

# Starke und gesunde Venen

Pflanzliche Unterstützung für die Venen und eine normale Funktion der Blutgefäße



## Nährstoffempfehlung

| Nährstoffe           | Tagesdosis | %NRV* |
|----------------------|------------|-------|
| Diosmin              | 153,00 mg  | **    |
| Rutin                | 125,40 mg  | **    |
| Bitterorangenfrucht- | 110,00 mg  | **    |
| davon Bioflavonoide  | 38,50 mg   |       |
| Roskastanien-Extrakt | 100,00 mg  | **    |
| Hesperidin           | 20,10 mg   | **    |
| Vitamin C            | 80,00 mg   | 100 % |

\*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011 \*\* Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

## Beschreibung

### Venenschwäche

Vor allem Frauen leiden bei Hitze oder langem Stehen unter müden, schweren Beinen. Bei einer sogenannten Veneninsuffizienz (Venenschwäche) schließen die Venenklappen nicht richtig, das Blut staut sich in den Beinen und Flüssigkeit gelangt ins Gewebe. Durch den Druck des gestauten Blutes weitet sich die Vene an der Venenwand aus. Diese geweiteten Venen machen sich unter der Haut als Besenreiser und Krampfadern sichtbar.

Venen sind Blutgefäße, die das sauerstoffarme Blut aus den Geweben zurück zum Herzen führen. Die Venenklappen sorgen dafür, dass das Blut gegen die Schwerkraft in Richtung Herz fließen kann. Sie wirken dabei wie ein Ventil, das sich nur in Richtung Herz öffnet. Sind sie geschlossen, kann das Blut nicht in die falsche Richtung fließen. Diese Funktion ist wichtig, weil das Blut ansonsten in den Beinen „versickern“ könnte und so einen großen Druck z. B. auf die Waden ausüben würde.

### Symptome

Venenschwäche entsteht zuerst langsam und verursacht lange keine Symptome. Zudem können die Symptome je nach Schweregrad variieren.

Unspezifische Symptome aller Stadien von Veneninsuffizienz sind Prickeln, Jucken, Schmerz, Brennen, Krämpfe, Druck-, Hitze- und Spannungsgefühl sowie ruhelose, geschwollene und leicht ermüdbare Beine nach längerem Stehen oder Sitzen im Flieger bzw. in den Sommermonaten.

Die Krankheit beginnt in den kleinsten Venen, dort, wo das Venensystem seinen Ursprung hat. Je weiter die Erkrankung fortgeschritten ist, desto deutlicher werden auch die Symptome.

Weitere Hinweise einer beginnenden Venenschwäche sind Besenreiser, deutlich sichtbare Venen, besonders an Wade, Kniekehle und Oberschenkel, Krampfadern oder Wasseransammlungen im Bereich der Knöchel und Unterschenkel. Ferner kann es auch zu Hautveränderungen bzw. entzündungsbedingten Hauterscheinungen (Lipodermatose, Ekzeme, Geschwüre) kommen, die aufgrund der Durchblutungsstörung nur schlecht abheilen.

### Therapieempfehlung

Wichtige Aspekte in der Behandlung einer Venenschwäche sind die Symptommelinderung und die Vorbeugung von Folgeerkrankungen. Experten empfehlen, Venenleiden bereits im Anfangsstadium zu behandeln.

Es ist wichtig, den Blutfluss in den Beinen zu fördern, Thrombosen zu verhindern und die Spannkraft und Elastizität der Gefäße zu stärken. Auch die Stärkung des Bindegewebes kann bei Venenschwäche helfen.

Kompressionsstrümpfe und Verbände pressen die Blutgefäße zusammen und verhindern, dass das Blut in den Gefäßen zurückstaut. Das Hochlagern der Beine und eine manuelle Lymphdrainage unterstützen den Abtransport des Wassers aus den Beinen.

Zusätzlich zur klassischen Behandlung können Pflanzenstoffe die Symptome von Venenschwäche und Krampfadern verbessern. Die Wirkung der pflanzlichen Venentherapeutika beruht dabei hauptsächlich auf dem Gehalt von Flavonoiden und Saponinen. Diese Wirkstoffe weisen entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften auf, dichten die Venenwände ab und verhindern, dass Wasser ins Gewebe eindringt. Darüber hinaus verbessern sie die Mikrozirkulation, also den Blutfluss in den ganz kleinen Gefäßen.

## Nährstoffempfehlung

Betroffenen mit Venenbeschwerden wie Krampfadern, schweren Beinen und Besenreisern wird eine rechtzeitige Behandlung empfohlen. So kann ein Fortschreiten chronischer Venenleiden Richtung schmerzhaftes Venenentzündungen oder tiefe Beinvenenthrombosen verhindert werden. Die empfohlenen Nährstoffe helfen zur Vorbeugung bzw. zur Minderung von chronisch erhöhtem Blutdruck in den Beinvenen, zur Abschwellung von Beinödemen sowie zur Eindämmung entzündungsbedingter Hauterscheinungen.

- Insbesondere Flavonoide wie **Diosmin** und **Hesperidin** aus Zitronenschalen helfen bei Erkrankungen des Venensystems. Flavonoide sind eine große Gruppe von Pflanzenstoffen, die zu den Polyphenolen gehören. In der Medizin werden diese Wirkstoffe kombiniert zur Therapie von Venenleiden und Hämorrhiden eingesetzt, ihre klinische Effektivität ist durch zahlreiche klinische Studien bewiesen. Sie mindern Entzündungen und haben zugleich eine abschwellende und schmerzhemmende Wirkung.

Ferner wirken Diosmin und Hesperidin durch eine Reihe von Mechanismen, die die Venenfunktion verbessern und zugleich Schwellungen reduzieren:

**Venenstärkende Eigenschaften:** Diosmin und Hesperidin erhöhen den Spannungszustand, die

Festigkeit und Elastizität der Venenwände, wodurch das Blut leichter nach oben zum Herzen zurückfließen kann. Diosmin und Hesperidin verhindern so den venösen Rückstau und eine Schädigung der Venenklappen.

**Gefäßabdichtende Eigenschaften:** Diosmin und Hesperidin verringern die Durchlässigkeit der Venenwand, wodurch weniger Flüssigkeit ins umliegende Gewebe austritt, die wiederum Schwellungen entstehen lässt.

**Antientzündliche Eigenschaften:** Diosmin und Hesperidin besitzen antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften, die Schwellungen weiter reduzieren können.

- **Rutin** zählt ebenfalls zu den Flavonoiden und zeigt positive Effekte auf das Venensystem. Es verbessert die Mikrozirkulation in den Kapillaren, hemmt die Thrombozytenaggregation und verringert die Durchlässigkeit der Gefäße. Zudem stärkt es (wie Diosmin und Hesperidin) die Wände der Blutgefäße und hält sie elastisch. Dadurch wird eine Wasseransammlung im Gewebe verhindert.

Die Kombination der Flavonoide Diosmin, Hesperidin und Rutin trägt daher nachweislich zur Milderung lästiger und schmerzhafter Symptome einer Venenschwäche bei. Für diese positiven Effekte wird allerdings empfohlen, so früh wie möglich mit der Einnahme der Flavonoide zu beginnen.

- **Roskastanien-Extrakt** (*Aesculus hippocastanum*) enthält Flavonoide, Stärke, Gerbstoffe und Saponine. Der Hauptwirkstoff ist das sogenannte Beta-Aescin (Saponin). Dieses gehört zu den am besten untersuchten pflanzlichen Wirkstoffen bei venösen Erkrankungen. Zahlreiche Untersuchungen von Roskastanienextrakten und dem isolierten Aescin zeigen sowohl entzündungshemmende, ödemprotektive und venotonisierende Effekte als auch gefäßabdichtende Wirkungen. Die Spannkraft der Venen, die für den Rückfluss des Blutes notwendig sind, wird deutlich erhöht. Flüssigkeitsaustritte aus den Gefäßen und Wasseransammlungen im Gewebe werden verhindert und Symptome wie Schmerzen, Juckreiz, nächtliche Wadenkrämpfe und Schwellungen deutlich verringert. In Kombination mit einer Kompressionstherapie führt die Einnahme über einen Zeitraum von zwölf Wochen zu einer signifikanten Volumenminderung am Unterschenkel. Empfohlen wird dabei die Einnahme abends (bei Beschwerden wie schmerzenden, schweren Beinen

und/oder leicht angeschwollenen Knöcheln und Krampfadern).

- **Vitamin C** trägt zu einer normalen Kollagenbildung und einer normalen Funktion der Blutgefäße bei. Bei Venenschwäche wird das Gewebe nicht mehr richtig durchblutet. Dadurch kommt es vermehrt zu oxidativem Stress, Gewebeschäden und Entzündungen. Vitamin C ist ein wichtiges Antioxidans, das dazu beiträgt, den oxidativen Stress und seine Folgen zu reduzieren. Es fördert die Bildung von Kollagen, welches dem Bindegewebe und den Gefäßen wieder die nötige Festigkeit verleiht. Außerdem lindert Vitamin C Entzündungsprozesse und spielt eine wichtige Rolle bei der Wundheilung.

- Die **Bitterorangenfrucht** ist reich an Bioflavonoiden, die wie Hesperidin, Naringin, Rutin und Quercetin zur Gruppe der Flavonoide zählen. Die Wirkung von Bioflavonoiden ist vielfältig. Sie wirken antioxidativ und schützen die Zellen des Körpers vor freien Radikalen. Ferner verbessern sie die Durchblutung besonders in den Kapillaren und Venen, wodurch ihre Stabilität gefördert wird. Bioflavonoide hemmen Entzündungen und stärken das Immunsystem. In der Naturheilkunde werden Bioflavonoide gerne in Kombination mit Vitamin C eingesetzt, um die Wirkung von Vitamin C zu verbessern. Durch die Regeneration von Vitamin C wird dessen antioxidative Schutzfunktion gestärkt. Einsatzmöglichkeiten für Bioflavonoide sind u. a. Entzündungen, Hämorrhoiden, Krampfadern und andere Venenerkrankungen.

## Praxishinweis

**Reinsubstanzen:** Bei naturheilkundlichen Nährstoffkombinationen sollte auf eine hohe Qualität der enthaltenen Pflanzenstoffe geachtet werden.

### Kombination natürlicher Flavonoide

Die Kombination der Flavonoide Diosmin, Hesperidin und Rutin ist längst nicht mehr aus der Therapie venöser Beschwerden wegzudenken. Studien belegen, dass die Kombination Diosmin plus Hesperidin deutlich besser die venösen Gefäßwände stabilisiert als Diosmin allein. Die Durchlässigkeit der Blutgefäße kann so besser reduziert werden und vor Ödemen schützen.

Daher werden Präparate empfohlen, die eine Mischung dieser Bioflavonoide im richtigen Verhältnis zueinander enthalten. Für eine verbesserte Bioverfügbarkeit wird Diosmin dabei meist teilsynthetisch durch chemische Modifikationen aus Flavonoiden erzeugt. So wird Diosmin durch Dehydrierung aus Hesperidin hergestellt, Hesperidin wird natürlich aus der Pomeranze gewonnen und Rutin aus den Blütenknospen des japanischen Perlschnurbaumes (*Styphnolobium japonicum*) isoliert.

Diosmin ist als Markenrohstoff DiosVein® erhältlich. Dies ist eine natürliche Rezeptur, die auf einer patentierten Version der Süßorange (*Citrus sinensis*) basiert. Es handelt sich um eine natürliche Formel, die aus 90 % Diosmin und 10 % Hesperidin besteht. DiosVein® ist ein patentiertes Produkt, das in 23 Ländern untersucht wurde. Insgesamt waren mehr als 5.000 Patienten beteiligt.

Ergebnisse zeigen, dass DiosVein® bei Veneninsuffizienz zu einer schnellen Besserung schwerer Beine, Krämpfe, geschwollener und leicht ermüdbarer Beine und bei Ödemen am Abend beiträgt. Die Vorteile von DiosVein® umfassen:

- Verbesserter Blutfluss
- Unterstützung der Integrität der Blutgefäße
- Förderung des Lymphabflusses
- Gesundheitliche Vorteile bei Gefäßproblemen wie geschwollenen Beinen, Besenreisern und Hämorrhoiden
- Unterstützung der kardiovaskulären Gesundheit
- Unterstützung der antioxidativen Aktivität

**Natürliches Vitamin C:** Aroniabeeren enthalten sekundäre Pflanzenstoffe wie Anthocyane und stellen zugleich eine hervorragende natürliche Vitamin-C-Quelle dar. Vitamin C unterstützt die Gefäßgesundheit, stärkt die Schleimhäute und beeinflusst die Durchblutung positiv. Anthocyane zählen zu den Bioflavonoiden und fördern die Aufnahme von Vitamin C. Zudem besitzen sie entzündungshemmende, antioxidative und antibakterielle Eigenschaften. Ferner stellt die Bitterorangenfrucht (*Citrus aurantium*) eine ausgezeichnete natürliche Quelle an Bioflavonoiden dar, die synergistisch mit Vitamin C wirkt.

## Anwendungsempfehlung

- Die empfohlene Tagesdosis mittags oder abends mit viel Flüssigkeit zur Mahlzeit einnehmen, soweit im Einzelfall nicht anders indiziert.
- Um die gewünschten Wirkungen zu erzielen, sollte die Einnahmedauer zumindest 8 – 12 Wochen betragen. In Vorbereitung auf den Sommer ist es ratsam, bereits im Frühling mit der Einnahme zu beginnen.
- Die Nährstoffempfehlung ist zur Daueranwendung geeignet. Studien zeigen aber, dass die Gefäßabdichtung auch nach dem Stoppen der Einnahme über einige Wochen anhält. Daher ist es möglich, die Einnahme über den Winter oder wenn die Beschwerden geringer sind, zu pausieren und anschließend wieder mit einer 2 - 3-monatigen Einnahme zu beginnen, abhängig vom Beschwerdebild.

## Anwendungsbereich

1. Venenschwäche (Veneninsuffizienz)
2. Unterstützung der Venengesundheit bei Bindegewebsschwäche und Durchblutungsstörungen
3. Krampfadern, Besenreiser oder geschwollene, schmerzende Beine
4. Hämorrhoiden

## Sinnvolle Anwendungskombinationen

- Bambussilicium für Haut- und Bindegewebsschwäche und zur Stärkung der Blutgefäße siehe Nährstoff-Tipp 10019210.
- Vitamin C für die normale Kollagensynthese siehe Nährstoff-Tipp 10020675.

## Wechselwirkungen

Auch wenn Flavonoide natürliche Substanzen sind, sollten sie aufgrund unzureichender Datenlage nicht während der Schwangerschaft eingenommen werden. Zudem könnten Flavonoide die Wirkung von blutverdünnenden Medikamenten verstärken. Daher ist es ratsam, vor der Einnahme einen Arzt oder Heilpraktiker zu konsultieren.

## Literatur

- 1) Gröber Uwe: *Orthomolekulare Medizin, Ein Leit-faden für Apotheker und Ärzte*, 3. Auflage (2008), Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart, ISBN: 978-3-8047-1927-9
- 2) Belczak SQ, et al (2014). Veno-active drugs for chronic venous disease: A randomized, double-blind, placebo-controlled parallel-design trial. *Phlebology*. 29(7):454-60.
- 3) Corsale I, et al (2018). Flavonoid mixture (diosmin, troxerutin, rutin, hesperidin, quercetin) in the treatment of I-III degree hemorrhoidal disease: a double-blind multicenter prospective comparative study. *Int J Colorectal Dis*. 33(11):1595-1600.
- 4) Gerges SH, et al (2022). Pharmacology of Diosmin, a Citrus Flavone Glycoside: An Updated Review. *Eur J Drug Metab Pharmacokinet*. 47(1):1-18.
- 5) Zheng Y, et al (2020). Metabolism and pharmacological activities of the natural health-benefiting compound diosmin. *Food Funct*. 11(10):8472-8492.
- 6) Gandhi GR, et al (2020). Citrus Flavonoids as Promising Phytochemicals Targeting Diabetes and Related Complications: A Systematic Review of In Vitro and In Vivo Studies. *Nutrients*. 12(10):2907.
- 7) Mitra R, et al (2022). Diosmin and its glycosylx restorative and anti-inflammatory effects on injured blood vessels. *FASEB J*. 36(12):e22630.
- 8) Nees S. Pathologische Regulation endothelialer Barrierefunktionen in der Venenwand. *Vasomed* 2007;1:31.
- 9) Smith PD. Neutrophil activation and mediators of inflammation in chronic venous insufficiency. *J Vasc Res* 1999;36 Suppl 1:24-36.
- 10) Die Rosskastanie - Arzneipflanze des Jahres 2008. *Z Phytother* 2008; 29(2): 91-96
- 11) Pittler MH, Ernst E. Horse chestnut seed extract for chronic venous insufficiency. *Cochrane Database Syst Rev*. 2012 Nov 14;11:CD003230.