

# Erste Hilfe aus der Natur: Rosskur für die Beine

Sabine Hurni | Ausgabe 5 - 2008

Schwere und geschwollene Beine sind unangenehm. Venenleiden verstärken sich bei warmen Temperaturen und machen fast jeder zweiten Frau zu schaffen. Hilfe bietet die Rosskastanie.



Die Venen übernehmen im Körper verschiedene Aufgaben. Eine davon ist die Wärmeregulation. Ist der Körper erwärmt, dehnen sich die Venen aus, damit das Blut nicht zu heiss wird. Bei hohen Temperaturen sind die Gefässwände deshalb weiter als im Winter. Das erschwert den Blutfluss zurück zum Herz. Es sackt in die Knöchel und fliesst nur langsam wieder hoch.

Das passiert auch bei langem Sitzen. Vor allem Frauen sind davon betroffen. Das liegt an der Beschaffenheit ihres Bindegewebes. Es ist dehnbar und elastisch, damit es sich in der Schwangerschaft ausweiten kann. Diese Eigenschaft macht den Frauen im Sommer aber keine Freude: Viele von ihnen klagen über müde Füsse, geschwollene Knöchel oder Beine, die sich schwer wie Blei anfühlen.

Lindernd bei Venenbeschwerden ist die Rosskastanie (*Aesculus hippocastanum*). Im Sommer bieten diese Vertreter der Seifenbaumgewächse kühlenden Schatten. Besonders in Gartenwirtschaften, Parkanlagen und Biergärten sind sie wegen ihren flachen Wurzeln und dem dichten Blätterdach beliebt. Obwohl alle Pflanzenteile eine Wirkung auf die Gesundheit haben, ist es vor allem die Frucht, die bei Venenleiden hilft.

Im Herbst, wenn sie reif ist, kommt ihr komplettes naturheilkundliches Potenzial zum Tragen. Die Rosskastaniensamen sind reich an Saponinen, vor allem Aescin. Doch auch Flavonoide wie Quercetin sind in grossen Mengen enthalten. Diese Kombination von Wirkstoffen «dichtet» die Venenwände ab und macht sie kräftiger. So fliesst weniger Flüssigkeit aus dem Blut ins umliegende Gewebe und die Venen dehnen sich nur gering aus.

Allerdings verschafft erst die regelmässige Einnahme von verschiedenen im Fachhandel erhältlichen Rosskastanienextrakten über die Sommermonate hinweg Linderung für die Beine. Soforthilfe bieten vor allem kühlende Massnahmen und viel Bewegung. Letzteres aktiviert die «Muskelpumpe», und das venöse Blut wird besser zum Herz zurückgeführt.

## **Das macht müde Beine munter**

- **Kalte Güsse:** Jeden Morgen beim Duschen die Beine kalt abspritzen. Beginnen Sie an der Aussenseite des rechten Beines, führen Sie den Wasserstrahl zum Bauchnabel hoch und an der Innenseite des linken Beines wieder runter.

- Bewegung: Liegen und Laufen statt Sitzen und Stehen – sanfte Bewegungsarten wie Schwimmen, Rad fahren, und Wandern sind besser für die Venen als Kraftsport
- Weisskohlwickel: Blatt für Blatt (roh) mit dem Wallholz kurz ausquetschen und direkt auf die schweren Beine legen.
- Ernährung: Vollwertige Mahlzeiten mit Gemüse und Früchten stärken die Venen dank den enthaltenen Vitaminen und Mineralstoffen. Besonders wichtig sind die antioxidativen Vitamine C, E und Zink..
- Stützstrümpfe. Auf Flugreisen und bei sitzender Tätigkeit stützende Strümpfe tragen.



#### «natürlich» eBook-Edition

Die «natürlich»-Redaktion hat für Sie das eBook «Die 20 besten Heilkräuter» zusammengestellt. Mit einem Klick erfahren Sie alles Wissenswerte über Botanik, Heilwirkung und alle Anwendungsmöglichkeiten.

Das eBook können Sie ganz einfach und kostenlos herunterladen.  
[Zum Download](#)

Empfehlen Teilen 0

Tags (Stichworte): [Heilpflanzen](#), [Naturheilkunde](#), [Rosskastanie](#), [Venenleiden](#),