

Schwere, schmerzende Beine und Besenreiser?

Mit Antistax® aktiv werden
gegen Venenleiden

Ihr Ratgeber für gesunde Venen

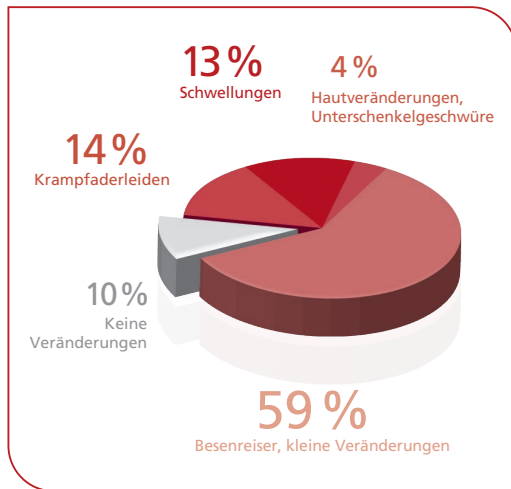


Volkskrankheit Venenleiden

Wussten Sie, dass 90%* der Erwachsenen unter Venen-Veränderungen leiden? Pro Jahr erkranken ca. 1,5 Millionen Menschen neu an Krampfadern oder einer chronisch-venösen Insuffizienz.

Venenleiden gehören damit zu den meistverbreiteten Erkrankungen in westlichen Ländern. Dabei sind diese kein Problem von ausschließlich älteren Menschen: Schon rund 50 % der Erwachsenen zwischen 30 und 49 Jahren haben Beschwerden, die auf Veränderungen an den Venen zurückzuführen sein können.

In diesem Ratgeber finden Sie einen kurzen Venen-Quick-Check, um zu sehen, ob Sie auch betroffen sein könnten, weiterhin hilfreiche Informationen über die Entstehung von Venenleiden und Tipps zur rechtzeitigen Vorbeugung.



* davon sind 17 % chronisch-venöse Insuffizienz-Patienten

Wie äußert sich ein Venenleiden?

Oft können Betroffene erste Anzeichen nicht deuten und steuern nicht dagegen. Erst wenn die Beschwerden den Alltag beeinträchtigen, wird Hilfe gesucht.

- **Erste Anzeichen:**
Besenreiser und müde, schwere Beine
- **Im weiteren Verlauf:**
Beinschmerzen, Wadenkrämpfe, Krampfadern, Anschwellen der Beine (Ödeme)
- **Fortgeschritten:**
Hautveränderungen, Unterschenkelgeschwür, offenes Bein



Besonders im Sommer kennen viele das Problem schwerer und geschwollener Beine: Doch schwülwarme Temperaturen bringen nur hervor, was das ganze Jahr unter der Oberfläche schlummert! **Venenerkrankungen sind ein ganzjähriges Problem und machen im Winter keine Pause!** Einmal da, schreiten sie unbehandelt in der Regel fort. Werden Sie frühzeitig aktiv gegen Ihr Venenleiden.

Welche Funktion haben die Beinvenen?

Sie transportieren verbrauchtes Blut aus den Beinen zurück zum Herzen. Dabei übernehmen die tiefen Beinvenen 80 % des Gesamtvolumens. In aufrechter Körperhaltung muss der Transport gegen die Schwerkraft erfolgen.

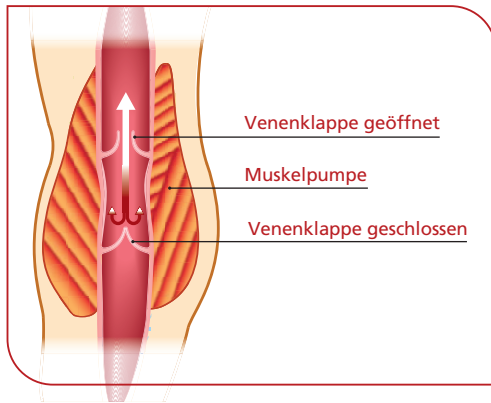
Bedeutung der Muskelpumpe

Mithilfe der Waden- und Fußmuskeln wird das Blut aus den tiefen Beinvenen gepresst und diese dabei leergepumpt. **Diese wichtige Muskelpumpe arbeitet jedoch nur bei Bewegung.**

Die Venenklappen

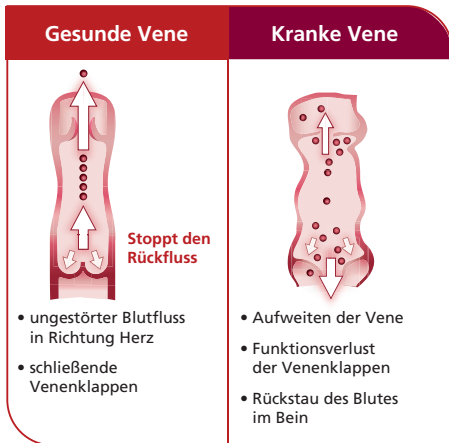
Um das Zurücksacken des Blutes im Bein zu verhindern, sind die Venen mit Venenklappen ausgestattet. Sie wirken wie Ventile: Geöffnet, wenn das Blut in Richtung Herz strömt, geschlossen, wenn Blut Richtung Fuß fließt.

Bewegung bewirkt Bluttransport



Wie entsteht ein Venenleiden? Und was sind die Risikofaktoren?

In der gesunden Vene erfolgt dank funktionierender Venenklappen und Unterstützung der Muskelpumpe ein ungehinderter Blutfluss zurück zum Herzen.



Gestört wird der Rückfluss, wenn:



Die Elastizität der Venenwand nachlässt (z. B. im Alter)



Die Venenklappen ihre Funktion verlieren (z. B. genetisch bedingte Krampfadern)



Übergewicht auf der Vene lastet



Die Betätigung der Muskelpumpe eingeschränkt ist (Bewegungsmangel)

Bin auch ich betroffen? Machen Sie den Antistax® Venen-Quick-Check!

Bitte kreuzen Sie pro Frage nur
eine Antwortmöglichkeit an.

Schwellen Ihre Beine im Laufe des Tages an?

- Nein Ja, mäßig Ja, ausgeprägt

**Haben Sie müde, schwere Beine, insbesondere
nach längerem Stehen oder Sitzen?**

- Nein Ja, mäßig Ja, ausgeprägt

Haben Sie Besenreiser?

- Nein Ja, mäßig Ja, ausgeprägt

Haben Ihre Eltern Krampfadern?

- Nein Ein Elternteil Beide Elternteile

So werten Sie aus:

Nein = 0 Punkte

Ja, mäßig/Ein Elternteil = 1 Punkt

Ja, ausgeprägt/Beide Elternteile = 2 Punkte

So fit sind Ihre Venen:

■ 0 – 1 Punkt (Venentyp grün)

■ 2 – 5 Punkte (Venentyp gelb)

■ 6 – 8 Punkte (Venentyp rot)

Auswertung Venen-Quick-Check

0 – 1 Punkt

Toll, Sie haben wohl intakte Venen. Doch behalten Sie Ihre Beine weiterhin im Blick. Das zunehmende Alter ist ein bedeutsamer Risikofaktor. Zudem können Sie durch eine gesunde Ernährung und viel Bewegung zur Erhaltung Ihrer Venengesundheit beitragen. Was Sie bei Venenbeschwerden tun können, erfahren Sie in Ihrer Apotheke.

2 – 5 Punkte

Bei Ihnen sind bereits erste Anzeichen einer Venenschwäche zu erkennen. Gerade die zunehmenden Beschwerden im Tagesverlauf sind ein Indiz dafür, dass es sich um eine chronische Venenerkrankung handeln kann. Diese schreitet mit der Zeit voran und kann Komplikationen mit sich bringen. Handeln Sie rechtzeitig und lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten, was Sie dagegen tun können.

6 – 8 Punkte

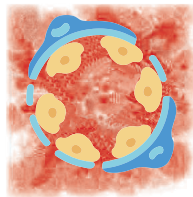
Ihr Ergebnis weist auf eine ausgeprägte Venenschwäche hin. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten, was Sie dagegen tun können.

Venenleiden = Stau in den Beinen!

Gesunde Vene im Querschnitt



Kranke Vene im Querschnitt



Rückstau des Blutes
im Bein

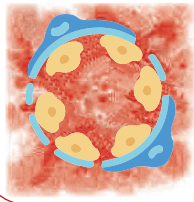
Wenn das Blut nicht mehr zum Herzen zurücktransportiert werden kann und zurücksackt, erhöht sich der Druck auf die Venenwände, wodurch im Ergebnis eine Entzündung entsteht.

Die kleinsten Venen im Gefäßsystem sind mit einer Zellschicht ausgekleidet, dem sogenannten Endothel.

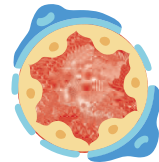
Bei einer Entzündung ziehen sich die Endothelzellen zusammen und es entstehen Lücken in der Gefäßwand. Dadurch tritt Flüssigkeit (Blut) ins umliegende Gewebe aus. Ein so genanntes Ödem (Beinschwellung) entsteht.

Behandlungsmöglichkeiten – Die medizinische Kraft des Roten Weinlaubs

Vene im Querschnitt



Spezial-Extrakt AS 195
aus Rotem Weinlaub



Durch den Rückstau des Blutes im Bein schließen die Zellen der Venenwand nicht mehr dicht, d. h. Flüssigkeit (Blut) kann ins umliegende Gewebe austreten und Schwellungen und Schmerzen verursachen.

Das Rote Weinlaub repariert die Innenauskleidung der Vene (Endothel). So hält das Endothel dem Hochdruck in den Venen besser stand. Die Venenwand wird stabilisiert. Flüssigkeit (Blut) kann nicht mehr austreten. Schwellungen (Ödeme) und Beinschmerzen werden verringert.

Der Wirkstoff in Antistax® wird aus den Blättern des roten Weinlaubs *Vitis vinifera* gewonnen.

Antistax® extra Venentabletten mit der medizinischen Kraft des Roten Weinlaubs

1. Repariert die Venenwände

Weniger Flüssigkeit tritt ins umliegende Gewebe aus

→ Die Beinschwellung geht zurück
und der Beinschmerz des Gewebes nimmt ab

2. Stärkt die Durchblutung des Gewebes

Verbessert die Sauerstoffversorgung

3. Schützt die Gefäße

Wirkt gegen die Entzündung und gegen
freie Radikale

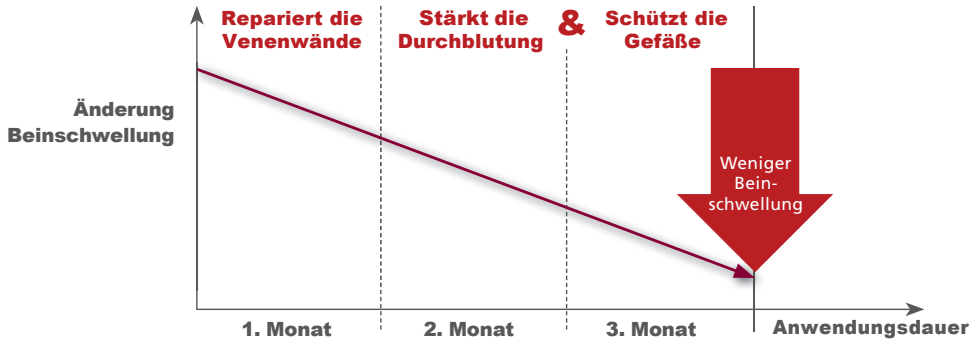


Wie bei allen pflanzlichen Arzneimitteln zeigt sich eine Wirkung nicht sofort und es kommt auf eine regelmäßige Anwendung an, denn für einen chronisch entzündlichen Prozess wie die Venenerkrankung, reicht eine Kurztherapie nicht aus. **Sinnvoll ist eine Behandlungsdauer von mehreren Wochen** (nach Rücksprache mit dem Arzt ist auch eine dauerhafte Anwendung möglich). Dann kann die Entzündung im Inneren der Vene abklingen und die Flüssigkeit aus dem Bein abtransportiert werden.

Optimale Wirkung durch richtige Anwendung

Studien belegen¹:

Weniger Beinschwellung und Schmerzen durch tägliche Einnahme von Antistax[®] extra Venentabletten



¹ Kiesewetter et al., Arzneimittelforschung. 2000 Feb;50(2):109-17. Rabe et al., Eur J Vasc Endovasc Surg. 2011 Apr;41(4):540-7. (Grafik aus Kiesewetter et al, 2000, modifiziert).

Ergänzende Hilfe bei Venenleiden

TIPP!

Das Präparat ist hervorragend mit **Antistax® extra Venentabletten** oder **Kompressionsstrümpfen** kombinierbar!

Antistax® Venencreme pflegt und vitalisiert schwere Beine.

Durch die Massage vom Fuß hin zum Oberschenkel werden die Durchblutung angeregt und das Schweregefühl in den Beinen gelindert. Sie können Antistax® Venencreme morgens und abends anwenden.



TIPP!

Gut einziehen lassen!

Rechtzeitig etwas gegen das Venenleiden tun!

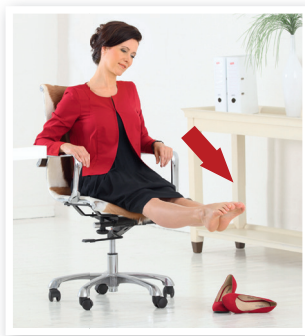
- Viel Bewegung – und so die Muskelpumpen aktivieren
- Übergewicht abbauen und so den Druck auf die Venen verringern
- Verordnete Kompressionsstrümpfe konsequent tragen
- Das richtige Schuhwerk wählen (niederer Absatz, flexible Sohle)
- Venen-Übungen in den Alltag einbauen
- Antistax®-Produkte mit dem Extrakt des Roten Weinlaubs

Die Formel „LLSS“ beherzigen: Lieber Laufen und Liegen als Stehen und Sitzen. Denn bei Letzterem verbleibt das verbrauchte Blut im Bein und erhöht dort den Druck auf die Venenwand.

Sie möchten noch mehr über Venen-Gesundheit erfahren? Weitere Tipps und ein 12-Wochenprogramm mit Rezepten und Übungen können Sie auf www.antistax.de herunterladen.



Venen-Übungen für den Alltag



Übung 1

- Setzen Sie sich auf einen Stuhl.
- Heben Sie Ihre Beine gestreckt an. Strecken Sie Ihre Zehen und ziehen Sie sie wieder an.
- Wiederholen Sie die Übung ca. 20-mal.



Übung 2

- Stehen Sie aufrecht mit geschlossenen Beinen.
- Stellen Sie sich auf die Fußspitzen, indem Sie Ihre Fersen anheben.
Halten Sie die Position für fünf Sekunden und senken Sie die Fersen wieder ab.
- Wiederholen Sie die Übung ca. 10-mal.



Übung 3

- Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie beide Beine auf den Boden.
- Heben Sie die Fersen an und halten Sie dabei die Zehenspitzen am Boden. Setzen Sie dann die Fersen wieder ab.
- Wiederholen Sie die Übung ca. 10-mal.



Das Antistax® Sortiment

Hilfe für Ihre Venen mit der medizinischen Kraft des
Roten Weinlaubs

**Antistax®
extra Venentabletten**
Nur 1x täglich – stärkt und
schützt die Venen von innen



VENENTABLETTEN
30 mg Filmtabletten

Zur Anwendung bei Erwachsenen
Wirkstoff: Trockenextrakt aus
roten Weinrebenblättern



VENENCREME

Zur Anwendung bei Erwachsenen
Rohr: Wasserlöslicher Extrakt

100 g CREME

Antistax® Venencreme
pflegt und vitalisiert schwere Beine

Besuchen Sie uns auch
auf www.antistax.de für
weitere Informationen.

Antistax® extra Venentabletten. Wirkstoff: Trockenextrakt aus roten Weinrebenblättern. **Anwendungsgebiet:** Zur Behandlung bei Erwachsenen von Beschwerden bei Erkrankungen der Beinvenen (chronische Veneninsuffizienz), zum Beispiel Schmerzen und Schweregefühl in den Beinen, Krampfadern, nächtliche Wadenkrämpfe, Juckreiz und geschwollene Beine (Beinödeme). Packungsbeilage beachten. **Apothekenpflichtig.** **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** A. Nattermann & Cie. GmbH, Brüningstraße 50, 65929 Frankfurt am Main. **Stand:** Juli 2022

Antistax® Venencreme. Wirkstoff: Dickextrakt aus roten Weinrebenblättern. **Anwendungsgebiet:** Traditionell angewendet bei Erwachsenen zur Linderung von Beschwerden und Schweregefühl der Beine im Zusammenhang mit leichten venösen Durchblutungsstörungen. **Hinweis:** Enthält Cetylstearylalkohol und Propylenglycol. Packungsbeilage beachten. **Apothekenpflichtig.** **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** A. Nattermann & Cie. GmbH, Brüningstraße 50, 65929 Frankfurt am Main. **Stand:** Juli 2022