

Frage von Ayaka: Wer kann mir gute Tipps zu Krampfadern mit Thromboseneigung geben? Meine Beine fühlen sich schwer + ziemlich hart an.

Link: <http://www.imesdo.de/community/questions/show/16568-wer-kann-mir-gute-tipps-zu-krampfadern-mit-thromboseneigung-geben-meine-beine-fuehlen-sich-schwer-ziemlich-hart-an>

von [bermibs](#) ♂

Hallo Ayaka, zur Stärkung des Bindegewebes (Krampfadern gehen meistens auf Bindegewebeschwäche zurück) sind insbesondere die Mikronährstoffe [Vitamin C](#) und Glucosamin erforderlich. Hier wären entsprechende Supplemente sinnvoll.

- Vitamin C (Calciumascorbat) mit Bioflavonoiden: 3 - 5 Gramm
- Glucosamin (z.B. als Knorpelpräparat): 1.500 - 2.500 mg

Burgerstein gibt noch Vitamin E (400 mg) und [Zink](#) (30 mg) an. Zusätzlich Nahrungsfasern/[Ballaststoffe](#), um Verstopfungen/Pressen beim Stuhlgang zu vermeiden.

Zur Reduzierung von Blutgerinnseln/Verkleben von Blutplättchen sind [Knoblauch](#), Zwiebeln und Ingwer gut geeignet, möglichst frisch und nicht erhitzt. Das kann man mit der Aminosäure [Arginin](#) und [Omega 3](#) als [Supplement](#) ergänzen.

Wichtig wäre auch viel [Bewegung](#) und sportliche Betätigung zur Stärkung der Beinmuskulatur und [Durchblutung](#).

LG bermibs

von [Herbert01](#) ♂

Hallo Versuche es mal mit [Vena](#) Gel und Vena [Spray](#) ergänze das ganze mit einer Bluteigelbehandlung.

von [ARWEN1x](#) ♀

Venenfreundliche Sportarten sind Radfahren, Schwimmen, Wandern oder Walking aber auch Tanzen. Beim Wassersport ist das Aqua-Jogging eine Variante, die auch Spaß macht.

Spezielle Venengymnastik (kann man bei youtube auch Video`s dazu finden) und Kräftigung der Beinmuskulatur sind gut zur [Thromboseprophylaxe](#) bei Venenleiden.

Trampolintraining ist gut.

Treppen steigen (als Sport)

Wassertreten und Kneipp`sche Wassergüsse sind gut.

Sind alles Dinge, die man ohne viel Aufwand und preiswert [selbst](#) machen kann (außer Übungen mit dem Trampolin, wenn man keins zur Verfügung hatmeins hat fast 300 Euro gekostet...ich hab es mir aber schenken lassen....man hat zusammengelegt 😊)

Tätigkeiten oder Sportarten meiden, die große Kraftanstrengung oder Stöße beinhalten (z.B. Gewichtheben, Squash, Sprungübungen, bei denen man hart mit den Füßen aufkommt)

Auf das Gewicht achten. (geringeres Gewicht senkt zumindest das [Risiko](#), ist aber bei Normalgewichtigen auch vorhanden)

von [TobiSeebaer](#)

ich kann dir auch [Vitamin](#) C und Glucosamin empfehlen.

Lg

von [FranzJosefNeffe](#) 

An **Coué** schrieb eine Frau aus Australien, dass man ihr vor 40 Jahren schon zur Krampfader-OP geraten habe. Sie hätte sein kleines Buch über **Autosuggestion** (kostet ca. 8 €) gelesen und ein halbes Jahr lang angewandt, nun seien sie Krampfadern weg.

Bei Jentschura berichtet eine Frau, dass sie dasselbe Problem mit täglichen stundenlangen **basischen Fußbädern** gelöst habe.

Es gibt also gute Möglichkeiten, seine geistigen + körperlichen **Potentiale** besser verstehen und nutzen zu [lernen](#). Guten [Erfolg](#)!

Franz Josef Neffe