

## Alternativmedizin

# Wenn es in den Beinen staut

*Das Wetter ist toll, die Sonne scheint, und es ist schön warm. Aber Brigitte kann das tolle Wetter nicht so richtig genießen: Ihre Beine sind geschwollen und fühlen sich ganz schwer an. Ein Grund dafür sind ihre Krampfadern. Sie kennt das schon und weiss sich zu helfen. Deshalb geht sie in die Apotheke und holt sich die Mittel, die ihr die Apothekerin beim letzten Mal empfohlen hat.*

*Jacqueline Ryffel, Apothekerin*



*Knospe der Edelkastanie  
(Castanea sativa)*

Krampfadern sind erweiterte, gestaute Venen an der Oberfläche, die Mühe haben, das Blut infolge eines Rückstaus im tiefen Venensystem zum Herzen zurückzutransportieren. Die Folgen sind schwere Beine, die nach langem Sitzen oder Stehen und bei warmem Wetter vermehrt auftreten.

Kalte Duschen, Hochlagern der Beine, Tragen von Stützstrümpfen und Sporttreiben lindern die Beschwerden. Wenn dies keine Linderung bringt, dann empfehlen sich zwei Arzneien aus Kastanien: Die homöopathisch hergestellte Rosskastanie und die Edelkastanie als Gemmotherapeutikum.

Wenn Hände und Füße geschwollen sind und sich ein Schweregefühl in den Beinen einstellt, wenn dies vor allem morgens beim Aufstehen am schlimmsten ist, wenn sich die Krampfadern bläulich rot verfärben und sich dazu die Verdauung verlangsamt und sich ein Völlegefühl bemerkbar macht, dann nehmen Sie fünf Globuli **Aesculus hippocastanum** ein. Diese Dosis kann nach einer Woche wiederholt werden.

Als Ergänzung oder Alternative dazu kann auch das Glycerolmazerat aus den Knospen von **Castanea sativa** eingesetzt werden. Die Edelkastanie ist das Mittel der Lymph- und Venengefäße. Sie wirkt entstauend, lindert die Ödeme und hilft bei schweren Beinen. Das Gemmopräparat ist drei- bis sechsmal täglich mit je drei Sprühstößen anzuwenden. ■

