

Empfehlungen bei Krampfadern

- Aufrechte Körperhaltung
- Vermeiden von einengender Kleidung und einengender Körperhaltungen (z. B. Beine übereinander schlagen, langes Sitzen und Stehen)
- Häufig das Becken hoch lagern (am besten ohne Knick in der Hüfte)
- Venengymnastik:
Füße (nicht die Beine) in Spitzstellung und wieder anziehen (Zehenspitzen nach unten strecken und wieder Richtung Schienbein ziehen),
Zehen krallen, Füße kreisen, komplette Beinmuskulatur im Wechsel anspannen und entspannen
- Beckenbodenübungen zur besseren Durchblutung des Beckenbereiches;
- Knie-Ellenbogen-Lage (bei Krampfadern im Schambereich) mit Beckenbodenübungen
- Mit einem kalten Körnerkissen und kreisende Bewegungen im Sitzen den Beckenboden massieren (bei Krampfadern in den Schamlippen).
- Kreislaufanregung durch:
Wechselduschen, Kneipen, Barfuß laufen
- Schwimmen
- Geklopfte Weißkrautauflagen
- Quark-Auflagen
Den Quark nicht direkt auf die Haut streichen, sondern immer in eine Kompresse oder Tuch einschlagen, damit er beim Trocknen nicht an der Haut anklebt.
- Leberstaudruck vermeiden (Leberwickel, viel liegen)
- Evtl. Schüssler Salz Nr. 11
Oder Schüssler Salz Calcium (Reihe) nach Bedarf
Homöopathie

Diese Liste spiegelt meine eigene Meinung wieder, sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, und kann/muss natürlich noch auf Ihre/deine Bedürfnisse angepasst werden.

Bitte spreche/n Sie die richtige Therapie mit mir ab.