



Varizen

Der Krampf mit den Adern

Krampfadern gehören zu den häufigsten Volkskrankheiten der modernen zivilisierten Welt. Werden sie rechtzeitig behandelt, kann der Ayurveda viel dazu beitragen, dass sie keine gravierenden Folgen haben.

■ Text: Kerstin Tschinkowitz

Auch im Ayurveda zählen die Erkrankungen der Blutgefäße zu den Beschwerdebildern des **Herz-Kreislauf-Systems**. Ayurveda sieht – wie die Schulmedizin – die Ursachen für Krampfadern in folgenden Faktoren:

- erbliche Veranlagung zu Bindegewebs- und Venenschwäche
- Ernährung, Übergewicht, Bewegungsmangel
- einseitige Haltungen, wie langes Sitzen oder Stehen
- das zunehmende Lebensalter, das mit nachlassender Elastizität der Gefäße einhergeht
- hormonelle Ursachen, wie zum Beispiel eine Schwangerschaft oder der Risikofaktor der Antibabypille

Von Krampfadern, einer der häufigsten Volkskrankheiten der modernen zivilisierten Welt, wird laut statistischen Erhebungen **jede zweite Frau** und **jeder vierte Mann** heimgesucht. Betroffen sind hauptsächlich die oberflächlichen Venen der Beine, aber auch in der Brust-, der Bauchwand und der Speiseröhre können sich Krampfadern bilden.

Die Bezeichnung Krampfadern ist irreführend. Krampf hat hier nichts mit Krämpfen zu tun, sondern leitet sich aus dem Althochdeutschen *krimphan*, krümmen, ab. Die medizinische Bezeichnung Varikosis aus dem lateinischen *varix* bedeutet krumm oder gekrümmt.

Die Reinigung ist entscheidend

Von der Dosha-Lehre des Ayurveda aus betrachtet handelt es sich um **eine Disbalance aller drei Doshas** Vata,

Pitta und Kapha. Das Vata-Dosha bedarf allerdings vorrangiger Behandlung. Ziel der Behandlung ist, die geschwächte Struktur der Venen, der Siras, zu reinigen, zu stabilisieren und ihre Funktionskraft zu stärken. Das bedeutet, Agni, die Verdauungskraft, zu stabilisieren, um den Stoffwechsel anzuregen und somit die Ablagerungen in den Venen zu lösen und auszuleiten. In der Folge wird das Bindegewebe gereinigt, regeneriert, genährt und gewinnt Elastizität zurück.

Die Ausleitung (sodhana) der Schlacken wird durch verschiedene therapeutische Massnahmen eingeleitet, zum einen durch eine gezielte Diätetik, medikamentöse Therapie, äussere Anwendungen, Beingüsse (abhiseka), Packungen (lepa), Einläufe (basti), Phytotherapie und Blutentzug (rakta-moksana), beispielsweise Blutegeltherapie. Während und nach der Ausleitung spielt eine Vata und Pitta reduzierende Ernährung eine entscheidende Rolle. Sie sollte leicht verdaulich und gekocht sein und genügend Bitterstoffe enthalten. Unterstützt wird die Ernährung durch ein ausgewogenes Bewegungsprogramm, durch das die geschwächten Venenklappen angeregt, trainiert und aufgebaut werden. Bei Übergewicht ist die Reduktion des Körpergewichtes wichtig.

Gestörter Blutfluss

Was genau geschieht im Körper, wenn sich das Blut zurückstaut und Krampfadern entstehen? Die Venen führen das sauerstoffarme, verbrauchte Blut des Körpers entgegen

der Schwerkraft zurück zum Herzen. An wichtigen Schaltzentralen der Venen verhindern die sogenannten Venenklappen das Zurückfliessen des Blutes und sorgen für einen ungehinderten Fluss zum Herzen. Mit jedem Schritt werden

die Venen unter den Fusssohlen ausgepresst und der Pumpeffekt durch die Muskelkontraktion in den Beinen, die so genannte Muskelpumpe, unterstützt. Vom Herzen und von dem durch die Atmung entstehenden Druckwechsel in der Lunge entsteht wiederum ein Sogeffekt, der das Blut in die oberen Regionen des Körpers leitet, um es wieder mit Sauerstoff zu nähren. Werden die Ve-

«Agni, die Verdauungskraft, wird stabilisiert.»



Bewegung sorgt dafür, dass die Venen unter den Fusssohlen ausgepresst werden.

nenklappen zum Beispiel durch einseitige Überlastung geschwächt, wird der Blutfluss zum Herzen behindert, es kommt zu einem Blutstau in den Venen, der die Gefäßwände strapaziert und auf Dauer überdehnt. Auch das Lymphsystem wird durch den Rückstau stark belastet und es kommt zu einem Lymphödem.

Beschwerden der Krampfader äussern sich zu Beginn durch einen störenden ästhetischen Aspekt, der noch keine Beschwerden verursacht. In den meisten Fällen kommen Betroffene leider erst in eine ärztliche Behandlung, wenn die Symptome bereits fortgeschritten sind mit geschwollenen Beinen, die schmerzen, spannen und jucken. Wassereinlagerungen, Schmerzen im Fuss, Sensibilitätsstörungen, Taubheitsgefühle und **vor allem nächtliche Wadenkrämpfe gehören zu fortgeschrittenen Beschwerdebildern**. Im Bereich des Schienbeines kann es zu bräunlichen Verfärbungen und Verhärtungen der Haut kom-

Ernährung

Empfohlen: Bittere und leicht verdauliche Nahrungsmittel. Tierisches EW stark reduzieren und nur am Mittag, ein- bis zweimal in der Woche zu sich nehmen.

Vermeiden: sauer (Ananas, Beeren, Kiwi, Südfrüchte, Tomaten ...), salzig (stark reduzieren), rotes Fleisch, scharf, Milch und Früchte gemischt (Yoghurt), schwer verdauliche Nahrungsmittel.

Verhalten: Stützstrümpfe, ein ausgewogenes Bewegungsprogramm, Yoga, bei sitzender Tätigkeit immer mal aufstehen, laufen und in beiden Positionen kraftvoll den Fuss in seinem Gelenk nach oben und unten bewegen, einen Sitzkeil auf den Stuhl legen, so dass die Beinvenen nicht abgeklemmt werden, Umkehrstellungen unterstützen den Rückfluss, wenn möglich die Beine hoch lagern, Lymphdrainage und Bindegewebsmassage entlasten das Gewebe. In der Nacht unterstützt ein Fusskeil im Bett den Rückfluss des Blutes.

Vermeiden: Körperliche Überanstrengung, einschnürende Unterwäsche oder zu enge Hosen, die die Oberschenkelvenen abdrücken.

men. Die Symptome können sich am Abend sowie bei warmen Temperaturen und bei Frauen kurz vor Eintreten der Menstruation verstärken.

Frühzeitig behandeln

Eine beschränkte Venenbelastung ist umkehrbar, auch die Folge einer Venenüberlastung ist noch umkehrbar. Eine beginnende Venenschwäche kann mit ganzheitlichem Therapieansatz und flankierend zur Schulmedizin (Venenexperten) behandelt werden, um ein Fortschreiten der Erkrankung zu verhindern, die zu einer Venenthrombose führen kann.

Deshalb ist die **Wahrnehmungsschulung** für eine beginnende Krampfaderbildung und die Aufklärung über eine frühzeitige Behandlung durch Verhaltens-, Ernährungs- und Bewegungsmassnahmen ausserordentlich wichtig. Gerade im beginnenden Stadium kann eine ernsthafte Venenerkrankung verhindert und der Heilungsprozess positiv unterstützt werden.

Umkehrstellungen unterstützen den Rückfluss des Blutes.

Die drei Doshas

Die Doshas oder auch Bioenergien entstehen durch die Verbindung der fünf Elemente, die in allem vorhanden sind: in Mensch, Tier, Stein, Pflanze, Kosmos. Nach dem jeweiligen Anteil ihrer spezifischen Elementeeigenschaften wird die Grundkonstitution eines Menschen, die Prakriti, ermittelt.

Vata steht für das Bewegungsprinzip, gebildet aus den Elementen Luft und Äther, es steht in enger Verbindung zum Zentralen Nervensystem. **Pitta** beinhaltet das Umwandlungsprinzip, gebildet aus den Elementen Feuer und Wasser, es steht in enger Verbindung zur Verdauungskraft und Gewebeumwandlung, und die Bioenergie **Kapha** steht für Aufbau und Struktur, gebildet aus den Elementen Wasser und Erde. Kapha steht für Fortpflanzung und das Lymphsystem.

Um das Gleichgewicht der Kräfte im Körper zu balancieren und wieder herzustellen, arbeitet der Ayurveda mit dem gegensätzlichen Prinzip. Das heisst, wo Geschwindigkeit vorherrscht, wird Ruhe entgegengesetzt, wo Schwere und Trägheit vorherrschen, wirkt Dynamik energetisierend und belebend, Kälte wird mit Wärme ausgeglichen, Trockenheit mit Feuchte.

