

Krampfadern

Krampfadern sind vergrößerte, geschwollene Venen, die meistens an den Beinen auftreten. Sie entstehen, wenn die Venenklappen (die verhindern, dass sich das Blut in den Beinen staut, und helfen, es zum Herzen zurückzubefördern) und die Venen selbst schwächer werden und in ihrer Funktion nachlassen. Die durch aufgestautes Blut erweiterten Venen quellen hervor. Sie können Beschwerden verursachen und schmerzhaft sein, die Blutzirkulation behindern, die Bildung von Blutgerinnseln begünstigen und unter Umständen die über ihnen angespannte Haut zerstören.

Krampfadern können sich aufgrund erblich bedingter Venenschwäche, wegen Überdrucks in den Venen während der Schwangerschaft und bei Übergewichtigen entwickeln. Sie können auch auf zu starkes Pressen bei Verstopfung zurückzuführen sein. Sie treten eher bei Menschen auf, die lange Zeit stehen oder sitzen müssen, oder bei solchen, die keinen Sport treiben.

Ernährungsempfehlungen

Krampfadern kommen selten in Ländern vor, wo – im Gegensatz zu den Industriena-

Nährstoffempfehlungen bei Krampfadern

Nährstoff	Empfohlene Tagesdosis	Kommentare
Vitamin C mit Bioflavonoiden	1–2 g Vitamin C mit Bioflavonoiden	Stärkt Venenwände und Venenklappen und wirkt der Bildung von Blutgerinnseln entgegen. Heidelbeeren, Brombeeren und Kirschen sowie Zitrusfrüchte enthalten viele natürliche Bioflavonoide.
Vitamin E	100–400 mg	Verbessert die Blutzirkulation in den Beinen und wirkt der Bildung von Blutgerinnseln entgegen.
Zink	30 mg	Stärkt Venenwände und Venenklappen und unterstützt die Heilung der beschädigten Haut über den Krampfadern.
Zusätzliche Nahrungsfasern aus Hafer-, Weizen- oder Reiskeie	Die Menge, die den Stuhl erkennbar weicher macht. Fangen Sie mit 5 g an und erhöhen Sie die Dosis wenn nötig auf 20 bis 25 g.	Kann Blähungen verursachen (siehe Seite 384).

Orthomolekulare Prävention und Therapie

tionen – eine nahrungsfaserreiche, naturbelassene Ernährung üblich ist. Menschen, die wenig Nahrungsfasern zu sich nehmen, sind eher verstopft und müssen wegen ihres harten Stuhls stärker pressen. Dies lässt den Druck in den Beinvenen emporschnellen, und mit der Zeit können dadurch Krampfadern entstehen. Daher kann eine nahrungsfaserreiche Ernährung mit reichlich Obst, Gemüse und komplexen Kohlenhydraten von Vorteil sein. Weil Übergewicht zum Entstehen von Krampfadern beiträgt, sollten Übergewichtige abnehmen. Um die Bildung von Blutgerinnseln zu verhindern, sollten Menschen mit

Krampfadern Nahrungsmittel zu sich nehmen, die die »Klebrigkeit« der Blutplättchen mindern und damit die Blutgerinnung verlangsamen (zum Beispiel Knoblauch, Zwiebeln und Ingwer).

Besondere Hinweise

- Treiben Sie regelmäßig Sport, denn eine starke Beinmuskulatur hilft, die Venenfunktion zu unterstützen.
- Vermeiden Sie es, lange am selben Ort zu stehen. Wenn das Stehen unumgänglich ist, tragen Sie elastische Stützstrümpfe.