Hilfe für die Venen (s. auch Krampfadern, Hämorrhoiden):

Papain bei 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. Gleichzeitig empfiehlt sich ein Bewegungsprogramm und das Erlernen des authentischen Reiki zur besseren Durchblutung der Beine sowie eine basen- und rohkostreiche Ernährung.[1]

Enzymgemisch:
Prof. Wolf berichtete 1972 über die in Amerika mit dem Enzymgemisch erfolgte Behandlung von 347 Patienten mit Venenerkrankungen unterschiedlicher Art. So wurden 58 Prozent der an oberflächlicher Phlebitis (Venenentzündungen) erkrankten Personen von allen Symptomen befreit, bei weiteren 29 Prozent zeigte sich ein fast völlige Beschwerdefreiheit. Nur bei 13 Prozent konnte lediglich eine geringe oder keine Besserung erzielt werden. Zudem wurde die Therapiedauer im Vergleich zur Kontrolle erheblich reduziert. Die Besserungen erfolgten in einem Drittel bis zur Hälfte der in der Kontrollgruppe festgestellten Zeit.[2]

Prophylaxe:Enzymtherapie:
Dr. Herbert Mahr, Bad Dürrheim (arbeitet mit oraler Enzymtherapie bei entzündlichen Venenerkrankungen: Wichtig ist, dass Risikopatienten (Rauchen, falsche oder einseitige Ernährung, Toxine, Belastungen) auch prophylaktisch mit diesen Enzymen behandelt werden können. Bei Berufen, die prädestiniert sind für Venenerkrankungen (Verkäuferinnen, alle Berufe, die stehend ausgeübt werden müssen), kann als Gefäßpflege ein solches Enzympräparat verabreicht werden.[3]
Wenn man bedenkt, dass etwa 60 Prozent der erwachsenen Bevölkerung in der Bundesrepublik zumindest vorübergehend venenkrank sind, jeder achte Erwachsene unter chronischer Veneninsuffizienz leidet und ein bis zwei Millionen Menschen bei uns als Folge des Venenleidens mit nicht verheilenden „offenen Beinen“ leben müssen, dann zeigt das, wie wichtig diese Aufforderung zur Vorbeugung ist.[4]

Rauchen einstellen, auf die Pille verzichten:
Anti-Venen-Programm: Dazu gehört: Rauchen einstellen, nach Möglichkeit auf die Pille verzichten. Beides zusammen ist besonders gefährlich.[5]

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

---

[1] Simonsohn, Papaya, 175
[2] Miehlke / Wiliams: Enzyme, 177f.
[3] Miehlke / Wiliams: Enzame, 180
[4] Miehlke / Wiliams: Enzyme, 181
[5] Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 153

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.[6]

Thrombosevorbeugung:

- 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.[7]

Thrombosevorbeugung bei einer mehr als vierstündigen Flug-, Bus- oder Zugreise:

- Stütz und Reisestrümpfe tragen
- Sich immer mal wieder die Beine vertreten und / oder Venengymnastik machen
- Beratung und Behandlung von Krampfadern vor Reiseantritt
- Bei Krampfadern: auf der Reise speziell angefertigte Kompressionstrümpfe tragen.[8]

Kneippkuren:
Kneippkuren sind eine Wohltat für die Venen.[9]

OPC:
Bei chronischer Venenschwäche und geschwollenen, schmerzhaften Krampfadern zeigte sich in etlichen repräsentativen Studien, dass OPC aus Traubenkernextrakt die Symptome deutlich reduzieren konnte.[10]

Bindegewebe stärken

Richtig sitzen, Winkel der eine nie kleiner als 90 Grad, so kann Blut besser fleißen[11]

Rotes und grünes Gemüse:[12]

Rosskastanien innerlich, falls keine Herzinsuffizienz vorliegt[13]
dichtet Gefäßwände ab, erhöht Spannkraft, hat entzündungshemmende Wirkung, kann Beinvenenentzündung hemmen

Beine hochlagern[14]

---

[6] alverde, August 2009. S. 40
[7] alverde, August 2009, S. 41
[8] alverde, August 2009, S. 41
[9] alverde, August 2009, S. 41
[10] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/opc-pi.html
[11] https://www.youtube.com/watch?v=4g7PS5yI6aI
[12] https://www.horeb.org/de/unterseiten_1001/mediathek/podcasts/lebenshilfe/gesundheit.html?tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=28465&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&cHash=f577ff78e725552f620771758e7f3743
[13] https://www.horeb.org/de/unterseiten_1001/mediathek/podcasts/lebenshilfe/gesundheit.html?tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=28465&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&cHash=f577ff78e725552f620771758e7f3743n
[14] https://www.horeb.org/de/unterseiten_1001/mediathek/podcasts/lebenshilfe/gesundheit.html?tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=28465&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&cHash=f577ff78e725552f620771758e7f3743

Steinklee:
Beeinflußt Lymphsystem , Venen und Lymphsystem hängen eng zusammen, Durchlässigkeit der kleinsten Blutgefäße wird gestützt, entzündungshemmend, krampflösend – d.h. bei Wadenkrämpfen!, bei Schweregefühl, nächtliche Wadenkrämpfen[15]

Mäusedorn:
ätheische .Öle, die Venen abdichten können[16]

Zaubernuss= Hamamelis:[17]

Zitrone:
Auch die Venen profitieren von den Wirkstoffen der Zitrone. Sie werden gestärkt und abgedichtet, sodass Krampfadern verringert werden.[18]

Tipps für gesunde Venen
Setzen Sie auf Bewegung, der besten Medizin für Ihre Venen. Sport aktiviert und kräftigt die Muskelpumpen Ihrer Beine. Durch Gehen, Wandern, Laufen, Tanzen und/oder Radfahren unterstützen Sie Ihre Venen. Besonders positiv wirkt sich Aqua-Fitness aus, da hier ein natürlicher Kompressionsdruck durch das Wasser auf Ihre Venen wirkt (erheblich stärker als beim Schwimmen). Weniger günstig sind Sportarten, die längere Steh- und kurze schnelle Bewegungsphasen (Tennis, Badminton, Bodybuilding) erfordern. Aber: Jede sportliche Betätigung ist besser als gar keine.
Lagern Sie Ihre Beine so oft wie möglich hoch – nicht nur abends, sondern auch im Alltag. So verhindern Sie das schmerzhafte Anschwellen.
Vermeiden Sie langes Stillstehen ohne Bewegung, denn dabei wird Ihre Muskelpumpe nicht aktiviert. Gehen Sie öfter ein paar Schritte, notfalls auf der Stelle. Ideal ist es, wenn Sie in Ihren Büropausen Treppen steigen oder ein kleines Venenprogramm absolvieren.
Schlagen Sie Ihre Beine nicht übereinander, wenn Sie viel sitzen. Stellen Sie Ihre Füße nebeneinander flach auf den Boden oder eine Fußbank. Wippen Sie immer mal wieder zwischendurch mit Ihren Füßen. Bei längerem Sitzen: Füße nach außen und innen kreisen lassen, Zehen beugen und strecken sowie die Füße von den Zehen auf die Ferse abrollen.
Tragen Sie maßangefertigte Kompressionsstrümpfe, wenn Sie zu Krampfadern neigen. Solche Strümpfe üben durch ihr feinmaschiges Gewebe Druck aus und pressen die Venen in Ihren Beinen zusammen. Dadurch strömt das Blut etwas schneller durch Ihre Beinvenen. So verringert sich auch die Gefahr, dass Flüssigkeit aus den Venen in das umgebende Gewebe austritt: Schwellungen nehmen ab. Ihr Arzt kann Ihnen Kompressionsstrümpfe verschreiben, die Krankenkassen übernehmen die Kosten.
Verzichten Sie auf einengende Kleidung wie enge Hosen, Gürtel oder einschnürende Strümpfe (Ausnahme Kompressionsstrümpfe). Alles was einengt, behindert die Blutzirkulation.
Besser nicht: hochhackige Schuhe. Sie schränken die Beweglichkeit des Sprunggelenks ein, und das verringert den venösen Rückstrom. Tragen Sie flache Schuhe, gehen Sie so oft wie möglich barfuß oder ziehen Sie moderne „Barfußschuhe“ wie z. B. SoleRunner an. Das regt Ihre Muskelpumpe an.
Ihre Socken und Strümpfe sollten keinen einschnürenden Bund besitzen.
Regen Sie die Blutzirkulation an, beispielsweise mit Wassertreten und Wechselduschen.
Legen Sie Ihre Beine möglichst oft hoch. Bei geschwollenen Beinen nachts einen Fußkeil unterlegen.
Streben Sie Ihr Normalgewicht an.
Alkohol und Nikotin sind Gift, auch für Ihre Gefäße.

---

[15] https://www.horeb.org/de/unterseiten_1001/mediathek/podcasts/lebenshilfe/gesundheit.html?tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=28465&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&cHash=f577ff78e725552f620771758e7f3743
[16] https://www.horeb.org/de/unterseiten_1001/mediathek/podcasts/lebenshilfe/gesundheit.html?tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=28465&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&cHash=f577ff78e725552f620771758e7f3743
[17] https://www.horeb.org/de/unterseiten_1001/mediathek/podcasts/lebenshilfe/gesundheit.html?tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=28465&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&cHash=f577ff78e725552f620771758e7f3743
[18] https://www.t-online.de/gesundheit/id_17475022/hausmittel-zitrone-das-kann-die-zitrusfrucht.html

Seien Sie sparsam mit Kochsalz, es bindet Wasser im Gewebe.
Tragen Sie keine schweren Lasten.
Meiden Sie hohe Temperaturen (Sonnenbaden, Sauna, heiße Bäder).[19]

Zitronen schützen Ihre Venen:
Japanischen Untersuchungen zufolge schützen Zitronen vor dem bei langen Flügen, Bus- oder Autofahrten gefürchteten Economy-Class-Syndrom. Die Blutzirkulation in den Beinvenen wird durch die in den Zitronen enthaltene Zitronensäure und die Polyphenole deutlich verbessert, sodass das Thromboserisiko sinkt. Die Empfehlung der Wissenschaftler: Trinken Sie alle fünf Stunden den Saft einer großen Zitrone vermischt mit 50 Prozent Wasser.[20]

Verschiedene Hausmittel gegen Krampfadern vor, die man regelmäßig und konstant anwenden muss, um deren Wirksamkeit zu garantieren
1. Hausgemachte Salbe aus Essig und Karotte gegen Krampfadern
Hausgemachte Salbe aus Essig und Karotte gegen Krampfadern
Die Kombination aus Apfelessig und Karotte ergibt eine entzündungshemmende Creme, mit der Krampfadern gelindert und die Durchblutung gefördert werden kann.
Zutaten
1 mittelgroße Karotte
1/4 Tasse Apfelessig (62 ml)
5 Esslöffel Wasser (50 ml)
Zubereitung
Die Karotte in Stücke schneiden und zusammen mit dem Apfelessig und dem Wasser pürieren.
Die so entstehende dickflüssige Creme ein paar Stunden im Kühlschrank kalt stellen.
Nach dieser Zeit auf die betroffenen Stellen reiben und 40 Minuten wirken lassen.
Wiederhole diese Behandlung jeden Tag, um gute Resultate zu erzielen.
Lesetipp: Entgiftendes Mixgetränk mit Orangen, Karotten und Ingwer
2. Behandlung mit Tonerde und Zwiebel
Mit dieser Behandlung kannst du erweiterte Venen zurückbilden und die Durchblutung verbessern. Sie hilft auch gegen das Schweregefühl und Schmerzen in den Beinen.
Zutaten
2 Esslöffel medizinische Tonerde (20 g)
Saft einer Zwiebel
Saft einer halben Zitrone
Zubereitung
Den Saft einer rohen Zwiebel mit Tonerde vermischen bis eine zählflüssige Paste entsteht.
Die Paste auf die Krampfadern auftragen und abdecken, damit sie die ganze Nacht lang wirken kann.
Befeuchte die Haut am nächsten Tag mit Zitronensaft und führe eine sanfte Massage durch. Dann mit Wasser abspülen.
Wiederhole diese Behandlung drei Mal in der Woche.
3. Knoblauchsalbe gegen Krampfadern
Olivenöl und Knoblauch gegen Krampfadern
Die Schwefelverbindungen des Knoblauchs wirken stark entzündungshemmend und sind deshalb bei Krampfadern sehr nützlich.
Diese Zutat verbessert die Durchblutung der Beine und stimuliert die Ausleitung von Schadstoffen. So kann die Verhärtung der Venen verhindert werden.
Zutaten
4 rohe Knoblauchzehen
1/4 Tasse Alkohol (62 ml)
1/4 Tasse Olivenöl (83 g)
Zubereitung
Die vier Knoblauchzehen zusammen mit dem Alkohol pürieren und in ein Glasgefäß geben.

---

[19] https://www.fid-gesundheitswissen.de/innere-medizin/venen/
[20] https://www.fid-gesundheitswissen.de/innere-medizin/venen/

Dann das Olivenöl dazugeben und alles 10 Tage ziehen lassen.
Danach massierst du die notwendige Menge auf die betroffenen Stellen.
Lasse dieses Hausmittel 40 Minuten lang wirken und spüle es danach ab.
Wiederhole diese Anwendung jeden Abend.
Entdecke auch diesen Artikel: Die gesundheitlichen Vorteile von Knoblauch
4. Umschlag mit Rosmarin und Holunderblüten
Ein Umschlag mit Rosmarin, Honig und Holunderblüten wirkt stärkend, lindert die Schmerzen und verbessert die Durchblutung.
Die regelmäßige Verwendung reduziert Krampfadern und Besenreiter und verleiht den Beinen ein schöneres Erscheinungsbild.
Zutaten
2 Esslöffel Rosmarin (20 g)
2 Esslöffel Holunderblüten (20 g)
4 Esslöffel Honig (100 g)
1 Tasse Wasser (250 ml)
Zubereitung
Das Wasser zum Kochen bringen, Rosmarin, Holunderblüten und Honig dazugeben.
Die Temperatur reduzieren und alles noch ein paar Minuten köcheln lassen. Danach vom Herd nehmen.
Warte bis die Temperatur erträglich ist und bereite dir damit einen Umschlag zu, den du auf die betroffenen Stellen auflegst.
Nach 20 Minuten Wirkzeit abnehmen und die Beine entspannen.
Verwende diese Behandlung zwei bis drei Mal pro Woche.
5. Salbe aus Kaffee und Kakaobutter
Kaffee gegen Krampfadern
Du kannst den Kaffeesatz nutzen, um dir eine Salbe gegen Krampfadern zuzubereiten und die Durchblutung zu fördern.
Damit werden gleichzeitig die abgestorbenen Hautschüppchen entfernt und die Haut der Beine wird geschmeidig. Diese Behandlung hilft dir auch, erweiterte Venen zurückzubilden.
Anwendungsmöglichkeiten für Kaffee im Haushalt und für die Schönheit
Zutaten
5 Esslöffel Kaffeesatz (50 g)
5 Esslöffel Kakaobutter (75 g)
Zubereitung
Die Kakaobutter im Wasserbad schmelzen und mit dem Kaffeesatz vermischen.
Danach wartest du, bis die Masse kalt wird und massierst deine Beine damit von unten nach oben.
Die Reste kannst du mit kaltem Wasser abspülen.
Verwende diese Behandlung jeden Abend.[21]

Rote Bete:
Die Pigmente der roten Bete erhöhen die Stabilität der kleinsten Blutgefäße, der Kapillaren, senken den Blutdruck und lösen Verkrampfungen der Blutgefäße.[22]

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. Gleichzeitig empfiehlt sich ein Bewegungsprogramm und das Erlernen des authentischen Reiki zur besseren Durchblutung der Beine sowie eine basen- und rohkostreiche Ernährung.[23]

---

[21] https://bessergesundleben.de/5-naturmittel-gegen-krampfadern/
[22] Lebedewa, Reinigung, 169
[23] Simonsohn, Papaya, 175