

# Was hilft bei 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 die helfen, es zum Herzen zurückzubefördern) und die Venen selbst schwächer werden und 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 entwickeln, oder wegen Überdrucks in den Venen während der Schwangerschaft und bei Übergewichtigen. Sie können auch auf zu starkes Pressen bei Verstopfung zurückzuführen sein. Auch treten sie eher bei Menschen auf, die lange Zeit stehen oder sitzen müssen, oder bei solchen, die keinen Sport treiben.

## Ernährungsempfehlungen bei Krampfadern

Krampfadern kommen selten in Ländern vor, wo - ganz anders als in den Industrienationen - 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 von Vorteil sein, die sich aus reichlich Obst, Gemüse und komplexen Kohlenhydraten zusammensetzt.

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 gehören dazu).

## Nährstoffempfehlungen bei Krampfadern

*Vitamin C* stärkt Venenwände und Venenklappen und wirkt der Bildung von Blutgerinnseln entgegen.

*Vitamin E* verbessert die Blutzirkulation in den Beinen und wirkt der Bildung von Blutgerinnseln entgegen.

*Zink* stärkt Venenwände und Venenklappen und unterstützt die Heilung der beschädigten Haut über den Krampfadern.

*Basenbäder*: Als besonders hilfreich haben sich tägliche Basenbäder erwiesen. Stellen Sie beide Beine bis möglichst hoch zum Knie in eine Wanne, die Sie zuvor mit basischem Badesalz gefüllt haben. Machen Sie das täglich für mindestens eine Stunde. Uns wurde berichtet, dass man damit die Krampfadern nachhaltig zum Verschwinden bringen kann.

## **Besondere Hinweise**

Treiben Sie regelmäßig Sport, denn eine Stärkung der Beinmuskulatur hilft, die Venen zu stützen. Vermeiden Sie es, lange am selben Ort zu stehen. Wenn das Stehen unumgänglich ist, verwenden Sie elastische Stützstrümpfe.

## **Links zu weiteren Informationen**

*Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen*  
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>