



Krampfadern sind mehr als nur ein unbeliebter Schönheitsfehler

Von *apimanu MedJournal*

Erstellt am 1 Aug 2011 - 15:46

Sie deuten viel mehr darauf hin, dass die Venen geschwächt sind. Stärken können Sie diese mit Kneippischen Wasseranwendungen, Bewegung und Heilmitteln.

Der Begriff „Krampfader“ ist eigentlich falsch. Das Wort „Krampf“ hat in diesem Fall mit Krämpfen nichts zu tun, auch wenn bei Krampfadern durchaus Krämpfe auftreten können. Der Begriff geht auf das althochdeutsche Wort „Chrampo“ zurück, was soviel wie „krumm“ oder „gekrümmt“ bedeutet. Ob krumm oder nicht, eine Aufgabe der Venen ist es, das sauerstoffarme Blut, das alle wichtigen Nährstoffe an die Körperzellen abgegeben hat, zurück zum Herzen zu transportieren, damit es dort sozusagen frischen Sauerstoff tanken kann. Je nachdem, wie groß ein Mensch ist, muss das Blut einen mehr oder weniger weiten Weg von den Beinen bis zum Herzen zurücklegen. Diese beachtliche Leistung schafft das Herz einerseits dank der Saugkraft des Herzens und der Muskelbewegung der Beine, andererseits aber auch mit Hilfe kleiner Venenklappen, die das Blut am Zurückfließen hindern.

Je aktiver die Muskeln arbeiten, desto leichter und schneller gelangt das Blut zurück ins Herz. Während sogenannte sanfte Sportarten wie Schwimmen, Wandern und Radfahren eine ideale Spannung in die Beine bringen und die Muskeltätigkeiten anregen, wird durch langes Sitzen oder Stehen, durch Übergewicht oder Bewegungsmangel die sogenannte Muskelpumpe äußerst träge, was zur Folge hat, dass das Blut langsamer aufwärts fließt.

Veranlagung ja, aber ...

Lange Zeit galten Krampfadern und Besenreiser nur als Schönheitsfehler. Inzwischen weiß man, dass sie auch gefährlich werden können. Oft liegt die Veranlagung für schwache Venen zwar in der Familie, doch man kann einiges tun, um schlimme Venenleiden zu verhindern. Funktionsstörungen der Venen führen zu einem Entsorgungsproblem – immer mehr Sauerstoffschlacken bleiben im Gewebe hängen, weil das Blut sie nicht mehr aufnehmen kann. Richtig schmerzhaft werden die Beschwerden dann, wenn die tiefer liegenden Venen betroffen sind. Diese Schmerzen entstehen dadurch, dass das langsamer fließende Blut kleine Klumpen bildet, die den Blutfluss erst recht behindern. Manchmal bleiben sie in den Venenklappen hängen und verursachen eine schmerzhafteste Entzündung, die man Thrombose nennt. Wird eine solche Entzündung nicht behandelt, kann sich das kleine Gerinnsel spontan wieder lösen und mit dem Venenblut Richtung Lunge und Herz fließen, wo es schließlich die noch freieren Blutkanäle verstopft. Glücklicherweise signalisiert der Körper aber lange bevor es soweit kommt, dass das Blut nicht mehr richtig fließt. Erste Anzeichen sind mindestens geschwollene Knöchel, schwere Beine, Spannungsgefühl oder Hautveränderungen und Wadenkrämpfe.

„Wenn eine Patientin mit solchen Beschwerden zu mir in die Praxis kommt, muss als erstes herausgefunden werden, ob wirklich nur die Venen betroffen sind“, erklärt Heilpraktikerin Carmen Hauser. Werden die Schmerzen bei Bewegung schlimmer, dann wähle sie ein Heilmittel, dass die Durchblutung anrege. Treten die Beschwerden jedoch abends oder wenn die Person ruht auf, weisen sie auf ein Venenleiden hin. Bei Venenschwäche ist die Vorbeugung das A und O. Denn hat sich eine Krampfader einmal gebildet, dann bleibt sie auch erhalten. Oft hilft dann nur noch das konsequente Tragen von Kompressionsstrümpfen oder im letzteren Fall die operative Entfernung der betroffenen Venen.

Die Natur stellt Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung

Die Natur bietet eine Vielfalt an Heilmitteln, die geschwächte Venen unterstützen. Verschiedenste Pflanzen und Pflanzenextrakte verbessern die Fließeigenschaften des Blutes und stärken die Venenwände. Bewährte Naturheilmittel sind beispielsweise Crataegus Oxyacantha-Extrakt und Nattokinase, denn genau diese beiden Naturheilmittel verbessern signifikant die



Blutzyrkulation und die Sauerstoffzufuhr und damit die Körperenergie. Die Extrakte dieser Naturheilmittel gibt es in Form von Kapseln und Tabletten. Der Blutfluss kann aber auch mit einem kühlenden Gel, das von den Zehen bis zu den Oberschenkeln eingerieben wird, angeregt werden. Direkt aus dem Kühlschrank wirkt es wie eine Kältekomresse und verringert so das Hitzegefühl in den Beinen.

Vitamine, Gemüse und andere Heilmittel

Die Ernährung spielt eine große Rolle für die Kräftigung der Venen. Eine ballaststoffreiche Kost mit viel Gemüse und Früchten hält die Venen gesund und hilft bei der Gewichtsreduktion, die unabdingbar ist, wenn Venenerkrankungen vorliegen. Knoblauch, Zwiebeln und insbesondere Ingwer geben der Speise nicht nur einen guten Geschmack bzw. eine gute Note, sie verbessern auch die Blutfließeigenschaften. Vitamine, insbesondere Vitamin E und Vitamin C verbunden mit Bioflavonoiden in Zitrusfrüchten, Heidelbeeren, Kirschen und Buchweizen sowie Zink stärken die Venen. Venenerkrankte Menschen bzw. Patienten haben meist viel Hitze im Körper. So sind stark erhitzte Lebensmittel wie Kaffee, und natürlich auch Alkohol und sehr scharfe Gewürze (Chili, schwarzer Pfeffer) zu vermeiden. Vielflieger, schwangere Frauen oder Personen, die einen Beruf ausüben, bei dem sie viel stehen müssen, können vorbeugend auch Stützstrümpfe tragen. Diese sehen aus wie normale Nylonstrümpfe, sind aber dichter gewebt und sorgen so für einen Druck auf Knöchel und Unterschenkel, der von oben nach unten zunimmt. Stützstrümpfe, die anhand von Schuhgröße und Wadenumfang ausgewählt werden, entsprechen der Klasse 1 von insgesamt vier Stärkeklassen. Patienten, die bereits unter Krampfadern leiden, brauchen einen entsprechend stärkeren Strumpf, der genau auf ihre Masse abgestimmt ist. Beim Anziehen bereiten diese „Gummistrümpfe“ zu Beginn ein paar Schwierigkeiten. Trockene Haut am besten einpudern, Gummihandschuhe und eine Gleitsohle erleichtern das Überziehen wesentlich. Damit die Strümpfe nicht einschneiden, muss man sie unbedingt bereits am Morgen anziehen, solange die Knöchel noch nicht geschwollen sind. Stützstrümpfe verhindern zwar, dass sich das venöse Blut in den Fesseln staut, tragen aber nichts dazu bei, den Blutfluss anzuregen. Deshalb ist es unbedingt nötig, die Beinmuskulatur täglich 10 Minuten zu trainieren.

Wasser, das ideale Medium zur Stärkung der Venen

Die Kneippsche Wassertherapie setzt Kälte- und Wärmereize ein, um positive Reaktionen des Körpers auszulösen. Bei Krampfadern sollte kaltes Wasser bevorzugt werden, warm also 34°C nur im Wechsel mit kaltem Wasser. Dabei immer mit einem kalten Guss die Therapie beenden. Folgende Anwendungen eignen sich, um die Venen zu stärken.

Der kalte Knie-Guss

1. Die Kneipp-Güsse werden mit einem Schlauch, aus dem das Wasser nahezu drucklos entweichen muss, verabreicht. Im herkömmlichen Badezimmer kann die Brause abgeschraubt werden. Notfalls kann man einen Wasserschlauch über den Brausekopf stülpen, um den Wasserstrahl zu bündeln. Das kalte Wasser also niemals unter Druck und mit der Duschbrause verabreichen.
2. Stellen Sie sich in der Badewanne oder Duschwanne auf ein Rost, sodass Sie nicht im kalten Wasser stehen.
3. Beginnen Sie mit der Verabreichung des kalten Wassers an den kleinen Zehen des rechten Fußes, gehen Sie dann an die Außenseite des Beines hinauf bis in die Kniekehle, führen Sie den Strahl dort viermal hin und her, und gehen Sie an der Innenseite des Beines nach unten zurück.
4. Danach führen Sie den Guss am linken Fuß ebenso durch.
5. Wiederholen Sie die ganze Anwendung nochmals.
6. Zuletzt werden nur noch beide Fußsohlen begossen. Das Wasser am Schluss von den Beinen abstreifen und nur zwischen den Zehen gut abtrocknen.

Der kalte Oberschenkel-Guss

1. Begonnen wird beim Knieguss, geht aber an den Außenseiten hoch bis über die Hüfte, führt den Wasserstrahl viermal hin und her und wechselt nach vorne zur Leistenbeuge. Hier den Wasserstrahl wiederholen.



2. Danach langsam zur Kniekehle gehen und an der Innenseite des Beines nach unten gehen. Den Schenkel-Guss wie den Knie-Guss beenden.

Wassertreten

1. Die Badewanne oder einen anderen, stabilen Behälter bis eine Handbreite unter das Knie mit kaltem Wasser füllen. Nun auf der Stelle treten und bei jedem Schritt einen Fuß aus dem Wasser ziehen. Danach nicht abtrocknen, sondern nur mit den Händen das Wasser von den Beinen abstreifen, danach wieder aktive Bewegungen durchführen, bis Sie gut aufgewärmt sind.
2. Ideal zum Wassertreten ist der Strand, wo Sie durch das knöcheltiefe kalte Wasser spazieren können. Nach dieser „Strandtherapie“ sollten Sie jedoch zwingend die Füße und insbesondere zwischen den Zehen gut abtrocknen, um Fußpilz vorzubeugen.

Laufen im Tau

Gleich nach dem Aufstehen 3 bis 5 Minuten durch taufeuchtes Gras gehen. Danach trockene Baumwollsocken anziehen und einige Minuten zügig auf trockenem Boden gehen.

apimanu MedJournal

Apdo 362

03730 Xabia (Alacant) / Spanien

office@apimanu.com [1]

<http://www.apimanu.com/apimanu-MedJournal.html> [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 05:14): <http://www.medkom24.eu/node/14800>

Links:

[1] <mailto:office@apimanu.com>

[2] <http://www.apimanu.com/apimanu-MedJournal.html>