

# REPHASTASAN®

## Venen- und Sport-Massagecreme

---

REPHASTASAN® Venen- und Sport-Massagecreme wird aus ausgesuchten natürlichen Extrakten aus den seit Jahrhunderten bewährten Kräutern Arnika, Beinwell, Hamamelis und Rosskastanie nach einem mehr als 50 Jahre alten Verfahren hergestellt.

Als vielseitige Hautfunktionscreme erhält die Zubereitung die Haut elastisch und gesund und kräftigt die Hautfunktion. Massagen mit REPHASTASAN® Venen- und Sport-Massagecreme fördern daneben die Durchblutung der Muskulatur, aktivieren die Wärmebildung der Haut und helfen so, die Elastizität der Haut zu bewahren, die Tätigkeit der Venen zu pflegen sowie beim Sport Muskelverspannungen und -verkrampfungen vorzubeugen.

### **Zur Venenpflege:**

Warum beobachtet man bei mehr als 20 Millionen Bundesbürgern Erscheinungen wie schmerzhafte, geschwollene Beine und unschöne Wasseransammlungen?

Daran ist nicht nur unser aufrechter Gang schuld. Neben erblichen Faktoren spielt auch der Lebensstil eine Rolle. Besonders Personen, die wegen ihres Berufes viel sitzen und stehen, sind gefährdet.

Für die Venenfunktion war die Entwicklung des aufrechten Gangs eine Fehlkonstruktion: Denn das Blut muss bis zu 1,5 Meter entgegen der Schwerkraft transportiert werden, damit das sauerstoffarme Blut aus den Venen zurück zum Herzen gelangt. Eine geniale Erfindung der Natur sind die elastischen Venenklappen, die wie Schleusen einen Blutfluss nur in Richtung des Herzens erlauben, wenn sie offen sind. Die Venenklappen sind auf eine gut trainierte Muskulatur angewiesen - auch Wadenmuskelpumpe genannt. Mit zunehmendem Alter büßen die Klappen jedoch an Elastizität und Festigkeit ein.

Funktioniert der Blutrückfluss nicht mehr einwandfrei, drückt das gestaute Blut zunehmend gegen die Venenwände. Das Blut sackt ab und bildet Nischen in den kraftlosen Venenwänden. In den ausgeleierten Venen können die Klappen nicht mehr richtig schließen. Durch die Überdehnung kommt es zu weiteren Schäden durch Enzyme, die das Stützgeflecht der Wände angreifen und durchlässig machen. Die Folge ist austretendes Wasser, das sich im Gewebe ansammelt, unschöne Ödeme entstehen.

Kosmetisch unschön, aber ungefährlich sind die sogenannten Besenreißer. Sind auch tieferliegende Gefäße betroffen, bilden sich Krampfaderen. Sie fördern müde Beine, Spannungsgefühl und Kribbeln in den Beinen, nächtliche Wadenkrämpfe und kalte Füße.

### **Was kann man tun, um schöne und gesunde Beine zu erhalten?**

Die Betroffenen sollten zunächst versuchen, eventuelle Risikofaktoren abzubauen. Dazu zählen vor allem Übergewicht, Bewegungsmangel oder falsche, einengende Kleidung. Auch das Überschlagen der Beine, das viele Menschen häufig machen, stört den venösen Rückfluss.

Schuhe mit flachen Absätzen sind zwar nicht so elegant wie hochhackige Pumps, aber weitaus venenfreundlicher, da sie genügend Raum für die Zehen bieten. Dadurch kann der Fuß, wie es unserem natürlichen Bewegungsmuster entspricht, abgerollt werden. Latschen, die zum Schlurfen verleiten, sind allerdings auch nicht optimal; am besten ist so oft wie möglich barfuß laufen. Die beteiligten Fußmuskeln pressen die Venen zusammen und unterstützen den Rücktransport des Blutes zum Herzen. Bein- und venenfreundlicher Sport wie Schwimmen, Radfahren oder Nordic Walking bzw. Jogging fördern den Blutfluss. Außerdem Treppensteigen statt Aufzug benutzen.

Essen Sie viel Obst und Gemüse, denn es enthält Flavonoide (Pflanzenstoffe, die unsere Venenwände abdichten). Viel trinken ist ebenfalls außerordentlich wichtig!

Wer beruflich bedingt viel stehen oder sitzen muss, sollte so oft wie möglich aufstehen und ein paar Schritte gehen. Durch das Tragen von Stützstrümpfen oder -strumpfhosen lässt sich diese Belastung außerdem weitgehend ausgleichen und der Entstehung eines Venenleidens wird vorgebeugt. Dies ist vor allem wichtig, wenn eine erbliche Vorbelastung bereits bekannt ist.

Zu empfehlen sind auch kalte Beinduschen beziehungsweise Wechselduschen, um die Venen zu trainieren. Wer dann die Beine noch möglichst oft hochlegt (besonders bequem sind anatomisch geformte Venenkissen aus der Apotheke), auf ausgedehnte Sonnenbäder verzichtet und ausreichend Flüssigkeit zu sich nimmt, trägt wesentlich dazu bei, müde Beine (z.B. bei Venenschwäche) zu vermeiden oder zumindest hinauszuzögern.

### **Beim Sport und muskulären Belastungen im täglichen Leben:**

Rund 60 Prozent der Bundesbürger klagen mindestens einmal in ihrem Leben über schmerzhafte Muskelverspannungen, insbesondere im Bereich des Rückens. Meist werden sie ausgelöst durch Fehlhaltung oder Überbeanspruchung bestimmter Muskelgruppen. Oft beruhen diese Beschwerden primär auf Verspannungen der Muskulatur, die zu Durchblutungsstörungen und Beeinträchtigung des Stoffwechsels der Muskelzellen in den betroffenen Arealen führen. Meist sind die entsprechenden Muskelgruppen verhärtet.

Muskelverspannungen treten bevorzugt nach längerfristiger Fehlbeanspruchung auf, beispielsweise durch die überwiegend sitzende Lebensweise unserer modernen Zeit. Immerhin arbeiten 75 Prozent aller Berufstätigen heutzutage überwiegend im Sitzen. Ebenso können einseitige Belastungen und Bewegungsmangel den Beschwerden Vorschub leisten. Auch berufliche Stresssituationen und seelische Belastungen können sich auf die Körperhaltung auswirken und Muskelverspannungen fördern.

Da die Schmerzintensität vom Dehnungszustand der entsprechenden Muskelgruppen abhängig ist, vermeiden die betroffenen Personengruppen oft jegliche körperliche Aktivität oder nehmen immer wieder Schonhaltung ein. Auf diese Weise entsteht ein Teufelskreis aus Schmerz, Verspannung und Inaktivität. Aus diesem Grunde ist es wichtig, möglichst frühzeitig durch geeignete Maßnahmen vorzubeugen.

Für zahlreiche Leistungssportler gehört die Massage längst zum Pflichtprogramm. Aber auch Gelegenheitsportler können ihrem Körper hiermit etwas Gutes tun. Folgende Effekte der Massage mit einer entsprechend unterstützenden Cremem- oder Ölzubereitung sind erwähnenswert:

- Die schmerzhafte verspannte Muskulatur wird gelockert.
- Die Anspannungsfähigkeit des erschlafften Muskels wird deutlich verbessert.
- Sehnen, Bänder und Gelenke werden aktiviert.
- Flüssigkeitsansammlungen (Ödeme) im Bereich der Gelenke können sich zurückbilden.
- Die Blutzirkulation wird beschleunigt und der Stoffwechsel verbessert.
- Auf das Nervensystem wirkt eine Massage mit einer Änderung der Erregungs- und Hemmungsprozesse. Direkt im Anschluss an eine Massage ist das Erregungsniveau gehemmt, nach einigen Stunden jedoch deutlich erhöht mit der Folge einer größeren Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit.
- Nervosität und psychische Spannungszustände können abgebaut werden.

Die Massage mit den in REPHASTASAN® Venen- und Sport-Massagecreme enthaltenen natürlichen Stoffen entfaltet durchblutungsfördernde Effekte im betroffenen Gewebe. Dadurch wird die Sauerstoffversorgung der Muskelzellen verbessert, ihr Stoffwechsel angeregt und belastende Stoffe können leichter abtransportiert werden.

### **Anwendung:**

Zur Venenpflege: Als tonisierender und pflegender Begleiter für den ganzen Tag mehrmals täglich in einer Menge, die von der Haut aufgenommen wird, einmassieren.

Beim Sport und muskulären Belastungen im täglichen Leben: Vor sportlichen Aktivitäten intensiv in die zu belastenden muskulären Körperabschnitte einmassieren bis ein merkliches Wärmegefühl entsteht. Ebenso nach einer übermäßigen Belastung der Muskulatur sowie Muskelkater.



Repha GmbH  
Biologische Arzneimittel  
Alt-Godshorn 87  
30855 Langenhagen

Tel.: 05 11 / 7 86 10-0  
Fax: 05 11 / 7 86 10-99  
Internet: [www.repha.de](http://www.repha.de)  
E-Mail: [info@repha.de](mailto:info@repha.de)

Stand der Information: Februar 2018