Hilfe bei Krampfadern (s. auch Venen):

Bewegung:
Moderate Sportarten (z.B: Walking, Gymnastik, Radfahren, Schwimmen) trainieren unser Kreislaufsystem. Allerdings ist Sport nur unter der ausreichenden Zufuhr von Vitalstoffen (z.B. Vitamine) gesund.[1]

Vitamin C-Räuber meiden:
Der krankheitsbedingte bzw. arzneimittelbedingte Verlust an Vitamin C ist über Vitamin- C- reiche Kost kaum auszugleichen. Falls sie häufiger über Karies klagen müssen, könnten Sie von einem Vitamin C-Mangel betroffen sein. Der Vitamin C-Vorrat ist in diesen Fällen zwar noch nicht unbedingt völlig aufgezehrt, aber bereits so gering, dass der Stoffwechsel und die körpereigene Abwehr beeinträchtigt sind. [2]

Polyphenol Resveratol:
Der Radikalfänger sitzt in den Schalen der roten Weintraube und ist auch im Traubensaft nachweisbar – dort allerdings in weitaus geringeren Mengen. Um die Resveratolmenge, die in einem halben Liter Rotwein steckt, aufzunehmen, müßte man 9 Kilogramm Weintrauben essen. Resveratol wirkt Herz-Kreislauferkrankungen entgegen. Die Radikalfängereigenschaften der in den roten Weintrauben enthaltenen Bioflavonoide sind weitaus besser als diejenigen der Vitamine C und/oder E: Ein Teelöffel eines Traubenkonzentrates hat die gleiche antioxidative Wirksamkeit wie 1000 Milligramm natürliches Vitamin E oder 400 Milligramm Vitamin C! Es empfiehlt sich die Zufuhr von Rotweinextrakt in Kapselform.[3]

Arthritis:
In der Ananas findet sich ein einzigartiges Enzymgemisch, Bromelain genannt. Bromelain wirkt gegen degenerative Erkrankungen, die durch den sog. oxidativen Stress verursacht werden. Zu dieses Krankheiten Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Angina Pectoris.[4]

oligomere Pro(antho)cyanide (=OPC):
Die Substanzgruppe der oligomeren Pro(antho)cyanide isolierte Jack Arthur Masquelier zunächst aus der Erdnusshaut, später aus der Rinde von Pinien und aus Trauebenkernen. Die Produkte, die Professor Masquelier auf der Grundlage seiner Forschungsaktivitäten entwickelte, sind inzwischen weltweit als Nahrungsergänzungsmittel unter der Bezeichnung „Masquelier's Orginal OPCs-Anthogenol (in Apotheken erhältlich) verfügbar. Diese Pflanzeninhaltsstoffe (die ebenfalls zur Gruppe der Polyphenole gehören) haben einen schützenden Einfluss auf die Gefäße. Als die Frau seines Doktorvaters schwanger war und unter ***geschwollenen Füßen litt***, gab er ihr diese von ihm isolierten Substanzen und – erstaunlicherweise gingen die Schwellungen innerhalb von 48 Stunden deutlich zurück. Prof. Masquellier wies unter anderem nach, dass die oligomeren Pro(antho)cyanide besonders die feinsten Verästelungen unseres Gefäßsystems – die Kapillaren – stärkt. Ist der Widerstand dieser feinen Haargefäße gegen den dort herrschenden Innendruck geschwächt, dann kommt es zum ***vermehrten Austritt von Flüssigkeit, zu Wasseransammlungen, müden und schweren Beinen, Krampfadern*** und Cellulitis. Prof. Masquelier untersuchte u.a. aber auch die Wirksamkeit seines OPCs bei ***Durchblutungsstörungen,*** Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, ***Venenerkrankungen*** und Sportverletzungen und meldete zahlreiche Patente an, die auf seinen Untersuchungsergebnissen fußen.[5]

Papain und Bewegung bei Krampfadern/Venenentzündungen:
Papain wird zusammen mit anderen Enzymen zur Behandlung von Krampfadern und anderen Venenerkrankungen erfolgreich eingesetzt. Enzympräparate und das regelmäßige Essen von Papaya tragen dazu bei, das gestaute Blut in den Krampfadern wieder dünnflüssiger zu machen. Auch äußerlich sollen Enzymsalben angewendet werden. Bei Venenentzündungen klingen die Beschwerden wesentlich schneller ab, und das Risiko der gefährlichen Komplikationen wie Thrombosen und Embolien wird stark reduziert.

---

[1] Döll, Antioxidantien, 34
[2] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 85
[3] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 119f.
[4] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 63
[5] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 128f.

Gleichzeitig empfiehlt sich ein Bewegungsprogramm und das Erlernen des authentischen Reiki zur besseren Durchblutung der Beine sowie eine basen- und rohkostreiche Ernährung.[6]

Achtung: Thrombose:

(Thrombose liegt vor, wenn sich in einem Blutgefäß ein Gerinnsel, der Thrombus bildet, meist in einer tiefen Beinvene -> Bein fängt an zu schmerzen und schwillt an, gefährlich ist es, wenn Gerinnsel weiter nach oben in den Körper wandert und ein Blutgefäß in der Lunge verstopft = Lungenembolie, die in einem Viertel der Fälle tödlich ist). Das postthrombotische Syndrom ist ein mgl. Spätfolge der Erkrankungen in den tiefen Beinvenen: Die Beine sind dauerhaft geschwollen und es bilden sich Krampfadern.
Besonders häufig tritt das postthrombotische Syndrom bei frisch operierten auf. Die Blutgerinnsel bilden sich bei Ihnen schneller, weil zum einen das gesamte Gerinnungssystem aktiviert und zum anderen ihr Blutfluss aufgrund von Bewegungsmangel verlangsamt ist.
In den Krampfadern fließt das Blut langsamer oder steht sogar. Statistisch besonders häufig leiden Frauen, die rauchen und die Anti-Baby-Pille nehmen an der Thrombose. Besonders in der Sommer- und Urlaubszeit häufen sich die Thrombose-Erkrankungen. Denn auch Hitze fördert die Blutgerinnung – und damit die Bildung von Gerinnseln. Ausgedehnte Sonnenbäder sind deshalb insbesondere für Menschen mit Krampfadern ein Tabu. Ein besonderes Risiko stellen außerdem Flugreisen in andere Länder dar: Das stundenlange Sitzen mit abgeknickten Beinen verlangsamt den Blutfluss und erhöht damit das Thromboserisiko enorm.
Man kann der Thrombosegefahr durch venengerechten Sport entgegenwirken, z.B. durch Schwimmen: Zusätzlich zu der den Blutfluss stimulierenden Bewegung übt das Wasser einen Druck auf das Venensystem aus, der eine entstauende Wirkung hat – ähnlich wie ein Kompressionsverband.[7]

Thrombosevorbeugung bei Krampfadern:

- Venengesunden Sport treiben: Schwimmen, Radfahren, Walken, Wandern, Tanzen, Golfen
- Übergewicht reduzieren
- Rauchen vermeiden
- Langes Stehen oder Sitzen vermeiden
- Venengymnastik in den (Berufs-) Alltag integrieren
- Viel Wasser trinken
- Warm-Kalt-Duschen oder kalte Güsse
- Bei ***Krampfadern auf lange Sonnenbäder, Besuche im Thermalbad und Saunagänge verzichten***
- Krampfadern vom Arzt behandeln lassen.[8]

Dr. med. M.O.Bruker: ***Krampfadern. Schnelle, erfolgreiche und dauerhafte Beseitigung.*** Best.Nr.: 32-113 900, 12.80Euro.

Tipps für den Alltag:

Bei Krampfadern sollten die Beine so oft wie möglich hochgelegt werden. Dabei ist zu beachten, dass die Füße höher liegen, als der Kopf. Wer dies etwas bequemer haben möchte, besorgt sich dafür ein spezielles Venenkissen. Das Ganze kann noch durch kühle Wadenwickel unterstützt werden.
Wer eine sitzende Tätigkeit ausübt, sollte immer wieder aufstehen, ein paar Minuten umherlaufen und dabei im Wechsel auf Zehenspitzen oder auf den Fersen gehen. Um den Blutfluss zu unterstützen, hilft im Sitzen das Bewegen der Füße. Lassen Sie die Füße Kreisen, strecken Sie die Zehenspitzen und ziehen sie diese anschließend heran. Regelmäßiges Spazierengehen, Fahrradfahren und Wandern wirkt ebenfalls präventiv, aber hilft auch, wenn bereits Krampfadern bestehen.
Das Übereinanderschlagen der Beine behindert den Blutfluss und ist deshalb ungesund. Auch sollten Waden mit Krampfadern niemals massiert werden. Ein sanftes Einreiben mit Franzbranntwein vor dem Schlafengehen bringt den Beinen Erholung über Nacht. Auch das tägliche Pflegen mit einer Lotion oder einer Tinktur, die Rosskastanie enthält, ist eine Wohltat. Dies kühlt, fördert die Durchblutung und wirkt abschwellend.

---

[6] Simonsohn, Papaya, 175
[7] alverde, August 2009. S. 40
[8] alverde, August 2009, S. 41

Zuviel Wärme ist bei Krampfadern kontraproduktiv. Der Gang in die Sauna, vor allem bei ausgeprägten Venenproblemen, sollte unbedingt vorher mit dem Arzt abgesprochen werden.[9]

Wickel-Umschläge für die Waden:
Die Beine hochlegen und dazu einen Wickel um die Waden – das nimmt die Schwere und die Schwellung. Als Hausmittel bei Krampfadern sind die anschließend aufgeführten Umschläge geeignet, wobei allerdings grundsätzlich darauf zu achten ist, dass die Beine währenddessen hoch gelagert werden, also stets höher als der Kopf.[10]

Kühles Wasser:
Ein Wickel mit kaltem Wasser ist schnell gemacht und trotzdem wirkungsvoll. Ein Küchenhandtuch wird in kühles Wasser getaucht, ausgewrungen und dann um die Wade gelegt und bleibt solang dort, wie der Wickel noch kühl ist. Dies kann bei Bedarf nochmals wiederholt werden.[11]

Wickel mit ätherischen Ölen:
Wirkungsvoll bei Krampfadern sind ätherische Öle, wie Wacholder, Zypresse, Lavendel, Zitrone, Schafgarbe und Lemongras. Diese können zusammen als Mischung oder aber auch einzeln angewandt werden. Eine Schüssel wird mit kühlem Wasser gefüllt. Von jedem gewünschtem Öl wird ein Tropfen in etwas Sahne gegeben und dies dann mit dem Wasser vermischt. Ein darin getränktes Baumwolltuch dient als Wickel, der circa dreißig Minuten auf der Haut aufgebracht wird. Dies kann täglich bis zu zweimal durchgeführt werden.[12]

Wickel mit Retterspitz:
Retterspitz ist ein altes Mittel, das jedoch wieder modern geworden ist, da seine Inhaltsstoffe äußerst wirkungsvoll und bei den verschiedensten Problemen hilfreich sind. Dazu gehören unter Anderem Schwellungen, Zerrungen, Fieber, Schmerzen und auch Krampfadern. 25 Milliliter Retterspitz werden mit 25 Milliliter kühlem Wasser vermengt und damit wird ein Baumwolltuch getränkt, das dann als Umschlag dient. Dieser verbleibt bis zu einer Stunde auf dem/n betroffenen Beinen.[13]

Umschlag mit Calendulaessenz
Calendulaessenz (Calendula = Ringelblume) wird mit Wasser im Verhältnis 1:5 vermischt. Das darin getränkte Tuch wird um die Wade(n) gelegt. Die Ringelblume hat eine heilende und abschwellende Wirkung.[14]

Umschlag mit Ringelblumentee:
Aus einem Esslöffel Ringelblumen wird mit einem halben Liter Wasser ein Tee hergestellt, der mindestens zehn Minuten ziehen soll. Ist dieser abgekühlt, kommt er in den Kühlschrank und wird – sobald kalt genug – für einen Wickel verwendet.[15]

Hilfe – nur durch Wasser:
Wasser ist ein ganz einfaches Hausmittel bei Krampfadern. Richtig und täglich durchgeführt, kann dies präventiv helfen, aber auch bei bestehenden Problemen Linderung verschaffen. Bei stärkeren Beschwerden und/oder bei massiven Krampfadern sollten die Wasseranwendungen vorher mit dem Arzt abgesprochen werden. Nach den Güssen sind eventuell dicke Socken nötig.

Knieguss:
Beim Knieguss bleibt der Oberkörper bekleidet. Am rechten Fuß außen beginnend wird der warme Wasserstrahl an der Wade entlang nach oben, um das Knie herum und dann nach unten bis zum Fuß geführt. Danach ist das linke Bein dran. Anschließend wird das Ganze mit kaltem Wasser durchgeführt. Je kälter das Wasser ist, desto schneller wird abgeduscht. Der gesamte Vorgang kann mehrmals wiederholt werden.

---

[9] http://www.heilpraxisnet.de/hausmittel/hausmittel-gegen-krampfadern.html
[10] http://www.heilpraxisnet.de/hausmittel/hausmittel-gegen-krampfadern.html
[11] http://www.heilpraxisnet.de/hausmittel/hausmittel-gegen-krampfadern.html
[12] http://www.heilpraxisnet.de/hausmittel/hausmittel-gegen-krampfadern.html
[13] http://www.heilpraxisnet.de/hausmittel/hausmittel-gegen-krampfadern.html
[14] http://www.heilpraxisnet.de/hausmittel/hausmittel-gegen-krampfadern.html
[15] http://www.heilpraxisnet.de/hausmittel/hausmittel-gegen-krampfadern.html

Schenkelguss:
Der Schenkelguss ist eine Steigerung der Knieguss Variante. Hier ist der Oberkörper ebenso bekleidet, nur endet der Wasserstrahl nicht am Knie, sondern an der Hüfte. Ansonsten ist die Vorgehensweise dieselbe.
Wechselduschen:
Wechselduschen härten ab, stimulieren das Immunsystem und stärken die Venen. So ist dies auch eine gute Möglichkeit, täglich etwas für die überlasteten Gefäße zu tun. Bei den Wechselduschen ist zu beachten, dass stets mit dem rechten Arm begonnen wird.
Kneip'sches Wassertreten:
Das Kneipp´sche Wassertreten ist durchaus zuhause durchführbar. Doch zuerst sollte der Körper durch oben genannte Güsse an das kalte Wasser gewöhnt sein. Für das Wassertreten wird die Badewanne in Wadenhöhe mit kaltem Wasser gefüllt. Wichtig ist, dass sich in der Wanne eine rutschhemmende Unterlage befindet. Dann kann mit dem „wandern" auf und ab begonnen werden. Bei jedem Schritt wird dabei der Fuß komplett aus dem Wasser gezogen.[16]

Hilfe von innen heraus:
Krampfadern nur durch von außen aufgebrachte Hausmittel zu behandeln, wäre zu wenig. Der Körper sollte auch von innen heraus mit den geeigneten Mitteln unterstützt werden. Hier bieten die anschließend aufgeführten Teemischungen einen guten Ansatz. Allerdings sollte Schwangere und Stillende bei allen genannten Teesorten vorher unbedingt ein Arzt oder Therapeut zu der Anwendung befragen.
Buchweizentee:
Buchweizenkraut dient zur Arteriosklerose-Prophylaxe, ist entzündungshemmend und wirkt sich positiv auf die Gefäße aus, was bei Krampfadern sehr wichtig ist. Zwei Teelöffel des Buchweizenkrautes werden mit einem viertel Liter Wasser erwärmt und für eine Minute zum Kochen gebracht. Danach sollte der Tee noch zehn Minuten zugedeckt ziehen, bevor er abgeseiht wird. Eine Teekur über einen Zeitraum von 6 Wochen, mit zwei Tassen täglich, stärkt die Venen. Vorsicht: Der Inhaltsstoff Fagopyrin kann die Haut lichtempfindlich machen.
Teemischung: Steinklee, Schafgarbe, Zaubernuss:
Steinklee wirkt sich positiv auf die Lymphe aus, verbessert die Fließeigenschaften des Blutes und hilft bei schweren Beinen. Die Schafgarbe wird nicht nur bei Menstruationsbeschwerden verwendet, sondern ist auch Gefäß tonisierend und wirkt bei Durchfall. Die Zaubernuss, auch Hamamelis genannt, ist entzündungshemmend, adstringierend und wird häufig auch bei Hämorrhoiden angewandt.
Die genannten Teedrogen werden zu gleichen Teilen gemischt. Ein Teelöffel davon wird mit 250 Millilitern kochendem Wasser aufgegossen und zieht circa fünf bis sechs Minuten lang. Von dem Tee werden drei Tassen am Tag getrunken und dies am besten über einen Zeitraum von sechs Wochen, jedoch auf keinen Fall länger.
Lapacho Tee:
Der Lapacho Tee, aus der Rinde des Lapacho Baumes hergestellt, ist ein Hausmittel der Neuzeit geworden. Diesem Tee werden vielfältigste positive Wirkeigenschaften nachgesagt. So soll Lapacho Tee auch bei Krampfadern beziehungsweise deren Prävention seine Wirkung zeigen.
Ackerschachtelhalm:
Ackerschachtelhalm wirkt spasmolytisch, senkt einen zu hohen Harnsäurespiegel und kräftig das Bindegewebe. Letzteres ist vor allem wichtig bei Venenproblemen, da die Entstehung von Krampfadern meist auch mit einer Bindegewebsschwächezusammenhängt. Zwei Teelöffel voll des zerkleinerten Krauts werden mit zwei Tassen (je 250 ml) kochendem Wasser übergossen und sollen dann circa fünf Minuten weiter kochen. Das Ganze zieht anschließend noch zehn Minuten bevor der Tee abgeseiht wird. Zwei bis drei Tassen davon sind die Tagesdosis.
Das Bindegewebe stärken:
Bei Krampfadern sollte stets das Bindegewebe gestärkt werden. Silizium, ein Spurenelement, das in Kieselsäure enthalten ist, kann dabei helfen. Kieselsäure ist enthalten in Getreide, Obst und Gemüse, vor allem in Hirse und in Bananen. Wer noch etwas mehr tun möchte, besorgt sich Braunhirse im Reformhaus, die einfach übers Müsli oder den Quark gestreut wird. Eine weitere Möglichkeit ist Kieselsäuregel, ebenfalls im Reformhaus erhältlich. Dies kann der Körper durch die Gelform besonders gut aufnehmen.
Eine gesunde Ernährung:

---

[16] http://www.heilpraxisnet.de/hausmittel/hausmittel-gegen-krampfadern.html

Für gesunde Venen und Venenklappen ist das Vitamin C sehr wichtig. Dies ist vor allem enthalten in Hagebutten, Sanddorn, schwarzen Johannisbeeren, Stachelbeeren, Petersilie, Grünkohl, Paprika und Rosenkohl. Wichtig ist auch eine ballaststoffreiche Nahrung, da diese einer übermäßigen Blutgerinnung vorbeugt. Zusätzlich ist auf eine zuckerfreie und fettarme Kost zu achten. Wichtig ist auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, am besten in Form von stillem Wasser.[17]

Richtige Kleidung:
Bei Krampfadern sollte auf „richtige" Kleidung geachtet werden. Dazu gehört bequemes Schuhwerk. Hohe Absätze sind nicht geeignet. Die Kleidung sollte auf keinen Fall einengend sein. Bei längerem Sitzen, zum Beispiel im Zug oder Flugzeug, sind Stützstrümpfe empfehlenswert.[18]

Warnung:
Krampfadern sind, vor allem, wenn sie mit Schmerzen und/oder starken Schwellungen einhergehen, ein ernstzunehmendes Problem. Hier sollte nicht selbst therapiert, sondern zuerst ein Arzt hinzugezogen werden, da sich aus „einfachen" Krampfadern auch Venenentzündungen oder eine Thrombose entwickeln können.[19]

Aloe bei Krampfadern:
Viele Wissenschaftler stellten fest, dass Aloe vera –Gel bei äußerlicher Anwendung bei gleichzeitiger Massage im Bereich der Krampfadern wie ein biogenetischer Stimulator wirkt, sowie auch in der Firm eines 2Wunderhormons". Für viele Menschen brachte die Aloe vera eine Linderung, für andere sogar das Verschwinden der Krampfadern.[20]

Krampfadern vermeiden:
„Krampfadern entstehen oft über eine angeborene oder altersbedingte Schwäche der Venenwände und/oder der Venenklappen", so die Artemed Fachklinik München.
„Daneben gelten Bewegungsmangel, falsche Ernährungsgewohnheiten und hormonelle Einflüsse als Auslöser für Krampfadern", heißt es dort weiter.
Gefördert wird dieses Leiden zudem durch Übergewicht, langes Stehen und Schwangerschaft. Es gibt aber noch mehr, was den Gefäßen schaden kann:
Beispielsweise hohe Schuhe sowie Stiefel und Hosen, die zu eng sitzen. Sie schnüren Beine und Füße ein und stören die Blutzirkulation. Dies führt zu angeschwollenen Beinen und verursacht außerdem die Entstehung eines Hitzestaus in den Venen.
„Durch hohe Temperaturen weiten sich Gefäße und die Venenklappen, die wie ein Ventil dafür sorgen, dass Blut nur in eine Richtung fließt, versagen ihren Dienst. So kann das Blut nicht mehr problemlos abfließen und versackt in den Beinen", erklärte Prof. Dr. Dr. Stefan Hillejan, Phlebologe und Proktologe von der Praxisklinik für Venen- und Enddarmerkrankungen in Hannover.
Ein weiterer Widersacher der Venen heißt Alkohol. Auch er weitet die Gefäße, so dass sich Blut im Bein ansammelt. Gleiches gilt auch für das Sonnenbaden und Saunabesuche, denn die Gefäße weiten sich bei ***Hitze.***
Gewohnheitsmäßiges Sitzen mit übereinandergeschlagenen Beinen beeinträchtigt den Blutfluss ebenfalls, es kommt zu einer Stauung in dem darunterliegenden Bereich.[21]

Krampfadern – Gefahren:
„In vielen Fällen handelt es sich um sehr feine, oberflächliche Krampfadern, die sogenannten Besenreiser, welche eher ein ästhetisches bzw. kosmetisches, als ein medizinisches Problem sind", schreibt die Artemed Fachklinik München.
„Krampfadern verursachen selbst keine Beschwerden oder gar Schmerzen", erklärt die DGG.

---

[17] http://www.heilpraxisnet.de/hausmittel/hausmittel-gegen-krampfadern.html
[18] http://www.heilpraxisnet.de/hausmittel/hausmittel-gegen-krampfadern.html
[19] http://www.heilpraxisnet.de/hausmittel/hausmittel-gegen-krampfadern.html
[20] Peuser, Michael: Aloe. Kaiserin der Heilpflanzen, Sao Paulo, 2000, S. 137
[21] http://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/besenreiser-nie-verharmlosen-krampfadern-koennen-lebensbedrohlich-werden-20180618413544

„Doch bleiben Krampfadern im fortgeschrittenen Fall unbehandelt, können Symptome wie Wasseransammlungen im Gewebe (Ödeme) oder Hautgeschwüre (Ulcus) entstehen und Beschwerden verursachen“, erläutert die Münchner Klinik.
So kann die mit dem Leiden verbundene venöse Zirkulationsstörung zu einer Beinschwellung führen, die sich durch Spannungsgefühl, das Gefühl schwerer Beine oder Muskel- beziehungsweise Wadenkrämpfe bemerkbar machen kann.
Des Weiteren neigen Krampfadern zu Entzündungen (Varikophlebitis), die mit starken Venenschmerzen einhergehen können.
Eine weitere mögliche Folge: „Krampfadern erhöhen die Thrombosegefahr“, berichtet die Deutsche Venen-Liga in einer Mitteilung. Dabei bildet sich an der Venenwand ein Blutpfropf (Thrombus). Wenn sich dieser wieder von der Venenwand löst, kann es zur lebensgefährlichen Lungenembolie kommen.
Und nicht zuletzt kann sich aus einer jahrelangen Venenschwäche ein „offenes Bein“ (Ulcus cruris) entwickeln.[22]

Maßnahmen gegen Krampfadern:
Die Artemed Fachklinik München erklärt: „Neben der klassischen Krampfader-Operation, sind Therapien mit Radiowellen sowie das Klebe-Verfahren eine gute Wahl. Kleinere Krampfadern bzw. Besenreiser können verödet werden.“
Zu bedenken ist, dass die Neigung zur Krampfadernbildung angeboren ist. Wenn Krampfadern beseitigt werden, stellt dies keinen Schutz vor dem Wiederauftreten dar, weshalb auch nach einer erfolgreichen Therapie eine regelmäßige Kontrolle notwendig ist.
Viel bewegen und Beine hoch lagern:
Gesundheitsexperten geben zwar oft Tipps, wie man Besenreisern und Krampfadern vorbeugen kann, doch gesicherte wissenschaftliche Erkenntnisse dazu gibt es nicht.
Es wird aber generell empfohlen, sich viel zu bewegen. So lässt sich etwa durch Spaziergänge der Rückfluss des Blutes etwas ankurbeln. Empfehlenswert sind auch Ausdauersportarten wie Joggen, Schwimmen, Radfahren, Tanzen, Aerobic oder spezielle Venengymnastik-Übungen.
Hohe Schuhe, enge Beinkleider und langes Sitzen sollten vermieden werden. Es wird zum häufigen ***Barfußlaufen und Hochlagern der Beine geraten.***
Übergewicht sollte abgebaut, auf Rauchen und Alkohol verzichtet werden. Eine gesunde Ernährung mit vielen Ballaststoffen, reduziertem Zucker- und Fettgehalt sowie einer gesünderen Fettzusammensetzung (mehr pflanzliches statt tierisches Fett, mehrfach ungesättigte Fettsäuren) trägt nicht nur zur Gewichtskontrolle sondern auch zur Gefäßgesundheit bei.
Große Hitze wie beim Sonnenbaden draußen oder in der Sauna drinnen sollte vermieden werden.
Prinzipiell können auch ***Wasseranwendungen*** eine wohltuende Wirkung auf die Beine haben. Dazu zählt zum Beispiel der kalte Knieguss, ein altbewährtes Hausmittel gegen Krampfadern.
Auch Wechselduschen verbessern die Blutzirkulation.[23]

[22] http://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/besenreiser-nie-verharmlosen-krampfadern-koennen-lebensbedrohlich-werden-20180618413544
[23] http://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/besenreiser-nie-verharmlosen-krampfadern-koennen-lebensbedrohlich-werden-20180618413544