

HERESIA WILHELMS

Krampfadern natürlich behandeln

Venen in 12 Schritten
ganzheitlich stärken

Mit vielen
Empfehlungen
aus der
chinesischen
Medizin

humboldt

Sanfte Methoden zur Behandlung von Venenleiden: Hier lesen Sie mehr dazu

Akupressur → Seite 116

Atemübungen → Seite 31

Ätherische Öle → Seite 70

Bewegung → Seite 43

Chinesische Heilpflanzen → Seite 134

Chinesische Kräuterrezepturen → Seite 131

Chinesische Massagen → Seite 115

Fünf-Elemente-Ernährung → Seite 96

Geeignete Sportarten → Seite 43

Heilkräuter → Seite 67

Homöopathie → Seite 60

Kneippsche Wasserkuren → Seite 33

Krampfaderentfernung mit Kochsalz → Seite 70

Meridiane klopfen → Seite 124

Methoden der chinesischen Medizin → Seite 79

Präbiotika – Ballaststoffe → Seite 97

Probiotika – Milchsäurebakterien → Seite 99

Qigong → Seite 122

Richtig atmen → Seite 26

Richtig sitzen, stehen, liegen und laufen → Seite 52

Schüßler-Salze → Seite 64

Schwangerschaft → Seite 77

THERESIA WILHELMS

Krampfadern natürlich behandeln

**Venen in 12 Schritten ganzheitlich stärken
Mit vielen Empfehlungen aus der
chinesischen Medizin**

2. Auflage

4 VORWORT

7 DAS GEFÄSSSYSTEM DES BLUTES

- 8 Wie Krampfadern entstehen
- 11 Krampfadern frühzeitig behandeln
- 13 Venenaufbau und Funktion
- 15 Die Aufgaben des Blutes
- 16 Unterschätzte Lymphe
- 17 Die Aufgaben von Nerven und Hormonen
- 17 Venöse Durchblutungsstörungen mit Folgen
- 19 Thrombophlebitis und Varikophlebitis
- 21 Phlebothrombose
- 23 Postthrombotisches Syndrom

25 DIE FUNKTION DER VENEN NATÜRLICH VERBESSERN

- 26 Das tut den Venen gut
- 26 1. Richtig atmen aktiviert
- 26 Unsere Lunge – lebenswichtiges Atmungsorgan
- 28 Der Atem und seine vielseitigen Aufgaben
- 31 Sechs Atemtechniken
- 33 2. Kneippsche Wasserkuren – Wundermittel kaltes Wasser
- 33 Kaltes Wasser für gesunde Venen
- 34 Zuhause Kneippen
- 43 3. Die heilsame Kraft des Sports
- 43 Raus in die Natur!
- 50 Kraftübungen für Gesäß- und Beinmuskeln
- 52 4. Venenfreundlich stehen, sitzen, liegen und laufen
- 53 Empfehlungen für den Alltag
- 56 Auf den Punkt gebracht: Gut und schlecht für die Venen
- 60 Westliche Erfahrungsmedizin für gesunde Venen
- 60 5. Homöopathie und Schüßler-Salze
- 60 Homöopathie aktiviert die Heilkräfte
- 64 Schüßler-Salze unterstützen die Arbeit unserer Zellen

- 67 6. Der Erfahrungsschatz der westlichen Kräuterkunde
- 67 Bewährte Teemischungen
- 70 Massageöle mit ätherischen Ölen
- 70 7. Krampfadarentfernung mit Kochsalz –
von unschätzbarem Wert
- 71 Geeignete Krampfadern sind eine Voraussetzung
- 72 Individuelle Behandlung in meiner Praxis
- 79 **Traditionelle Chinesische Medizin für gesunde Venen**
- 79 8. Den freien Fluss der Energie wieder herstellen
- 79 Qi – die Lebenskraft
- 81 Yin und Yang – die Grundlage aller Dinge
- 85 Die fünf Wandlungsphasen
- 88 Xue – das Blut
- 95 Ursachen von Krampfadern in der Chinesischen Medizin
- 96 9. Die Fünf-Elemente-Ernährung für einen starken Organismus
- 97 Gesunde Ernährung nach den Fünf Elementen
- 100 Was hat das mit Krampfadern zu tun?
- 101 Präbiotische Rezepte
- 110 Probiotische Rezepte
- 114 Trinkempfehlungen
- 115 10. Chinesische Massagen lösen Blockaden und beugen vor
- 116 Akupressurpunkte auffinden
- 117 Wie und wann massieren
- 118 Auswahl der Akupressurpunkte
- 121 Effektive und schnelle Massagen zwischendurch
- 122 11. Venen-Qigong – alles fließt!
- 123 Qigong-Programm
- 130 12. Chinesische Heilpflanzen und Kräuterrezepturen
- 131 Chinesische Kräuterrezepturen
- 135 Chinesische Kräuterliste

- 140 **ANHANG**
- 140 **Hilfreiche Adressen**
- 141 **Bücher zum Weiterlesen**
- 142 **Wichtige Quellen**

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

was ist attraktiver als gut gewachsene und schöne Beine, verbunden mit kraftvoller Lebensenergie, munterem Tatendrang und begeisterter Lebensfreude? Diese Gedanken tun gut, lassen uns erst schmunzeln, dann hoffen und wir könnten uns rasch an diese Vorstellung gewöhnen. Und wenn wir uns an unsere Kindertage erinnern, wie war das damals? Frisch und frohen Mutes waren wir, hatten wunderbare Beine, perfekt durchblutet und allzeit zum Laufen bereit. Ganz unbeschwert und ohne darüber nachzudenken.

Überall finden wir dieselben pauschalen Tipps, Informationen und Ratschläge zum Vorbeugen und Behandeln von Krampfadern. Viele sind verwirrend und werfen Fragen auf. Deshalb freue ich mich umso mehr, dass ich dieses ganzheitliche Therapiekonzept aufbauen und mit verschiedenen Heilmethoden verknüpfen und ausarbeiten durfte. Daraus ist ein rundes Konzept entstanden, mit dem Sie Ihre Venen stärken und Krampfadern natürlich entfernen können. Mit Ihrem Interesse an diesem Buch haben Sie den ersten Schritt getan.

Neu daran ist die ganzheitliche Methode der chinesischen Medizin – kombiniert mit unserer westlichen Naturheilkunde. Krampfadern lassen sich nahezu natürlich mit Kochsalz – als Alternative zur chirurgischen Venenoperation – entfernen. Und oftmals stelle ich gemeinsam mit meinen Patienten fest, wie schnell und wohltuend sich die alternativen Anwendungen auf ihr Befinden auswirken. Sie motivieren und stoßen Veränderungen an, die sich im weiteren Leben erfreulich widerspiegeln.

In diesem Buch zeige ich Ihnen, wie sich Ihre Beine und Ihre gesamte Gesundheit in wenigen Wochen sichtbar verbessern können. Dafür gibt es zu den ausgearbeiteten Verfahrensweisen ein paar einfache Regeln:

1. Konzentrieren Sie sich auf schöne und gesunde Beine. Verfolgen Sie Ihr Ziel kontinuierlich. Wenden Sie Ihre Routine dauerhaft und konzentriert an.
2. Verstehen Sie die Funktionen der Energieleitbahnen und der Gefäßsysteme mit ihren Netzwerken und den dazugehörigen Körperorganen.
3. Unterstützen Sie Ihren Organismus und seine Funktionen als Ganzes mit den vorgeschlagenen Maßnahmen. Unser Körper leistet täglich unermüdliche Dienste. Bringen Sie ihm die Beachtung entgegen, die er verdient.

Es ist ein Zusammenspiel von Bewusstsein und Lebensfreude. Erst mit dem Tun kommen wir zur Ruhe. Und mit der Ruhe kommen Leichtigkeit und die schönen Dinge des Lebens zurück. Es folgen Linderung und Heilung.

Dieses Buch können Sie auf unterschiedliche Weise nutzen. Im Kapitel „Die Funktion der Venen natürlich verbessern“ steht jede Methode für sich. So bleibt es Ihnen überlassen, die Maßnahmen an Ihre Bedürfnisse anzupassen oder auszubauen.

Eine Empfehlung zum Schluss: Gehen Sie spielerisch, aber gewissenhaft an die Informationen heran. Sie werden rasch merken, dass die vorliegenden Maßnahmen und gewonnenen Kenntnisse sich keinesfalls nur auf Ihre Venen positiv auswirken. Die Tipps und Ratschläge folgen einem ausgetüftelten, ganzheitlichen Gesundheitsplan und bieten so den maximalen Erfolg, um Krampfadern sanft und nachhaltig loszuwerden. Um dieses Ziel zu erreichen, sind medizinisches Grundverständnis, Bewusstsein, Einsicht und Ausdauer gefragt. Und denken Sie daran, Ihre Erfolge stets mit anderen Menschen zu teilen.



„Der Schlüssel zum Erfolg ist Geduld“

Chinesisches
Sprichwort

Ich wünsche Ihnen allzeit viel Freude im Leben!

Theresia Wilhelms



DAS GEFÄSSSYSTEM DES BLUTES

Unser Körper mit all seinen Organen und Geweben ist an ein umfassendes Blutsystem angeschlossen. Über dieses Netzwerk erhält er vitale Nährstoffe, Sauerstoff und Energie. Gleichzeitig übermittelt Blut wichtige Botenstoffe an die Zellen, entsorgt nicht mehr benötigte Stoffwechselprodukte und wehrt gefährliche Feinde ab. Vorausgesetzt, die einzelnen Einrichtungen funktionieren untereinander einwandfrei. Das ist von großer Bedeutung, da der Körper von diesen Vorgängen bis in die kleinste Haarwurzel profitiert und davon abhängig ist. Seite an Seite begleiten Arterien, Lymphgefäße, Nerven- und Energieleitbahnen die kilometerlangen Wege der Venen und arbeiten eng mit ihnen zusammen. Das zeigt, dass der gesamte Körper mit seinen Gefäßen und Bahnen untrennbar verbunden ist.



Wie Krampfadern entstehen



Ein anders Wort für Krampfadern ist Varizen und für ein Krampfaderleiden Varikose.

Unnatürlich vergrößerte, überdehnte und verfärbte Krampfadern sind oftmals schmerzhaft und lassen Beine unattraktiv oder älter wirken. Viele Frauen und Männer verstecken sie gerne unter langen Hosen. Krampfadern lösen im wahrsten Sinne des Wortes starken Druck auf die Betroffenen aus. Energiemangel, fehlende Bewegung oder Übergewicht verstärken zusätzlich die psychische Belastung.

Wie kommt es überhaupt zu Krampfadern?

In den Beinen unterscheiden wir zwei verschiedene Venensysteme: Das sogenannte tiefliegende mit wenigen, bleistiftdicken Leitvenen, eingebettet zwischen der Beinmuskulatur. Sie verfügen über die meisten Venenklappen und schließen sich von Unterschenkel über Oberschenkel immer weiter zusammen, bis in der Leiste eine fingerdicke Beckenvene entsteht. Diese Vene bildet für beide Venensysteme den einzigen Weg des Blutes aus dem Bein heraus zurück zum Herzen. Hier fließen circa 90 Prozent des Blutes nach oben. Parallel zu den tiefen Venen laufen die pulsierenden, muskulösen Arterien mit ihrem sauerstoffreichen Blut. Die tiefen Venen können bis zu 15 Millimeter stark sein.

Zum zweiten Venensystem gehören die oberflächlichen Venen, auch Stammvenen genannt. Sie liegen außerhalb der Muskulatur, teilweise sichtbar unter der Haut und teilweise unsichtbar im Fettgewebe eingebettet. Sie bilden ein zartes Netzwerk. Ihre Venen sind ein bis drei Millimeter dick. Zwei der oberflächlichen Venen, die große Rosenvene und die kleine Rosenvene, sind kräftiger und etwa drei Millimeter dick. Weil sie tiefer unter der Haut liegen, sind sie für uns nicht sichtbar. Ihre Aufgabe: Das Blut aus der Haut aufzunehmen und in das tiefliegende System zu bringen. Dazu sind sie mit zahlreichen Verbindungsvenen verankert, die in der Muskulatur liegen. Je Bein sind es ungefähr 150 bis 200 Verbindungsstellen, die ihrerseits mit Einmündungsklappen ausgestattet

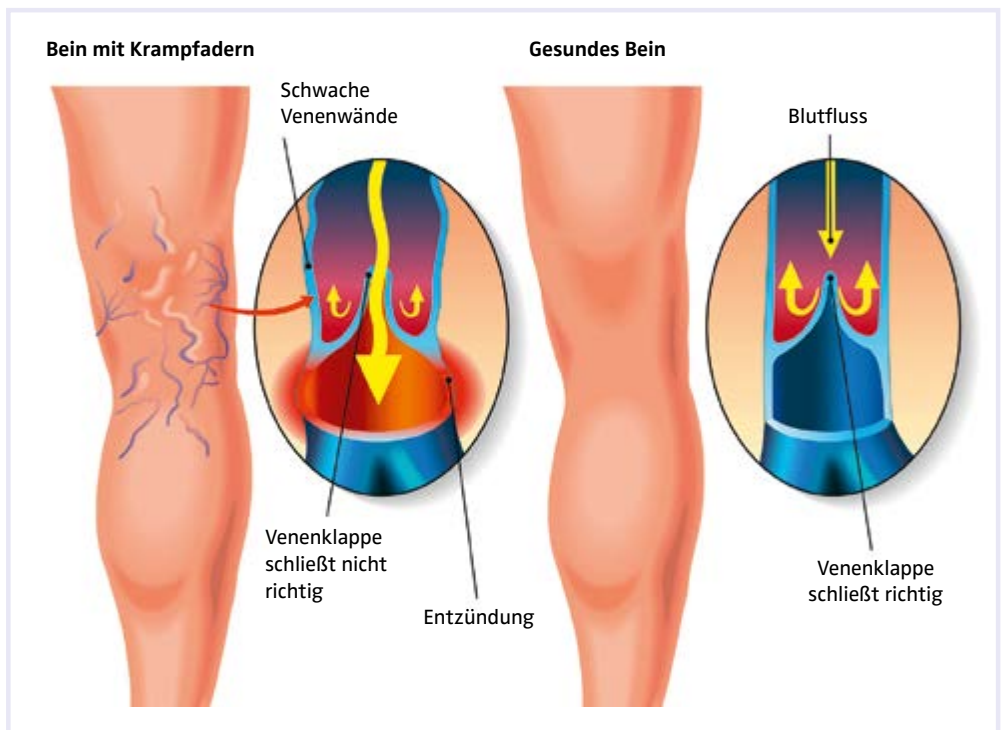


Krampfadern sind ein Symptom bereits erkrankter Venen. Sie entstehen durch Rückstau des Blutes und sollten bald behandelt werden.

sind. Sie befördern das Blut aus dem oberflächlichen Netzwerk auf dem direkten Weg in die tiefen Venen. Oberflächliche Venen führen ungefähr zehn Prozent des Blutes zum Herzen zurück.

Die große Rosenvene verläuft an der Innenseite des Beins nach oben und mündet in der Leistenbeuge ins tiefe Venensystem. Die Stelle der Einmündung heißt Venenstern oder Krosse. Sie ist die zentrale Stelle aller Zuflüsse aus dem Fuß-, Unter- und Oberschenkel sowie aus dem Beckenbereich. Die kleine Rosenvene zieht sich an der Rückseite des Beins nach oben und mündet in der Kniekehle ebenfalls über eine Krosse in das tiefe Venensystem. Die Krossen sind die größten Ankerpunkte der Verbindungsvenen und auch mit Klappen ausgestattet.

Links ein Bein mit Krampfadern, rechts ein gesundes Bein.



Obwohl wir sie als Verursacher nicht sehen können, gehen alle äußerlich sichtbaren Krampfadern, Besenreiser oder Venen von den großen oder kleinen Rosenvenen aus.

Jede oberflächliche und tiefe Beinvene besitzt Klappen. Diese Venenklappen lassen den Blutstrom nur in Richtung Herzen zu. Wenn wir stehen und die Erdanziehungskraft das Blut nach unten drückt, sorgen sie dafür, dass der Blutstrom zum Herzen aufsteigen kann. Die große Rosenvene hat etwa 20 Klappen.

Sind die Klappen in den Gefäßen schwächer ausgebildet oder defekt, passiert folgendes: Wenn wir stehen, wird das Blut nicht mehr nach oben aufsteigen, sondern es fließt nach unten zurück und erweitert die Vene. Erstmal sehen wir das von außen nicht. Wir sehen es erst, wenn sich der Stau weiter in die Hautgefäße fortsetzt. Das heißt, was wir äußerlich sehen – die hässlichen Krampfadern oder Venen am Unterschenkel – sind nur ein Symptom der erkrankten Rosen- oder Stammvenen.

Die Gründe für Krampfadern sind vielseitig, aber beeinflussbar.



Warum entstehen Krampfadern?

Oft entstehen Krampfadern durch ein schwaches Bindegewebe, das angeboren sein kann oder sich mit der Zeit entwickelt hat. Die Folge dieser Bindegewebsschwäche sind überdehnte Venen mit Klappen, die nicht richtig schließen. Als Ursachen spielen außerdem bestimmte Verhaltensweisen eine Rolle, die die Entstehung von Varizen begünstigen – zum Beispiel Bewegungsmangel, ständiges Stehen beziehungsweise Herunterhängen der Beine, beispielsweise im Berufsalltag, eng anliegende Kleidung, die die Beine abschnürt oder auch eine Schwangerschaft.

Krampfadern frühzeitig behandeln

Im Laufe der Zeit überdehnen sich die Verbindungsstellen vom oberflächlichen zum tiefen Venensystem. Mit der Folge, dass die Klappen an den Einmündungen nicht mehr schließen und das Blut statt zum Herzen zurück in die Beinvenen pendelt. Dadurch überdehnt der nächste Abschnitt ebenfalls und der Blutstrom wandert auch hier zur vorherigen Klappe zurück. Auf diese Weise breitet sich das von oben nach unten aus. Der Unterschenkel verändert sich sichtbar durch den Überdruck und Rückfluss, der sich bis in die Blutgefäße fortführt und sie überdehnt.

Obwohl das Blut weiter nach unten sackt, muss es einen Weg nach oben finden. Ansonsten überdehnt sich das Bein komplett und schwillt stark an. Diese massive Überlastung in den oberflächlichen Venen überdehnt auf Dauer auch die Venen im tiefen System und schädigt sie tiefgreifend. Es entsteht eine sogenannte Chronisch Venöse Insuffizienz (CVI-Stadium I bis IV). Im vierten Stadium sind die tiefen Venen nicht mehr in der Lage, das Blut der oberflächlichen Venen zum Herzen zu transportieren. Das Ergebnis ist ein offenes und schwer zu heilendes Bein (siehe auch Seite 19).



Haben sich Krampfadern überdehnt, bilden sie sich nicht mehr zurück.

Interessant zu wissen: Mit den oberflächlichen Venen sind mehrere, kleinere Venen und Besenreiser verbunden. Zeigen sich am Sprunggelenk, Unterschenkel oder Oberschenkel Besenreiser, sind sie ein Indiz dafür, dass es durch eine Schwäche der Venenklappen zum Überdruck gekommen ist.

Sind Krampfadern erstmal ausgedehnt, gehen sie nicht mehr in ihre ursprüngliche Form zurück. Kompressionsstrümpfe wirken nur symptomatisch. Der Patient muss sie konsequent jeden Morgen anziehen und den ganzen Tag lang tragen. Für gut angepasste Kompressionsstrümpfe ist es dringend erforderlich, dass das Ausmessen auf jeden Fall früh morgens erfolgt, wenn die Beine noch schlank sind. Erst am Tag oder abends die bereits angeschwollenen Beine für das Anpassen auszumessen wäre sinnlos.

Eine Venenerkrankung schreitet fort. Deshalb ist es notwendig, das defekte, oberflächliche Venensystem so früh als möglich zu behandeln und zu entfernen. Bei einer Untersuchung mit Ultraschall findet der Therapeut heraus, welche Venen krank sind. Typischerweise sind das entweder die große Rosenvene, die kleine Rosenvene oder eine der zahlreichen Verbindungsvenen. Sie funktionieren nicht mehr und andere Venen haben die Aufgaben übernommen, kleine Mengen Blut nach oben zu transportieren.

Unbehandelt verursachen sie einen Blutstau in das tiefe Venensystem. Dieses muss das rückgestaute Blut zum Herzen bringen. Durch diese Überlastung erweitern sich die tiefen Venen mitsamt ihrer Klappen. Die Folge ist eine Insuffizienz, die sich unter Umständen nicht mehr therapieren lässt. Deshalb ist es ratsam, die oberflächlichen Venen zu behandeln, bevor solche Schäden auftreten.

Nur sichtbare Venen zu entfernen ist sinnlos, da sie sofort wiederkommen. Die biologische Entfernung von Krampfadern mit einer Kochsalzinjektion nach Professor Linser und Dr. Köster hat den Vorteil, dass die flüssige Kochsalzlösung die unsichtbaren Krampfadern mit erfasst und mit entfernt. Dadurch wird eine



Durch Rückstau des Blutes bis ins tiefe Venensystem überdehnen sich die Venenklappen.

Operation in den meisten Fällen überflüssig. Dieser Methode ist im hinteren Teil des Buches ein eigenes Kapitel gewidmet (siehe Seite 70).

Venenaufbau und Funktion

Venen, die auch als Blutadern bezeichnet werden, sind „Kapazitäts- oder Speichergefäße“. Immerhin bergen sie zwei Drittel des gesamten Blutes. Sie verlaufen zwischen den Kapillaren in der Peripherie und dem rechten Vorhof des Herzens. Dorthin transportieren sie venöses, sauerstoffarmes Blut. Ausnahme: Zwischen den Kapillaren der Lunge und dem linken Vorhof des Herzens führen sie sauerstoffreiches Blut. Sie besitzen genauso wie die parallel laufenden, muskulösen und elastischen Arterien eine dreischichtige Wand. Von innen nach außen werden sie als Intima (innere Schicht), Media (mittlere Schicht) und Adventitia (äußere Schicht) bezeichnet. Allerdings sind sie weitaus dünner und weniger kräftig als ihre muskulösen Kollegen. Ihre glatte Muskelschicht ist eher locker und enthält mehr kollagene Fasern, in diesem Fall Bindegewebe. Ihre Venenklappen im inneren sind im Grunde Falten, die aus demselben Material bestehen wie die Intima. Wir finden die Klappen hauptsächlich in den Beinvenen. Sie funktionieren wie ein Rückschlagventil mit der Aufgabe, das Blut nach oben zu bringen und einen Blutfluss in die falsche Richtung zu verhindern.

Die Kapillaren befinden sich in allen Organen, um sie mit Nährstoffen und Energie zu versorgen. Dort findet ein Austausch von Gas und Produkten aus dem Stoffwechsel statt. Sie sind ein dicht verzweigtes Netzwerk, welches die kleinsten Arterien (Arteriolen) mit den Venolen verbindet. Venolen sind kleine Venen, die in größere Venen münden. Seite an Seite begleiten Arterien, Lymphgefäße und Nervenbahnen die kilometerlangen Wege der



Blutadern sind kilometerlang und transportieren täglich mehr als 7000 Liter Blut.