

Krampfadern und ihre Behandlung

Verödung nach Professor Dr. Paul Linser

Meist schlangenartig oder knotig und blau-violett, winden sie sich an den Beinen entlang nach oben und machen langes Stehen oder Sitzen zur Qual: Krampfadern(=Varizen) sind weder schön noch erfüllen sie eine Funktion im Blutkreislauf. Im Gegenteil: Das Blut versackt in den Beinen, sie werden schwer und schwellen an. Laut der Venen-Liga leiden mehr als

24 Millionen Deutsche im Alter zwischen 20 und 70 Jahren an unterschiedlich stark ausgeprägten Krampfadern. Viele Patienten unternehmen nichts, weil sie die nicht ganz ungefährliche Operation, auch „Stripping“ genannt, scheuen, bei der die Krampfadern herausgezogen werden. Dabei gibt es eine einfachere und effizientere Methode, die sich in den vergangenen hundert Jahren bestens bewährt hat. Entdeckt wurde sie von Professor

Dr. Paul Linser. Er war zu seiner Zeit ein Pionier in der Gefäßheilkunde und verödete Krampfadern erfolgreich mit konzentrierter Kochsalzlösung.

Was macht eine Vene zu einer Krampfader? Um die pathophysiologischen Zusammenhänge verstehen zu können, stellen wir uns vor, wir wären ein rotes Blutkörperchen. Reichlich mit Sauerstoff beladen, machen wir uns von der Lunge aus durch das arterielle Gefäßsystem auf den Weg zum rechten großen Zeh. Zwischenzeitlich erreichen wir eine Höchstgeschwindigkeit von 40km/h. Bevor wir jedoch unseren Sauerstoffballast abwerfen dürfen, wird die Geschwindigkeit massiv gedrosselt. Es wird sehr eng. So eng, dass wir uns verformen müssen und unsere Fracht förmlich abgestreift wird. Wir befinden uns im Gefäßnetz, wo der Stoffaustausch stattfindet, den Kapillaren. Dort laden wir den Sauerstoff ab und nehmen Kohlendioxid auf, um es wieder aus dem Körper herauszutransportieren. Nährstoffe werden hier ins Gewebe abgegeben (assimiliert), z.B. in Muskeln, und Ausscheidungsprodukte wieder in den Kreislauf befördert.

Die „Rückfahrt“ führt über das venöse Gefäßsystem in Richtung Lunge. Die Geschwindigkeit beträgt jetzt weniger als ein Viertel der zuvor in den Arterien gemessenen Zeit. Lila bis schwarz verfärbt, werden wir im venösen Blut langsam wieder Richtung Lunge gepumpt. Während im arteriellen Blut Nährstoffe wie Aminosäuren, Vitamine, Mineralstoffe und Eiweiße unsere Begleiter waren, so sind es jetzt Stoffwechselgifte, Schlacken und „Schärfen“, die ihren Weg zu den Ausscheidungsorganen Leber, Lunge, Niere oder Darm suchen.

Um das Blut gegen die Anziehungskraft der Erde nach oben zu pumpen, braucht es eine kräftige Beinmuskulatur. Sie unterstützt die Muskel-Pump-Leistung der Venen.

Wird jedoch der Weg zum Herzen durch eine zu geringe Muskel-Pump-Leistung der Venen erschwert, stehen wir plötzlich mit unserer Ladung Kohlendioxid im „Stau“. Der Druck im venösen Schenkel wird größer und die Venenklappen, die wie ein Ventil verhindern, dass das Blut nach unten versackt, können nicht mehr vollständig schließen. „Schärfen“ und Stoffwechselgifte werden nicht ausreichend entsorgt. Zuerst werden die oberflächlichen kleinen Venen (Venolen) erweitert, um die innen liegenden Hauptvenen zu entlasten. Es entstehen sichtbare Krampfadern.

Prof. Dr. Linser konnte nachweisen, dass es sich bei Krampfadern um Gefäßneubildungen handelt. Bei sorgfältiger Präparation eines Beines, findet man häufig neben Krampfadern gesunde und nicht

erweiterte Venen. Gefäßwände und Gefäßinnenhaut (Intima) sind bei Varizen erheblich dünnwandiger als bei normalen Venen und können sich so leichter zu den ungeliebten und schmerzhaften Gefäßgeschwülsten ausbilden. Unbehandelt erreichen sie nicht selten den Umfang einer Blindschleiche bis Kinderfaustgröße.

Keine Krampfadern bei Naturvölkern

Es steht außer Zweifel: Krampfadern sind eine Zivilisationskrankheit. Untersuchungen haben ergeben, dass Naturvölker so gut wie nie Krampfadern entwickeln. Der Grund: Ihr (Über-) Leben ist noch unmittelbar von der Bewegung abhängig. Wir sitzen am Schreibtisch, im Auto, Zug oder Bus, im Theater oder Kino. Durch den Einzug des Computer in unseren Alltag, hat sich unser „Sitz-Pensum“ bei der Arbeit deutlich vergrößert. Die Bewegung jedoch, die den venösen Blutrückfluss zum Herzen maßgeblich mitbestimmt, entsprechend verringert. Die Rechnung ist einfach: je mehr Zivilisation, desto weniger Bewegung und desto mehr Krampfadern bekommen wir. Selbst beim Essen stehen wir nicht selten- aus Zeitmangel. Erst in den letzten Jahren wird die Langsamkeit als Energiepotential wieder neu entdeckt.

„Fast life“ und Hektik bedeuten leider nicht, schneller am Ziel zu sein. Im Gegenteil. Je langsamer wir oft gehen desto schneller sind wir am Ziel – und dazu noch entspannt.

Ausreichend Bewegung ist das oberste Gebot in der Krampfader-Prophylaxe. Hier empfiehlt es sich zu walken, zu joggen oder zu schwimmen. Auch Yoga und Tai ji helfen. Fahrradfahren oder gehen statt Auto-, Bus- oder U-Bahn fahren. Jede Treppe bietet ein effizientes Beine-Po-Training kostenlos. Ebenfalls ohne Aufpreis gibt es den kalten Guss an den Unterschenkeln morgens unter der Dusche. Und so wird's gemacht: Zuerst das rechte dann das linke Bein. Vom kleinen Zeh, außen hoch bis zur Kniekehle und auf der Innenseite wieder runter bis zum großen Zeh. Der Wasserstrahl sollte wenig Druck haben (wie aus einem Schlauch oder einer Gieskanne). Dauer 0,5 bis 1 Minute pro Bein.

Größere Prädisposition bei Frauen

Wer kennt den Satz nicht? „Das schwache Bindegewebe habe ich von meiner Mutter geerbt“. Tatsächlich sind Frauen häufiger von Krampfadern betroffen als Männer. Frauen haben naturgemäß ein schwächeres Bindegewebe als Männer. Hinzu kommt, dass zu hohe Absätze das Abrollen über den Ballen verhindern. Die Wadenmuskulatur verkürzt sich, wird weniger trainiert und kann ihre Funktion als Venenpumpe nicht mehr erfüllen. Insbesondere Schwangere sind betroffen, da durch den erhöhten Druck des Fötus auf die Beckengefäße ein Rückstau in den Beinen entsteht.

Darf man mit Krampfadern in die Sauna?

Grundsätzlich gilt: wer's verträgt kann saunieren. Kontraindikation sind: akute Erkrankungen wie alle fieberhaften Infekte, Bronchitis, Schnupfen, Thrombose, Venenentzündung, entzündliche Hauterkrankungen u.a.

Krankheiten, die Krampfadern verursachen können

Bei herzkranken Patienten mit einer Rechtsherzinsuffizienz kann das Herz nicht genügend Blut aus dem Kreislauf aufnehmen. Es entsteht ein Rückstau, wodurch sich sowohl Wasser in den Beinen ansammelt, als auch Krampfadern bilden können.

Im Endstadium der Leberzirrhose finden sich fast immer extrem ausgeprägte Varizen am ganzen Leib (Caput medusae genannt) und in der Speiseröhre (Ösophagusvarizen).

Auch andere Lebererkrankungen verursachen Varizen.

Häufig findet man bei Diabetes Mellitus Krampfadern. Sowohl arterielles als auch venöses Gefäßsystem sind bei diesen Patienten besonders in Mitleidenschaft gezogen.

Das Risiko lohnt sich nicht

Werden Krampfadern nicht beseitigt, suchen sich die Schlacken einen neuen Weg nach außen. Es bilden sich Ekzeme und nicht selten offene Beine.

Was für die einen nur ein Schönheitsfehler ist, entpuppt sich für die anderen als chronische Tortur. Allen ist gemeinsam, dass sich durch den stark verlangsamten Blutfluss Thromben oder gar Embolien bilden können. Was mit einer harmlosen Krampfader begann, kann mit einer Lungenembolie oder gar einem Schlaganfall enden. Bei jungen Frauen stellt die Einnahme der Anti-Babypille ein erhöhtes Risiko dar. Besonders in Verbindung mit Rauchen, Bluthochdruck und Übergewicht ist sie häufig die Ursache.

Während gerade mal 15% des Blutvolumens durch Arterien schießt, tummeln sich ganze 64% in venösen Geflechten. Der Rest verteilt sich auf die Kapillaren, Herz und Lunge. Kein Wunder, dass mehr Krankheiten durch venöse Stauungsbeschwerden entstehen, als durch arterielle Verschlusskrankheiten. Der Unterschied bei arterieller Verschlusskrankheiten ist: Man spürt sie unmissverständlich (z.B. Herzinfarkt), während venöse Stauungen und die „Plethora“ - um den Begriff der Naturheilkunde zu gebrauchen – kaum spürbar sind. Hier sind es Stoffwechselgifte und die geringere Sauerstoffbilanz im Organgewebe, die Beschwerden, wie z.B. Krampfadern, Hämorrhoiden, Geschwüre, Bluthochdruck, Migräne, Myome, u.v.m. verursachen. (Vorschub leisten)

Krampfadern vorbeugen

Walken, Schwimmen und Wandern sind grundsätzlich zu empfehlen, um Krampfadern vorzubeugen. Hier 3 Übungen, die Po, Ober-, und Unterschenkel kräftigen.

Übung 1: Oberschenkel und Po

Die Füße stehen parallel nebeneinander. Dann abwechselnd mit dem rechten und linken Bein einen Ausfallschritt schräg nach vorne. 10-20 mal rauf und runter wippen; dabei auf die Zehenspitzen stehen.

Übung 2: Oberschenkel innen, Waden und Po

Die Beine stehen wie zum Spagat mit den Fußspitzen nach außen-vorne. Knie beugen, sodass die Oberschenkel parallel zum Boden stehen. Während man langsam auf die Zehenspitzen geht und einatmet, Hände, wie eine Schale, bis zum Zwerchfell nach oben heben. Handflächen nach oben drehen und mit der Ausatmung Richtung Decke strecken; dabei die Knie gerade machen. Ein möglicher Leitsatz zu dieser Übung ist: „Ich zieht Blut und Energie nach oben“.

Übung 3: Waden-Venenpumpe

Auf dem Rücken liegend, werden die Beine nach oben gestreckt und dabei die Zehen angezogen und wieder ausgestreckt. Man kann diese Übung durch ein Gummiband, das man unter Spannung um die Zehenspitzen legt, verstärken. Die Speisekarte für gesunde Gefäße

Während vitaminhaltige Kost das Gewebe straff hält, schwächen degenerierte Nahrung aus der Dose oder jedwede Fastfood-Kost. Folgende Nahrungsmittel sollten vermieden werden: Zucker, Weißmehl, Tiefgekühltes, Verkochtes und fette Nahrung. Bei Gefäßleiden und akut-, entzündlichen Erkrankungen jeder Art sind tierische Eiweiße wie Milch, Joghurt, Käse, Fleisch, Wurst und Fisch zu meiden oder auf ein Mindestmaß zu reduzieren.

Zu einer gesunden Ernährung gehören Vollkornnahrung mit verschiedenen Kornsorten in Brot und Nudeln, frisches Obst und Gemüse, Öle und Fette mit ungesättigten Fettsäuren, z.B. kaltgepresstes Olivenöl, Butter und Sahne. Frisch gepresste Säfte sind Lieferanten vieler Vitamine, Enzyme und lebensnotwendiger Mineralien. Last but not least: nur eine gut gekaute Nahrung ist gut verdaulich und kann vom Darm optimal aufgenommen werden. Oder : wer länger kaut bleibt länger fit.

Bewährte Heilpflanzen

Während bei Arterienerkrankungen meistens Kräuter eingesetzt werden, die die Gefäße erweitern (z.B. Arteriosklerose), so sind in der Venentherapie Kräuter gefragt, die auf die Gefäße zusammenziehend und festigend wirken. Kaum ein Mittel leistet hier einen besseren Dienst, als die Rosskastanie. Sie wirkt zusammenziehend, gefäßschützend und juckreizstillend. In homöopathischer Dosis ist sie zudem ein beliebtes Lebermittel. Die Leber sollte in der Venentherapie immer mit behandelt werden. Der Auszug (Dekokt) aus der Nuss oder der Rinde sollte nur äußerlich angewandt werden. Die Raute (Ruta Gravelens) liefert den in der Venentherapie häufig eingesetzte Wirkstoff Rutin. Sie wirkt gefäßabdichtend, Knochenwachstum fördernd und sollte auch nur in homöopathischen Dosen eingenommen werden. Die virginische Zaubernuss ist ein beliebtes Mittel bei Varizen, Hämorrhoiden und stillt venöse Blutungen. Sie kann sowohl äußerlich als auch innerlich angewandt werden.

Tipp: Frische Kastanien-Nüsse im Herbst sammeln, vierteln und in 70% Alkohol einlegen, so dass die Kastanienstücke gut bedeckt sind. Nach einem Monat abschütten. Hamamelisblätter mit heißem Wasser aufgießen, 15 Minuten stehen lassen und dann 1:1 mit Kastanienauszug mischen. Täglich 2-3x Krampfadern oder Hämorrhoiden einreiben.

Schulmedizinische Methoden

Das von der Schulmedizin am meisten praktizierte Verfahren ist bis heute noch das **Venen Stripping**: Dabei wird das betroffene Gefäß oben und unten durchtrennt. Mit einer Sonde, die vorne mit einem Widerhaken versehen ist, wird das durchtrennte Gefäß aufgefädelt und mit einem kräftigen Ruck herausgerissen. Dieser Eingriff findet meist unter Vollnarkose statt. Beim Herausziehen können leicht Nerven und andere Gefäße in Mitleidenschaft gezogen werden und ein

lokales Taubheitsgefühl und große Blutergüsse hinterlassen (Dr. K. Balzer, www.thieme-connect.com) Nach der Operation ist der Patient gezwungen, mehrere Wochen Stützstrümpfe zu tragen und blutverdünnende Mittel zu spritzen.

Crossektomie: Hierbei wird ein Schnitt in der Leiste (Kniekehle) angelegt. Die Einmündung in die tiefe Leitvene wird zugebunden und durchtrennt. Entscheidend ist, dass hierbei alle abgehenden Seitenäste zu den oberflächlichen Varizen radikal durchtrennt werden, damit von dieser Region keine Krampfadern nachwachsen können und zu „Crossenrezidive“ führen. Durch die Crossektomie wird erreicht, dass sich das Blut von der tiefen Vene nicht mehr in die oberflächliche Stammvene zurückstaut.

Nach jeder Form der Operation bleiben immer zwei oder mehr Narben an den Schnittstellen zurück.

Verödung nach Professor Dr. Paul Linser

Bereits 1911 führte Prof Dr. Linser, der an der Universität Tübingen lehrte, Untersuchungen mit konzentrierte Kochsalzlösung durch. Er verödetet Krampfader durch Injektionen mit gesättigte Kochsalzlösung und erzielte deutlich besserer Resultate als herkömmliche Methoden.

Die Verödung von Krampfadern nach Prof. Dr. Linser ist eine sanfte und risikoarme Behandlung, die, nach gründlicher Voruntersuchung, nur wenige Minuten dauert. Sie ist gefahrlos und wird ambulant durchgeführt. Dabei wird konzentrierte (27%) Kochsalzlösung in die betroffene Vene injiziert. Die Gefäßinnenhaut löst sich auf und das Gefäß verklebt. Der bekannte Arzt Dr. M. O. Bruker, selbst Schüler von Prof., Dr. Linser schreibt hierzu in seinem Buch „Krampfadern“: „Die Krampfadern sollten eine bestimmte Größe haben. Ausgedehnte Varizen sind für diese Methode am besten geeignet. Wir empfehlen Patienten, nur zu uns zu kommen wenn die Krampfadern etwa bleistift dick sind oder die Größe eines Regenwurms haben.“

Die Injektionstechnik wird in o.g. Buch ausführlich beschrieben und sollte nur nach genauer Anweisung entsprechend den Richtlinien nach Prof. Dr. Linser fachlich durchgeführt werden. Die meisten Patienten verspüren unmittelbar nach der Injektion für 1-2 Minuten einen Krampf oder ein ziehen im Verlauf der Krampfader. Als Dosis für diese Behandlung haben sich 5.10ml Kochsalzlösung bewährt. Die notwendige Zahl der Injektionen lassen sich nicht vorhersagen. Sie sind abhängig von der Menge der Krampfadern. Nicht selten werden Varizen vom Knöchel bis in die Leiste mit einer Injektion von 3-5 ml verödet, weil sich bei den betreffenden Patienten sofort ein Krampf zeigte und die Injektion deshalb unterbrochen wurde. Hier gilt: viel hilft nicht immer viel.

Der Patient kann anschließend wieder seiner Arbeit nachgehen. In den ersten Tagen kann im Verlauf der verödeten Gefäß ein leichter Druckschmerz auftreten. Auch Rötungen kommen vor, Allergien wurden aber nicht beobachtet. Die Anzeichen einer vollständigen Verödung zeigt sich daran, dass sich die Krampfader beim Stehen nicht mehr füll und schon in ein bis zwei Tagen als harte Strang unter der Haut spürbar wird. In den folgenden 6 bis 8 Monaten löst sich das verödete Gefäß nach und nach auf. Die Sorge, es könnte eine gesunde Vene verödet werden, ist unberechtigt und entspricht nicht unseren langjährigen Erfahrungen mit dieser Methode. Es gelingt nämlich nicht, bei der beschriebenen Technik – wenn sie „Lege Artis“ angewand wurde – gesunde Venen zu veröden. Diese habe eine dickere Gefäßinnenhaut und reagieren nicht so leicht auf die Kochsalzlösung.

Im Gegensatz zu operativen Maßnahmen besteht bei dieser Methode kein Thromboserisiko und kein Narkoserisiko, es gibt kein Risiko von Nervenverletzung mit Taubheitsgefühl oder Kribbelgefühl, und es besteht kein Risiko von Lymphgefäßverletzungen mit langfristiger Ödem- und Spannungsneigung in Bein und Fuß. Oft werden bei dieser Methode nicht nur die Hauptäste der Krampfader - wie bei der Operation - , sondern das gesamte Quellgebiet der Krampfader, also auch kleiner Seitenäste verödet. Somit wird das Risiko einer Neubildung deutlich reduziert. Das betroffenen Bein braucht nicht – wie nach der Operation – jeden Tag einen Monat lang gewickelt

werden auch Stützstrümpfe sind nicht notwendig. Ebenso sind Blutergüsse und Schmerzen deutlich reduziert. Da die Behandlung ambulant durchgeführt wird und die Mobilität nicht eingeschränkt ist, werden mit dieser Methode auch wesentliche Kosten (Krankenhausaufenthalt, Operation etc.) gespart

Leider hat diese Methode in der Schulmedizin noch keinen Einzug gehalten, obwohl dem Patient damit schnell, kostengünstig und langfristig ohne Narbenbildung geholfen wird.

Wer rastet der rostet

Unabhängig davon, welche Methode der Krampfaderbehandlung angewandt wird: weder die eine noch die andere Methode verhindern Krampfaderneubildungen. Jedoch ist die Linser-Methode deutlich ungefährlicher, bedarf keiner Narkose und kann ohne Bedenken öfters durchgeführt werden. Und dies ungeachtet des Alters.

Krampfadern vorbeugen bedeutet Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten verändern. Denn Leben ist Bewegung und Wandlung! Gefäße können sich regenerieren und jeder hat es „im Bein“, wie vital er/sie im Alter bleibt.

Die oben beschriebene Verödungsmethode von Krampfadern wird in der Naturheilpraxis Dietmar Ehinger praktiziert.

Weitere Informationen unter 089-95995668
www.naturheilpraxis-ehinger.de
dehinger@arcor.de

Professor Dr. Paul Linser gehörte zu den Wegbereitern der modernen Phlebologie und Dermatologie. Er wurde am 05. Sept. 1871 als Sohn eines schwäbischen Arztes in Aalen geboren. Sein Urgroßvater war königlicher Leibarzt. Er wirkte als Professor an der Tübinger Universität von 1904 bis ihn die Nazis 1935 zwangspensionierten. Einer seiner Leitsprüche war: „eine weiße Weste ist mir lieber als ein braunes Hemd“. Seine Spezialgebiete waren Forschung und Behandlung auf dem Gebiet des Lupus vulgaris (=Hauttuberkulose) und der Syphilis. Selbst im Ruhestand hielt er noch viele Vorträge und reiste viel, bis er am 10.06.64 im Alter von 93 Jahren starb.