

KRAMPF- ADERN UND DARM- GESUNDHEIT



ROLAND VONTOBEL ist diplomierte(r) Drogist und kantonal approbierter Naturarzt. In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

ROLAND VONTOBEL *Text* // WERNER MEIER *Illustration*

Krampfadern sind erweiterte Venen, ausgelöst durch Stauungen des Blutrückflusses an den Unterschenkeln, seltener auch an den Oberschenkeln. Wenn die Stauungen die Venen übermässig erweitern und so zu Krampfschmerzen führen, muss der Ursache auf den Grund gegangen werden. Stauungen entstehen vor allem bei chronischer Stuhlverstopfung, bei Schwangerschaften, eng einschnürenden Hosen, bei sitzenden oder stehenden Tätigkeiten und vermehrt bei Frauen, da ihr Bindegewebe weniger stark ist als jenes der Männer. Krampfadern sind nicht nur ein kosmetisches Ärgernis, sie beeinträchtigen auch das Wohlbefinden. Wenn der Krampfschmerz in den Beinen hochsteigt, entsteht ein Schweregefühl, und am Abend sind die Knöchel als Folge von Wasseransammlungen angeschwollen. Durch eine Quetschung kann sich schnell eine Venenentzündung bilden: Es besteht die Gefahr einer Thrombose. Ein solcher Blutpfropf könnte in die Arterie wandern und dort für lebensbedrohliche Komplikationen sorgen.

Eine weitere unangenehme Begleiterscheinung ist das Beingeschwür. Dieses entsteht durch eine länger dauernde, langsame

Blutversorgung verbunden mit Sauerstoff- und Nährstoffmangel. Kommt eine Verletzung oder ein Mückenstich dazu, und schon haben Sie ein offenes Bein, das oft sehr schlecht zuheilt.

Wie kann Venenstauungen entgegengewirkt werden? Vermeiden Sie in erster Linie die erwähnten Fehlverhalten. Entscheidend ist eine starke Anregung der Darmfunktion inklusive Leber- und Nierenaktivierung. Dazu empfiehlt es sich, am Morgen Omni Biotic 6 Darmbakterien einzunehmen. Zusätzlich 3 x 20 Lebertropfen täglich und ein Liter Nierentee trinken. Äusserlich morgens die Beine von unten nach oben kalt ab duschen. Vermeiden Sie warme Bäder, sie erweitern die Beinvenen nur zusätzlich. Trinken Sie täglich eine Tasse Kieseltee. Dieser kräftigt das Bindegewebe. Zudem regelmässig 5 Schüssler Tabletten Nr. 1 Calcium Fluoratum einnehmen. Morgens und abends die Beine mit einer Venenlotion oder einer reichhaltigen Venensalbe von unten nach oben einmassieren. Mit etwas Ausdauer und Geduld werden sich die Stauungen auflösen, und auch optisch verschwinden die gestauten Adern.