

Krampfadern

Krampfadern entstehen häufig an den Beinen, da durch die hormonellen Veränderungen eine Erschlaffung der Blutgefäßwände verursacht wird und durch die zunehmende Durchblutung im Becken der Druck auf die Blutgefäße der Beine stark zunimmt.

- **Was Sie vermeiden sollten:**

- Langes Stehen
- Heiße Vollbäder, längere Sonnenbäder und Haarentfernungen mit Heißwachs
- Starke Gewichtszunahme
- Beim Sitzen die Beine möglichst nicht übereinanderschlagen

- **Was Sie tun können:**

- Beine häufig hoch legen
- Bürstenmassagen der Beine
- Bei der täglichen Körperpflege die Beine von unten nach oben kalt abbrausen. Hilfreich auch Massage mit gekühltem Arnika-Öl, Retterspitz oder Rosskastanien-Gel (nie direkt über bereits vorhandene Krampfadern massieren)
- Kleine Fußübungen am Schreibtisch (als müsse man eine alte Nähmaschine in Gang halten)
- Schwimmen, zügiges Gehen und Gymnastik
- Barfuss laufen
- Fußende am Bett 10 bis 15 cm hoch stellen

- Bei ausgedehnten Krampfadern sind gelegentlich **zusätzlich** zu den genannten Maßnahmen auch Stützstrümpfe erforderlich.



Dr. med.
markus weber
Facharzt für Frauenheilkunde & Geburtshilfe
Naturheilkunde · Psychotherapie

**Mauritiusstraße 9
48 565 Steinfurt-Borghorst**

Telefon: (0 25 52) 17 88
Telefax: (0 25 52) 6 28 55



**Naturheilkundliche Behandlung
in der Schwangerschaft**