining gegen schwere Beine

Regelmässige Bewegung stärkt die Unterschenkel-Muskelpumpe und verhindert oder lindert Venenbeschwerden. Hier einige Tipps:

- Unbewegtes Sitzen oder Stehen über längere Zeit vermeiden. Schon ein paar Schritte zwischendurch helfen, das Blut in den Beinen wieder kreisen zu lassen.
- Anregung der Unterschenkel-Muskelpumpe: Fusswippen im Sitzen und Stehen, zwischendurch auf die Zehenspitzen stellen und wippen.
- Beine häufiger durch zeitweiliges Hochlagern entlasten.

- Venenschonenden Sport wie Wandern, Schwimmen und Fahrradfahren treiben.
- Kneipp-Anwendungen wie regelmässiges Wassertreten kräftigen die Venen, ebenso tägliches wechselwarmes Abduschen der Unterschenkel am Morgen.
- In Drogerien, Apotheken und Sanitätsgeschäften gibt es individuell angepasste Kompressionsstrümpfe in modischen Farben.
- Bei langen Autofahrten regelmässig Pausen einlegen und die Beine bewegen.
- Bei Flugreisen nach Bedarf Kompressionsstrümpfe tragen und sich regelmässig bewegen.

Infobox

Literatur

- Kalbermatten: «Wesen und Signatur der Heilpflanzen», AT Verlag 2005, ISBN: 3-85502-744-7, Fr. 46.–
- Vonarburg: «Natürlich gesund mit Heilpflanzen», AT Verlag 2001, ISBN: 3-85502-759-5, Fr. 58.–
- Fintelmann/Weiss: «Lehrbuch der Phytotherapie», Verlag Hippokrates 2006, ISBN: 3-8304-5345-0, Fr. 132.–

Internet

- www.gesundheit.de/heilpflanzen-lexikon
- www.wald.de/wald/baeume/kastanie.htm
- www.baumpflege-schweiz.ch/pdf/rosskastanie.pdf