

Dr. med. Hans G. Schmidt

Krampfadern natürlich behandeln

So helfen Naturheilverfahren und Naturheilmittel bei Erkrankungen der Beinvenen.

Geschwollene Beine, Krampfadern,
Venenentzündung, Thrombose -
Ursachen erkennen, wirkungsvoll vorbeugen,
richtig behandeln.

Ärztlicher Rat, verlässliche Anleitungen.

Inhalt

Ein Wort zuvor 5

Krampfadern - ein Venenleiden 6

Was Sie über Ihren Körper
wissen sollten 7

Die Aufgabe der Venen im Blutkreislauf 7

Aufbau und Arbeitsweise der Venen 9

Warum Beinvenen besonders gefährdet sind 12

Blutgerinnung und Thrombose-Entstehung 14

Das Lymphgefäßsystem 15

Der Beitrag der Atmung am Rücktransport des Blutes 15

Wie Venenleiden entstehen 17

Krampfadern - eine Zivilisationskrankheit 17

Venenleiden haben viele Ursachen 18

Von größter Bedeutung: die Ernährung 20

Übergewicht 22

Chronischer Bewegungsmangel 22

Modetrends und Kleidung 22

Der Einfluß der Erbanlagen 23

Schwangerschaft und Verhütung 24

Welchen Beitrag leistet das Rauchen? 25

Im Alter 26

Venenleiden richtig erkennen 27

Frühsymptome, auf die Sie achten sollten 28

Wadenkrämpfe 28

Schwellungen der Beine und Füße 29

Besenreiser 30

Krampfadern 30

Hautveränderungen und Ausschläge 32

Entzündungen der Venen 32

Chronische Ekzeme und Geschwüre 33

Beinvenen-Thrombosen 34

Langzeit- und Spätschäden nach Thrombosen 36

Inhalt

Der Weg zur Besserung 57

Das 7-Punkte-Programm zur Vorbeugung
und Behandlung 37

Training und Pflege der Beinmuskulatur 40

Bein- und Fußgymnastik 42 • Die Auswahl der Schuhe 47

Massagen und Lymphdrainage 47 • Das richtige Sitzen 48

Tips für die tägliche Bewegung 48

Vertiefte Atmung 49

Wasseranwendungen 50

Die Kaltwaschung 51 • Das kalte Fußbad 51 • Der kalte

Beinguß 51 • Der Knieguß 52 • Wassertreten 52

»Kneippstrümpfe« 53 • Die kalte Lehmpackung 54

Tips für Thermalbad und Sauna 54

Hochlagerung der Beine 55

Tip bei Krampfaderblutungen 55

Die richtige Ernährung 55

Tips bei Darmträgheit und Beinschwellungen 57

Übergewicht 58

Druck- und Stützverbände anlegen (Kompressions-
behandlung) 60

Der Kompressionsverband 62 • Kompressionsstrümpfe

(Stützstrümpfe) 68 • Tips bei Wadenkrämpfen, Venen-

entzündungen und Geschwüren 69

Falls nötig: Wie finde ich einen erfahrenen Arzt? 70

Maßnahmen des Arztes 71

Medizinische Diagnosemöglichkeiten 71

Medizinische Behandlungsmethoden 72

Überlegungen vor dem Arztbesuch 72 • Ärztliche Kompres-

sionstherapie 73 • Die Behandlung von Besenreisern 73

Krampfaderverödung 73 • Krampfaderoperation 74

Entscheidungshilfe: Veröden oder operieren? 75

Was von Venenmitteln zu halten ist 75

Zum Nachschlagen 77

Bücher, die weiterhelfen 77

Adressen, die weiterhelfen 77

Beschwerden- und Sachregister 78