

MANFRED RENNER

# SCHÖNE BEINE *FÜR ALLE*

*Vorbeugung und Behandlung von  
Krampfadern und Besenreisern –  
von der klassischen Therapie bis zur  
Naturheilkunde*

**Was  
wirklich  
hilft!**



SüdOst Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.  
ISBN 978-3-95587-759-0

*„Die Erkenntnisse in der Medizin unterliegen laufendem Wandel durch Forschung und klinische Erfahrungen. Der Autor dieses Buches hat große Sorgfalt darauf verwendet, dass die in diesem Werk gemachten Angaben dem derzeitigen Wissensstand entsprechen. Die angegebenen Dosierungen sind gängige Empfehlungen, sollten vorab jedoch mit dem jeweiligen Arzt/Behandler abgesprochen werden.“*

1. Auflage 2020

ISBN 978-3-95587-759-0

Alle Rechte vorbehalten!

© 2020 SüdOst Verlag in der

Battenberg Gietl Verlag GmbH, Regenstauf

[www.battenberg-gietl.de](http://www.battenberg-gietl.de)

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	10
<b>1 Krampfadern und Besenreiser</b>	13
1.1 Was genau sind Krampfadern?	13
1.2 Wer bekommt Krampfadern oder Besenreiser und warum?	14
1.3 Warum Schwangerschaft und Krampfadern zusammenhängen	18
1.4 Häufige Irrtümer venöser Erkrankungen	21
1.4.1 Krampfadern treten erst im Alter auf	21
1.4.2 Überkreuzen der Beine	21
1.4.3 Krampfadern sind nur ein kosmetisches Problem	23
1.4.4 Keine Venenoperation im Sommer	23
1.4.5 Sport verhindert Venenleiden	23
1.4.6 Fußbodenheizung verursacht Krampfadern	23
1.4.7 Krampfadern gibt es nur an den Beinen	24
1.4.8 Krampfadern sind alle gleich	24
1.4.9 Besenreiser gibt es nur an den Beinen	25
1.4.10 Krampfadern sind ein reines Frauenthema	25
1.4.11 Rauchen macht die Krampfadern nur schlimmer	25
1.4.12 Kein Sitzen, kein Stehen, lieber Liegen und Laufen?	25
1.5 Besenreiser – nur ein kosmetisches Übel?	26
1.6 Sind Krampfadern harmlos?	28
1.7 Wie werden Krampfadern festgestellt?	29
<b>2 Klassische Methoden im Überblick</b>	33
2.1 Kompressionsstrümpfe – sinnvoll oder unnötige Quälerei?	33
2.2 Operative Verfahren	35
2.2.1 Stripping-Verfahren	35
2.2.2 Trivex-Verfahren	36
2.2.3 CHIVA-Methode	36
2.2.4 Externe Valvuloplastie (EVP)	36
2.2.5 Phlebektomie	37

2.3	Verfahren ohne Narkose	37
2.3.1	Hyaluron – die Hoffnungstherapie des 21. Jahrhunderts?	37
2.3.2	Perkutane Valvuloplastie (PVP) – Venenbehandlung der Zukunft?	38
2.3.3	Lasertherapie (ELVes oder ELT)	38
2.4	Endovenöse Dampfablation EVSA – mehr als heiße Luft?	40
2.5	Schaumverödung	40
2.6	Radiowellentherapie	42
2.7	Cyanoacrylat-Kleber – hält alles zusammen?	43
<b>3</b>	<b>Behandlung mit Natriumchlorid – das Salz in der Suppe</b>	<b>45</b>
3.1	Wie funktioniert es?	45
3.2	Zu Risiken und Nebenwirkungen ...	49
3.3	Wann sollte man keine Kochsalzbehandlung durchführen?	50
3.4	Besenreiserbehandlung mit Kochsalz	52
3.5	Häufige Fragen vor oder nach der Kochsalzbehandlung	54
3.6	Kochsalzmethode und Evidenz	60
3.7	Welcher Behandler ist für mich am besten?	61
<b>4</b>	<b>Komplementäre Maßnahmen</b>	<b>67</b>
4.1	Mittel zur äußerlichen Anwendung	68
4.2	Pflanzliche Medikamente	69
4.3	Homöopathie	72
4.4	Schüssler-Salze	77
4.5	Kneipp-Therapie – die pragmatische Lösung?	81
4.6	Venengymnastik	82
4.7	Was sagt die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) dazu?	84
4.8	Nahrungsergänzungsmittel	90
4.9	Kann man Krampfadern wegessen?	96
4.10	Blutegel bei Krampfadern	101
4.11	Ich bin schon operiert – kann ich noch etwas retten?	103

<b>5 Ist die Psyche (Mit-)Ursache von Krampfadern?</b>	105
<b>6 Zusammenfassung</b>	110
<b>Dr. (DBA) Manfred Renner</b>	114
<b>Übersicht der homöopathischen Komplexmittel</b>	116



## Vorwort

Dieses Buch ist aus meiner langjährigen Praxis heraus entstanden. Seit 2014 habe ich über 800 Patienten behandelt und die wenigsten waren vor dem ersten Termin in meiner Praxis über andere Behandlungsmethoden aufgeklärt.

Mit diesem Buch möchte ich allen Betroffenen Hoffnung geben, die entweder schon mehrfach an den Venen operiert wurden, im Sommer an Beschwerden wie dicken, schweren Beine leiden oder sich gar nicht mehr mit kurzer Hose oder Rock in die Öffentlichkeit oder zum Baden trauen. Es gibt Optionen für Sie, die ohne Operation und ohne Kompressionsstrümpfe gut funktionieren!

Bereits während meiner Ausbildung zum Gesundheits- und Krankenpfleger kam ich im OP und auf der chirurgischen Station mit der damals noch stationär durchgeführten Krampfaderoperation, dem „Stripping“-Verfahren, in Berührung. Der rabiatischen Operationsmethode sowie der langen Krankheitsdauer nach der Operation stand ich sehr respektvoll gegenüber. Im Laufe der Zeit wurden die Operationen überwiegend ambulant durchgeführt. Aber die lange Zeit nach dem Eingriff, bis die Patienten wieder fit waren, hielt weiterhin an.

Bei meiner Ausbildung zum Heilpraktiker kam ich schon 2009 mit der Kochsalzmethode in Berührung und war fasziniert, wie einfach und doch effektiv man Krampfadern behandeln kann. 2014 absolvierte ich die Ausbildung und las mich immer mehr in die Thematik ein. Verblüffend, wie das höherprozentige Kochsalz die Krampfadern und auch die Besenreiser austrocknet und der Körper mit seinen Fresszellen die Gewebereste in den folgenden Wochen bzw. Monaten abbaut. Im Laufe der Behandlungen verfeinerte ich die über hundert Jahre alte Methode noch mehr, um es für

die Patienten so nebenwirkungsarm und entspannt wie nur möglich zu gestalten.

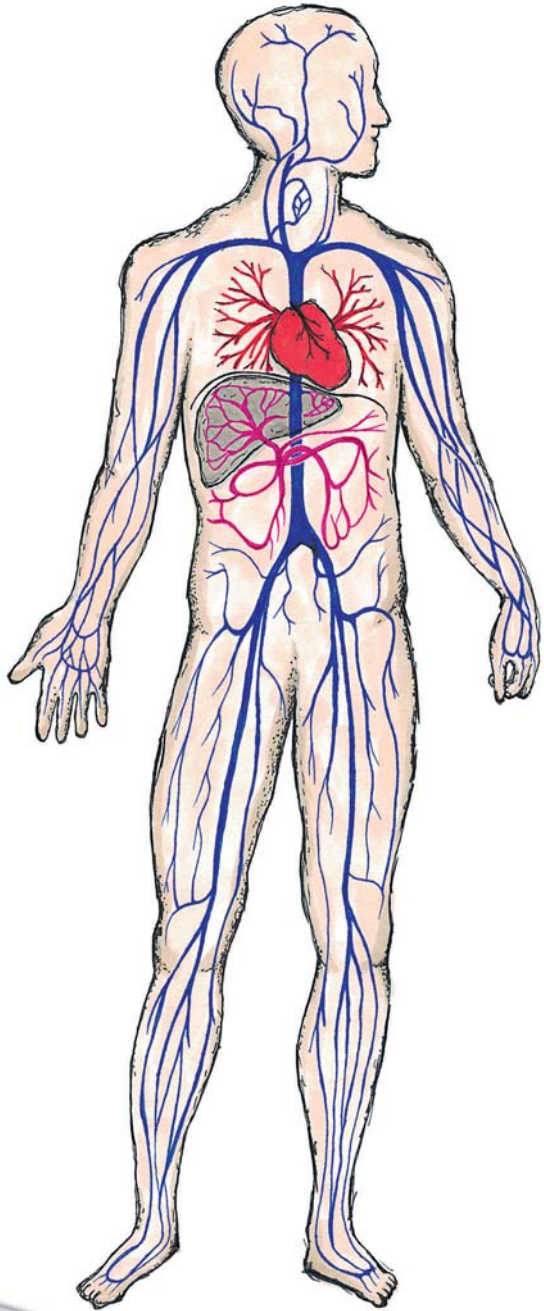
Nach über 800 Behandlungen halte ich die Methode immer noch für eine der besten Behandlungsarten, da die Patienten stark von der Vorgehensweise profitieren und weder Strümpfe tragen müssen noch eine Narkose benötigen oder Narben davontragen.

Viele Ärzte, vor allem Venenfachärzte (Phlebologen), stehen dieser Therapie noch äußerst ablehnend und kritisch gegenüber – die Gründe sind sicherlich sehr vielfältig und nicht immer aus der Perspektive des Patienten vorteilhaft.

Ich kenne aber auch einige Allgemeinärzte, welche mir inzwischen Patienten zuweisen, da sie schon mitbekommen haben, dass die Kochsalzmethode für ihre bzw. unsere Patienten viel harmloser abläuft, ohne Krankschreibung, ohne Komplikationen etc.

Auch wenn ich von der Behandlungsmethode mit Kochsalz sehr überzeugt bin, möchte ich Sie trotzdem umfassend informieren. Damit SIE vorab entscheiden können, welchen Weg Sie gehen werden.

In diesem Buch habe ich einen Überblick über das große Gebiet der Krampfadern zusammengetragen – von schulmedizinischen bis hin zu naturheilkundlichen Therapiemöglichkeiten. In Kapitel 4 „Komplementäre Maßnahmen“ spreche ich einige Punkte an, die meiner Meinung nach am wichtigsten sind. Denn diese Punkte werden oft missachtet, leider auch von naturheilkundlichen Behandlern. Berücksichtigt man diese nicht, so treten oft sehr schnell wieder an einer anderen Stelle neue Besenreiser oder andere Krampfadern auf. Das entspricht nicht dem Thema „Ganzheitlichkeit“.





# 1 Krampfadern und Besenreiser

## 1.1 Was genau sind Krampfadern?

Als Einstieg definiere ich verschiedene wichtige Begriffe zum Thema Blutgefäße.

### **Arterien**

Blutgefäße, die sauerstoffreiches Blut vom Herzen zu den Organen und in den ganzen Körper transportieren.

### **Kapillaren**

Kleine Blutgefäße, welche von den Arterien den Bluttransport übernehmen, um jedes kleinste Gewebeteil im Körper mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen.

### **Venen**

Gefäße, welche sauerstoffarmes Blut vom Körper und den Organen zum Herzen transportieren.

### **Besenreiser**

Kleine, oberflächliche venöse Verästelungen mit ca. 1 mm Durchmesser. Sie werden manchmal auch retikuläre Varizen genannt.



## **Krampfadern**

sind krankhaft erweiterte Venen, die oberflächlich geschlängelt und häufig knotenförmig an den Beinen hervortreten. In der Fachterminologie werden Krampfadern als Varizen bezeichnet. Das Wort Krampfader leitet sich vom mittelhochdeutschen Begriff Krummader ab, da die erkrankten Venen geschlängelt verlaufen. Viele Betroffene berichten nachts über Krämpfe in den Beinen, daher kann dieser Begriff auch davon abgeleitet worden sein.

Krampfadern sind Venen, die kaum noch an der Blutversorgung teilnehmen. Sie sind wie ein „Altwasser“ an einem Fluss – ein bisschen Bewegung ist noch vorhanden, aber ein Strom bzw. Fluss ist eher schwach erkennbar.

## **1.2 Wer bekommt Krampfadern oder Besenreiser und warum?**

Gut ein Viertel der Deutschen haben Krampfadern. Männer und Frauen sind annähernd gleich häufig betroffen.



Gefäß am Herzen zu ersetzen. Sollte durch eine vorherige Krampfaderbehandlung die Vene nicht mehr zur Verfügung stehen, können auch andere größere Venen am Körper verwendet werden.

Allgemein betrachtet sind Hämorrhoiden wie Krampfadern anzusehen; diese werden auch meist durch eine venöse Schwäche hervorgerufen.

Krampfadern können auch in Form von sogenannten Ösophagusvarizen auftreten, hier kommen die krankhaft veränderten Venen in der Speiseröhre vor. Dieses Krankheitsbild findet man vor allem bei fortgeschrittenen Lebererkrankungen.

Ursache ist häufig eine angeborene oder erworbene Bindegewebsschwäche, zum Beispiel aufgrund von Vererbung oder Medikamenten wie Hormonen.

Hatten die Eltern oder Großeltern schon Krampfadern, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass die Nachkommen auch an venösen Erkrankungen leiden. Manchmal werden aber auch ein oder zwei Generationen übersprungen. Diese genetische Seite betrifft nur einen geringen Prozentsatz von ca. 10%.

Übergewicht ist ein weiterer Faktor, der Krampfadern begünstigt. Durch den erhöhten Druck im Bauch auf die Gefäße kann das Blut nicht ausreichend zum Herzen zurückströmen, dadurch weiten sich die Venen. Dieser höhere Druck entsteht zum Beispiel auch bei chronischer Verstopfung oder Myomen (gutartige Tumore bzw. Vergrößerungen der Gebärmutter).

Die Körpergröße wurde 2018 in einer britischen Langzeitstudie der Universität Stanford als beeinflussender Faktor nachgewiesen. Die Studie stellt nicht nur die schon erwähnten Faktoren wie Geschlecht, Übergewicht und Schwangerschaften als Ursache heraus, sondern auch eine hohe Körpergröße.

Mangel an Bewegung sowie stehende oder sitzende Tätigkeiten führen zu einer verringerten Aktivierung der Wadenmuskelpumpe, das Blut versackt mehr in den Venen. Hier

Heilpraktiker Dr. Manfred Renner zeigt Ihnen, warum nicht alle Operationen nötig sind, gegebenenfalls sogar schaden, und warum manche Hausmittel gar nicht wirken können. Lesen Sie, wie Sie auf unkomplizierte Weise in wenigen Behandlungssitzungen Ihren Krampfadern und Besenreisern Lebewohl sagen können. Der Spezialist Manfred Renner nimmt dabei kein Blatt vor den Mund und deckt leicht verständlich und fundiert die Mythen rund um das Thema Krampfadern auf.

Er zeigt alternative Wege, die wirklich helfen, ohne den Körper mit unnötigen Maßnahmen zu belasten. Wenn auch Sie sich jeden Sommer danach sehnen, wieder Bein zeigen zu können, dann sollten Sie dieses Buch von vorne bis hinten durchlesen – es werden Ihnen dabei viele Lichter aufgehen, garantiert!



Dr. Manfred Renner ist seit 2012 als Heilpraktiker in eigener Vollzeitpraxis tätig, seit 2014 liegt der Praxisschwerpunkt auf dem Thema „Krampfadern und Besenreiser“.



Heimat  
battenberg  
gietl verlag

**SüdOst Verlag**

ist eine Marke der  
Battenberg Gietl Verlag GmbH

