

**Dr. med. H.-G. Schmidt**

# **So hilft die Natur bei BEINLEIDEN**

**Ein 7-Punkte-Programm zur Vorbeugung  
und Behandlung von Krampfadern,  
Thrombosen und Durchblutungsstörungen**

**HÄDECKE  VERLAG**

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung . . . . .	6
----------------------	---

## ***Beinleiden***

Krampfadern - eine Zivilisationskrankheit? . . . . .	7
Die Ursachen . . . . .	10
Spielt eine Erbanlage eine Rolle? . . . . .	10
Das Heimtückische der Zivilisationskrankheiten . . . . .	11
Worum geht es uns überhaupt? . . . . .	11
Die Tragik des beschwerdefreien Vorstadiums . . . . .	12
Venenpflege tut not . . . . .	12
Was verstehen wir unter Beinleiden? . . . . .	13
Wie entstehen Venenleiden? . . . . .	14

## ***Darstellung der Krankheiten der Beine***

1. Krampfadern . . . . .	16
2. Wadenkrämpfe . . . . .	17
3. Bein- und Knöchelschwellungen . . . . .	17
4. Dicke Beine junger Frauen und Mädchen . . . . .	18
5. Chronisches Unterschenkeleczem . . . . .	19
6. Beingeschwüre . . . . .	19
7. Venenentzündungen . . . . .	20
8. Die »Flugzeugthrombose« oder die Thrombose des ersten Urlaubstages . . . . .	20
9. Thrombosen . . . . .	21
10. Postthrombotische Zustände . . . . .	23
11. Arterielle Durchblutungsstörungen . . . . .	24
12. Die Kniegelenksarthrose . . . . .	24

## ***Vorbeugung und Behandlung von Beinleiden***

Neue wissenschaftliche Studien weisen den Weg . . . . .	26
Nur eine »konzertierte Aktion« kann Hilfe bringen . . . . .	26

<i>Unser 7-Punkte-Programm.</i>	<b>27</b>
<b>1. <i>Pflege des »Venenmotors« Muskulatur oder die Muskelpumpe der Beine durch Gehen und Beingymnastik betätigen und kräftigen</i></b>	<b>28</b>
Bein- und Fußgymnastik	31
Training der Venenmuskelpumpe durch absatzlose Schuhe	33
<b>2. <i>Durch Kaltwasseranwendungen die Spannkraft der Gewebe und die Auswurfleistung der Venen erhöhen: Kälte gut, Wärme schlecht!</i></b>	<b>34</b>
Die Sauna ist nicht zu empfehlen	35
Die Kaltwaschung	36
Das kalte Fußbad	36
Der kalte Guß, die wichtigste Maßnahme	36
Der Knieguß	38
Wassertreten	38
Kneippstrümpfe oder nasse Socken	39
Die kalte Lehmpackung	40
<b>3. <i>Passive Entstauung durch richtige Lagerung und Selbstmassage der Beine.</i></b>	<b>41</b>
<b>4. <i>Aktive Entstauung durch Kompressions-, Stützstrümpfe und Kompressionsverbände</i></b>	<b>43</b>
Kompressionsverbände	45
Technik des Kompressions- oder Stützgehverbandes	46
<b>5. <i>Die Saughilfspumpe Tiefatmung intensivieren.</i></b>	<b>48</b>
<b>6. <i>Den »Druck von oben« vermindern durch Beseitigung einer Darmträgheit.</i></b>	<b>48</b>
1- bis 2mal täglich Stuhlgang erwünscht	49
Auf die Ballaststoffe kommt es an	49
Vorbeugung gegen Thrombosen	51
Der morgendliche Frischkornbrei	52
Nicht jeder verträgt den Frischkornbrei von Anfang an	53
Weitere Maßnahmen gegen Darmträgheit	53

<b>7. Beseitigung des Übergewichtes.</b>	<b>54</b>
Kalorientabelle zur Orientierung	55
Langsam abnehmen.	56
Fastenkuren.	56
Mitbehandlung durch Medikamente?	57
Richtige Kleidung und Schuhwerk.	58
Soll ich meine Krampfadern veröden oder operativ entfernen lassen?	58
Soll man offene Beine überhaupt heilen?	59
Statische Fußleiden und Fußdeformierungen.	59
<b>Arterielle Durchblutungsstörungen.</b>	<b>61</b>
Behandlung arterieller Durchblutungsstörungen	62
1. Völlige Nikotin-Abstinenz.	62
2. Regelmäßige tägliche Bewegungsübungen und Wasseranwendungen.	63
3. Umstellung der Ernährung.	64
Behandlung durch Medikamente.	65
Und wenn alles nicht mehr hilft?	66
<b>Die Kniegelenksarthrose.</b>	<b>67</b>
<b>7-Punkte-Programm zur Vorbeugung     und Behandlung der Kniegelenksarthrose</b>	<b>68</b>