

HERESIA WILHELMS

# Krampfadern natürlich behandeln

Venen in 12 Schritten  
ganzheitlich stärken

Mit vielen  
Empfehlungen  
aus der  
chinesischen  
Medizin

**humboldt**

Weitergabe, Vervielfältigung und Druck sind nicht gestattet.

© 2025 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

# Sanfte Methoden zur Behandlung von Venenleiden: Hier lesen Sie mehr dazu

Akupressur → Seite 116

Atemübungen → Seite 31

Ätherische Öle → Seite 70

Bewegung → Seite 43

Chinesische Heilpflanzen → Seite 134

Chinesische Kräuterrezepturen → Seite 131

Chinesische Massagen → Seite 115

Fünf-Elemente-Ernährung → Seite 96

Geeignete Sportarten → Seite 43

Heilkräuter → Seite 67

Homöopathie → Seite 60

Kneippsche Wasserkuren → Seite 33

Krampfaderentfernung mit Kochsalz → Seite 70

Meridiane klopfen → Seite 124

Methoden der chinesischen Medizin → Seite 79

Präbiotika – Ballaststoffe → Seite 97

Probiotika – Milchsäurebakterien → Seite 99

Qigong → Seite 122

Richtig atmen → Seite 26

Richtig sitzen, stehen, liegen und laufen → Seite 52

Schüßler-Salze → Seite 64

Schwangerschaft → Seite 77

**THERESIA WILHELMS**

# Krampfadern natürlich behandeln

**Venen in 12 Schritten ganzheitlich stärken  
Mit vielen Empfehlungen aus der  
chinesischen Medizin**

**3. Auflage**

## 4 VORWORT

## 7 DAS GEFÄSSSYSTEM DES BLUTES

### 8 Wie Krampfadern entstehen

11 Krampfadern frühzeitig behandeln

### 13 Venenaufbau und Funktion

### 15 Die Aufgaben des Blutes

### 16 Unterschätzte Lymphe

### 17 Die Aufgaben von Nerven und Hormonen

### 17 Venöse Durchblutungsstörungen mit Folgen

19 Thrombophlebitis und Varikophlebitis

21 Phlebothrombose

23 Postthrombotisches Syndrom

## 25 DIE FUNKTION DER VENEN NATÜRLICH VERBESSERN

### 26 Das tut den Venen gut

#### 26 1. Richtig atmen aktiviert

26 Unsere Lunge – lebenswichtiges Atmungsorgan

28 Der Atem und seine vielseitigen Aufgaben

31 Sechs Atemtechniken

#### 33 2. Kneippsche Wasserkuren – Wundermittel kaltes Wasser

33 Kaltes Wasser für gesunde Venen

34 Zuhause Kneippen

#### 43 3. Die heilsame Kraft des Sports

43 Raus in die Natur!

50 Kraftübungen für Gesäß- und Beinmuskeln

#### 52 4. Venenfreundlich stehen, sitzen, liegen und laufen

53 Empfehlungen für den Alltag

56 Auf den Punkt gebracht: Gut und schlecht für die Venen

#### 60 Westliche Erfahrungsmedizin für gesunde Venen

#### 60 5. Homöopathie und Schüßler-Salze

60 Homöopathie aktiviert die Heilkräfte

64 Schüßler-Salze unterstützen die Arbeit unserer Zellen

- 67 **6. Der Erfahrungsschatz der westlichen Kräuterkunde**
- 67 Bewährte Teemischungen
- 70 Massageöle mit ätherischen Ölen
- 70 **7. Krampfadernentfernung mit Kochsalz – von unschätzbarem Wert**
- 71 Geeignete Krampfadern sind eine Voraussetzung
- 72 Individuelle Behandlung in meiner Praxis
- 79 **Traditionelle Chinesische Medizin für gesunde Venen**
- 79 **8. Den freien Fluss der Energie wieder herstellen**
- 79 Qi – die Lebenskraft
- 81 Yin und Yang – die Grundlage aller Dinge
- 85 Die fünf Wandlungsphasen
- 88 Xue – das Blut
- 95 Ursachen von Krampfadern in der Chinesischen Medizin
- 96 **9. Die Fünf-Elemente-Ernährung für einen starken Organismus**
- 97 Gesunde Ernährung nach den Fünf Elementen
- 100 Was hat das mit Krampfadern zu tun?
- 101 Präbiotische Rezepte
- 110 Probiotische Rezepte
- 114 Trinkempfehlungen
- 115 **10. Chinesische Massagen lösen Blockaden und beugen vor**
- 116 Akupressurpunkte auffinden
- 117 Wie und wann massieren
- 118 Auswahl der Akupressurpunkte
- 121 Effektive und schnelle Massagen zwischendurch
- 122 **11. Venen-Qigong – alles fließt!**
- 123 Qigong-Programm
- 130 **12. Chinesische Heilpflanzen und Kräuterrezepturen**
- 131 Chinesische Kräuterrezepturen
- 135 Chinesische Kräuterliste
- 140 **ANHANG**
- 140 **Hilfreiche Adressen**
- 141 **Bücher zum Weiterlesen**
- 142 **Wichtige Quellen**

# VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

was ist attraktiver als gut gewachsene und schöne Beine, verbunden mit kraftvoller Lebensenergie, munterem Tatendrang und begeisterter Lebensfreude? Diese Gedanken tun gut, lassen uns erst schmunzeln, dann hoffen und wir könnten uns rasch an diese Vorstellung gewöhnen. Und wenn wir uns an unsere Kindertage erinnern, wie war das damals? Frisch und frohen Mutes waren wir, hatten wunderbare Beine, perfekt durchblutet und allzeit zum Laufen bereit. Ganz unbeschwert und ohne darüber nachzudenken.

Überall finden wir dieselben pauschalen Tipps, Informationen und Ratschläge zum Vorbeugen und Behandeln von Krampfadern. Viele sind verwirrend und werfen Fragen auf. Deshalb freue ich mich umso mehr, dass ich dieses ganzheitliche Therapiekonzept aufbauen und mit verschiedenen Heilmethoden verknüpfen und ausarbeiten durfte. Daraus ist ein rundes Konzept entstanden, mit dem Sie Ihre Venen stärken und Krampfadern natürlich entfernen können. Mit Ihrem Interesse an diesem Buch haben Sie den ersten Schritt getan.

Neu daran ist die ganzheitliche Methode der chinesischen Medizin – kombiniert mit unserer westlichen Naturheilkunde. Krampfadern lassen sich nahezu natürlich mit Kochsalz – als Alternative zur chirurgischen Venenoperation – entfernen. Und oftmals stelle ich gemeinsam mit meinen Patienten fest, wie schnell und wohltuend sich die alternativen Anwendungen auf ihr Befinden auswirken. Sie motivieren und stoßen Veränderungen an, die sich im weiteren Leben erfreulich widerspiegeln.

In diesem Buch zeige ich Ihnen, wie sich Ihre Beine und Ihre gesamte Gesundheit in wenigen Wochen sichtbar verbessern können. Dafür gibt es zu den ausgearbeiteten Verfahrensweisen ein paar einfache Regeln:

1. Konzentrieren Sie sich auf schöne und gesunde Beine. Verfolgen Sie Ihr Ziel kontinuierlich. Wenden Sie Ihre Routine dauerhaft und konzentriert an.
2. Verstehen Sie die Funktionen der Energieleitbahnen und der Gefäßsysteme mit ihren Netzwerken und den dazugehörigen Körperorganen.
3. Unterstützen Sie Ihren Organismus und seine Funktionen als Ganzes mit den vorgeschlagenen Maßnahmen. Unser Körper leistet täglich unermüdliche Dienste. Bringen Sie ihm die Beachtung entgegen, die er verdient.

Es ist ein Zusammenspiel von Bewusstsein und Lebensfreude. Erst mit dem Tun kommen wir zur Ruhe. Und mit der Ruhe kommen Leichtigkeit und die schönen Dinge des Lebens zurück. Es folgen Linderung und Heilung.

Dieses Buch können Sie auf unterschiedliche Weise nutzen. Im Kapitel „Die Funktion der Venen natürlich verbessern“ steht jede Methode für sich. So bleibt es Ihnen überlassen, die Maßnahmen an Ihre Bedürfnisse anzupassen oder auszubauen.

Eine Empfehlung zum Schluss: Gehen Sie spielerisch, aber gewissenhaft an die Informationen heran. Sie werden rasch merken, dass die vorliegenden Maßnahmen und gewonnenen Kenntnisse sich keinesfalls nur auf Ihre Venen positiv auswirken. Die Tipps und Ratschläge folgen einem ausgetüftelten, ganzheitlichen Gesundheitsplan und bieten so den maximalen Erfolg, um Krampfadern sanft und nachhaltig loszuwerden. Um dieses Ziel zu erreichen, sind medizinisches Grundverständnis, Bewusstsein, Einsicht und Ausdauer gefragt. Und denken Sie daran, Ihre Erfolge stets mit anderen Menschen zu teilen.

Ich wünsche Ihnen allzeit viel Freude im Leben!

*Theresia Wilhelms*



*„Der Schlüssel zum Erfolg ist Geduld“*

Chinesisches  
Sprichwort

# DAS GEFÄSSSYSTEM DES BLUTES

Unser Körper mit all seinen Organen und Geweben ist an ein umfassendes Blutsystem angeschlossen. Über dieses Netzwerk erhält er vitale Nährstoffe, Sauerstoff und Energie. Gleichzeitig übermittelt Blut wichtige Botenstoffe an die Zellen, entsorgt nicht mehr benötigte Stoffwechselprodukte und wehrt gefährliche Feinde ab. Vorausgesetzt, die einzelnen Einrichtungen funktionieren untereinander einwandfrei. Das ist von großer Bedeutung, da der Körper von diesen Vorgängen bis in die kleinste Haarwurzel profitiert und davon abhängig ist. Seite an Seite begleiten Arterien, Lymphgefäße, Nerven- und Energieleitbahnen die kilometerlangen Wege der Venen und arbeiten eng mit ihnen zusammen. Das zeigt, dass der gesamte Körper mit seinen Gefäßen und Bahnen untrennbar verbunden ist.



## Wie Krampfadern entstehen



Ein anders Wort für Krampfadern ist Varizen und für ein Krampfaderleiden Varikose.

Unnatürlich vergrößerte, überdehnte und verfärbte Krampfadern sind oftmals schmerzhaft und lassen Beine unattraktiv oder älter wirken. Viele Frauen und Männer verstecken sie gerne unter langen Hosen. Krampfadern lösen im wahrsten Sinne des Wortes starken Druck auf die Betroffenen aus. Energiemangel, fehlende Bewegung oder Übergewicht verstärken zusätzlich die psychische Belastung.

Wie kommt es überhaupt zu Krampfadern?

In den Beinen unterscheiden wir zwei verschiedene Venensysteme: Das sogenannte tiefliegende mit wenigen, bleistiftdicken Leitvenen, eingebettet zwischen der Beinmuskulatur. Sie verfügen über die meisten Venenklappen und schließen sich von Unterschenkel über Oberschenkel immer weiter zusammen, bis in der Leiste eine fingerdicke Beckenvene entsteht. Diese Vene bildet für beide Venensysteme den einzigen Weg des Blutes aus dem Bein heraus zurück zum Herzen. Hier fließen circa 90 Prozent des Blutes nach oben. Parallel zu den tiefen Venen laufen die pulsierenden, muskulösen Arterien mit ihrem sauerstoffreichen Blut. Die tiefen Venen können bis zu 15 Millimeter stark sein.

Zum zweiten Venensystem gehören die oberflächlichen Venen, auch Stammvenen genannt. Sie liegen außerhalb der Muskulatur, teilweise sichtbar unter der Haut und teilweise unsichtbar im Fettgewebe eingebettet. Sie bilden ein zartes Netzwerk. Ihre Venen sind ein bis drei Millimeter dick. Zwei der oberflächlichen Venen, die große Rosenvene und die kleine Rosenvene, sind kräftiger und etwa drei Millimeter dick. Weil sie tiefer unter der Haut liegen, sind sie für uns nicht sichtbar. Ihre Aufgabe: Das Blut aus der Haut aufzunehmen und in das tiefliegende System zu bringen. Dazu sind sie mit zahlreichen Verbindungsvenen verankert, die in der Muskulatur liegen. Je Bein sind es ungefähr 150 bis 200 Verbindungsstellen, die ihrerseits mit Einmündungsklappen ausgestattet sind. Sie befördern das Blut

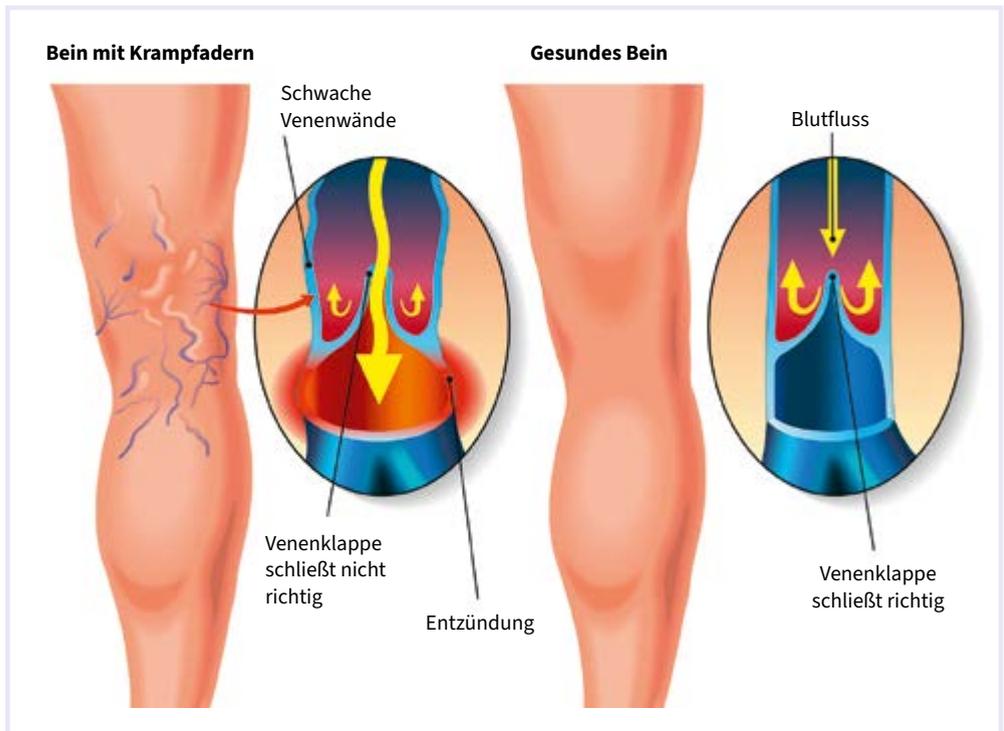


Krampfadern sind ein Symptom bereits erkrankter Venen. Sie entstehen durch Rückstau des Blutes und sollten bald behandelt werden.

aus dem oberflächlichen Netzwerk auf dem direkten Weg in die tiefen Venen. Oberflächliche Venen führen ungefähr zehn Prozent des Blutes zum Herzen zurück.

Die große Rosenvene verläuft an der Innenseite des Beins nach oben und mündet in der Leistenbeuge ins tiefe Venensystem. Die Stelle der Einmündung heißt Venenstern oder Krosse. Sie ist die zentrale Stelle aller Zuflüsse aus dem Fuß-, Unter- und Oberschenkel sowie aus dem Beckenbereich. Die kleine Rosenvene zieht sich an der Rückseite des Beins nach oben und mündet in der Kniekehle ebenfalls über eine Krosse in das tiefe Venensystem. Die Krossen sind die größten Ankerpunkte der Verbindungsvenen und auch mit Klappen ausgestattet.

Links ein Bein mit Krampfadern, rechts ein gesundes Bein.



Obwohl wir sie als Verursacher nicht sehen können, gehen alle äußerlich sichtbaren Krampfadern, Besenreiser oder Venen von den großen oder kleinen Rosenvenen aus.

Jede oberflächliche und tiefe Beinvene besitzt Klappen. Diese Venenklappen lassen den Blutstrom nur in Richtung Herzen zu. Wenn wir stehen und die Erdanziehungskraft das Blut nach unten drückt, sorgen sie dafür, dass der Blutstrom zum Herzen aufsteigen kann. Die große Rosenvene hat etwa 20 Klappen.

Sind die Klappen in den Gefäßen schwächer ausgebildet oder defekt, passiert folgendes: Wenn wir stehen, wird das Blut nicht mehr nach oben aufsteigen, sondern es fließt nach unten zurück und erweitert die Vene. Erstmal sehen wir das von außen nicht. Wir sehen es erst, wenn sich der Stau weiter in die Hautgefäße fortsetzt. Das heißt, was wir äußerlich sehen – die hässlichen Krampfadern oder Venen am Unterschenkel – sind nur ein Symptom der erkrankten Rosen- oder Stammvenen.

Die Gründe für Krampfadern sind vielseitig, aber beeinflussbar.



### Warum entstehen Krampfadern?

Oft entstehen Krampfadern durch ein schwaches Bindegewebe, das angeboren sein kann oder sich mit der Zeit entwickelt hat. Die Folge dieser Bindegewebsschwäche sind überdehnte Venen mit Klappen, die nicht richtig schließen. Als Ursachen spielen außerdem bestimmte Verhaltensweisen eine Rolle, die die Entstehung von Varizen begünstigen – zum Beispiel Bewegungsmangel, ständiges Stehen beziehungsweise Herunterhängen der Beine, beispielsweise im Berufsalltag, eng anliegende Kleidung, die die Beine abschnürt oder auch eine Schwangerschaft.

### Krampfadern frühzeitig behandeln

Im Laufe der Zeit überdehnen sich die Verbindungsstellen vom oberflächlichen zum tiefen Venensystem. Mit der Folge, dass die Klappen an den Einmündungen nicht mehr schließen und das Blut statt zum Herzen zurück in die Beinvenen pendelt. Dadurch überdehnt der nächste Abschnitt ebenfalls und der Blutstrom wandert auch hier zur vorherigen Klappe zurück. Auf diese Weise breitet sich das von oben nach unten aus. Der Unterschenkel verändert sich sichtbar durch den Überdruck und Rückfluss, der sich bis in die Blutgefäße fortführt und sie überdehnt.

Obwohl das Blut weiter nach unten sackt, muss es einen Weg nach oben finden. Ansonsten überdehnt sich das Bein komplett und schwillt stark an. Diese massive Überlastung in den oberflächlichen Venen überdehnt auf Dauer auch die Venen im tiefen System und schädigt sie tiefgreifend. Es entsteht eine sogenannte Chronisch Venöse Insuffizienz (CVI-Stadium I bis IV). Im vierten Stadium sind die tiefen Venen nicht mehr in der Lage, das Blut der oberflächlichen Venen zum Herzen zu transportieren. Das Ergebnis ist ein offenes und schwer zu heilendes Bein (siehe auch Seite 19).



Haben sich Krampfadern überdehnt, bilden sie sich nicht mehr zurück.

# DIE FUNKTION DER VENEN NATÜRLICH VERBESSERN

Um die Venen zu stärken und die Gesundheit zu verbessern, erhalten Sie in den folgenden Kapiteln fachgerechte Kenntnisse aus der westlichen Naturheilkunde bis hin zur Traditionellen Chinesischen Medizin. In zwölf Schritten erfahren Sie, was Sie regelmäßig tun können, um Ihre Venen zu stärken, Krampfadern vorzubeugen oder sie mit einer Kochsalzlösung natürlich entfernen zu lassen. Und wie Sie die vorgeschlagenen Methoden sinnvoll einüben und erfolgreich anwenden können.

# DAS TUT DEN VENEN GUT

## 1. Richtig atmen aktiviert

Wir beginnen unser Leben mit einem Einatmen und beenden es mit einem Ausatmen. Der Atemrhythmus begleitet uns ununterbrochen ein Leben lang. Pro Minute atmen wir zwölf bis 16-mal. In einem Jahr sind das rund sechs bis sieben Millionen Atemzüge. Grund genug, sich das Luftholen bewusst zu machen und näher anzuschauen.

### **Unsere Lunge – lebenswichtiges Atmungsorgan**

Für die Sauerstoffversorgung ist die Lunge zuständig. Beim Einatmen nimmt sie Energie und Sauerstoff aus der Luft auf, verteilt diese Substanzen im ganzen Körper und scheidet sie mit der verbrauchten Luft beim Ausatmen wieder aus. Das ist der sogenannte Gasaustausch. Sind die Lungen gesund, ist das Atmen ruhig und rhythmisch. Ist der Atemfluss gestört, dann quälen Symptome wie Husten, Atembeschwerden oder Asthma den Betroffenen.

Die Lunge reguliert gemäß der Traditionellen Chinesischen Medizin zugleich die Wasserwege und wandelt Körperflüssigkeiten um. Sie bewegt ihre Kraft in zwei Richtungen: Abwärts gerichtet und verflüssigend sowie zirkulierend und ausstreuend. Das beeinflusst den gesamten Energie- und Blutkreislauf und kann eine Disharmonie in der Lunge und im gesamten Organismus auslösen. Störungen in der Lungenfunktion wirken negativ auf die körpereigene Abwehr und führen zu Schwellung und Einlagerung von Wasser.

Die Lunge unterstützt mit ihrer Atmung den Rücktransport des Blutes aus den Venen zurück zum Herzen. Bei dieser Aufgabe



Gemäß der chinesischen Medizin verbindet die Lunge das innere mit dem äußeren Qi (siehe Seite 79) und reguliert den gesamten Blut- und Energiekreislauf.

helfen ihr funktionierende Venenklappen, trainierte Muskeln, die Muskelkraft von Arterien- und Venenwänden sowie die Sogkraft des rechten Herzens.

Wichtig: Ein gleichmäßiges tiefes Einatmen verstärkt die Sogkraft des Herzens. Das hat bei einer Varikose besondere Bedeutung, da Krampfadern ihre Aufgabe, das Blut zum Herzen zu pumpen, nicht oder nur eingeschränkt ausüben.

### Der Gasaustausch mit Bäumen

Unser Bronchialbaum ermöglicht den Austausch von Kohlenstoffdioxid ( $\text{CO}_2$ ) und Sauerstoff ( $\text{O}_2$ ), beides sind geruchs- und farblose Gase. Sauerstoff – das häufigste Element auf der Erde – ist zu 21 Prozent in der Atmosphäre enthalten und für alle Verbrennungs- und Zersetzungsvorgänge erforderlich. Der Mensch, alle Tiere und zahlreiche Pflanzen benötigen Sauerstoff zum Leben. Sie entnehmen ihn aus der Luft, durch Atmen oder durch Aufnahme aus in Wasser gelöstem Sauerstoff. In hoher Konzentration ist er für viele Lebewesen giftig.

Für Bäume, Sträucher und Gehölze ist Sauerstoff ein nicht mehr benötigtes Stoffwechselprodukt, das sie beim Ausatmen an die Luft abgeben. Im Gegenzug nehmen sie unser angefallenes Stoffwechselprodukt – das Kohlenstoffdioxid – auf. Sie wandeln es in Kohlenhydrate um, die sie für ihren Organismus zum Leben benötigen. Bei diesem Vorgang nehmen die Blätter ebenso Umweltgifte wie Ozon, Kohlenmonoxid und Schwefeldioxid auf und verstoffwechseln sie zu Sauerstoff. Ein gesunder, ausgewachsener Baum versorgt am Tag zehn bis 20 Menschen mit Sauerstoff und bindet pro Jahr etwa fünf Tonnen Kohlenstoffdioxid und 100 Kilogramm Feinstaub.

Der Baum bildet die äußere Form der Atmung, bindet Kohlenstoffdioxid und erzeugt Sauerstoff. Wir Menschen machen es genau anders herum: Wir atmen  $\text{O}_2$  ein und  $\text{CO}_2$  wieder aus. Die Lunge schaut wie ein umgekehrter Baum aus. Innen- und Außenwelt wechseln sich gegenseitig ab. Daraus folgt, dass wir zur Mutter Erde gehören und mit der Natur eine Lebensgemeinschaft haben.



Bäume versorgen uns mit lebenswichtigem Sauerstoff und binden nebenbei Umweltgifte.



Die Atmung ist ein unaufhörlicher, automatischer Reflex, den wir bedingt beeinflussen können.

## Der Atem und seine vielseitigen Aufgaben

Egal ob wir schlafen, uns bewegen oder arbeiten: Unsere Sauerstoffversorgung funktioniert unaufhörlich. Sie ist ein automatischer Reflex und genauso wie Essen und Trinken ein Vorgang des Stoffwechsels.

Gleichmäßiges, tiefes und ruhiges Atmen versorgt uns mit lebensnotwendigem Sauerstoff, setzt Energie frei, gleicht Basen mit Säuren aus, reinigt und nährt uns und ist Grundlage des Sprechens. Unterstützt wird der Atemvorgang vom Zwerchfell, Hals-, Bauch-, Brustmuskulatur und der Muskulatur zwischen den Rippen. Die „äußere Atmung“ ist der Gasaustausch in der Lunge. Im Gegensatz zur inneren Atmung, der Zellatmung: Ein Stoffwechselvorgang, der zur Energiegewinnung in den Zellen Sauerstoff verbraucht, indem er Nährstoffe wie Kohlenhydrate und Fette abbaut und verbrennt.

Das Einatmen ist ein aktiver Vorgang. Atemmuskeln und Zwerchfell weiten Brust- und Bauchraum aus. Über die Nasenhöhle, Rachen, Kehlkopf gelangt die eingeatmete, angewärmte Luft in die Luftröhre, von dort aus in die Lungenflügel und Bronchien. Wie ein Baum verzweigen die Bronchien sich in feine Äste und gehen in die Lungenbläschen über. Diese sind mit hauchdünnen Wänden ausgestattet und besitzen kleinste Blutgefäße. In den Blutgefäßen findet der Austausch von Sauerstoff und Kohlenstoffdioxid statt. Beim Ausatmen entspannen die Muskeln, Brust- und Bauchraum ziehen sich zusammen und pressen die Luft aus der Lunge raus.

**Atemsteuerung:** Das Atmen hat mehrere Impulsgeber, die es steuern und regeln. Zum einen gibt es das Atemzentrum: Es liegt im zentralen Nervensystem zwischen Gehirn und Rückenmark und leitet Nervenimpulse weiter oder die chemischen Rezeptoren, die den Säure-Basen-Haushalt ausgleichen. Dazu kommen Muskel- und Geweberezeptoren, die Signale auslösen, oder Hormone wie Adrenalin, Cortisol, Schilddrüsen- und Sexualhormone. Auch

Schmerz- und Temperaturreize wirken sich auf den Atemrhythmus aus. Ebenso psychische Einflüsse wie Wut, Trauer, Angst und Schrecken oder Freude.

**Bewusstes Atmen:** Körper, Geist und Seele stehen in einer engen, gegenseitigen Beziehung zum Atmen. Bei fehlender Entspannung, Stress, belastenden Gedanken oder negativen Gefühlen bleibt einem die Luft weg. Vor Angst stockt der Atem oder wir schnauben vor Wut. Sind wir traurig, ist die Atmung flach und kraftlos. Mit Seufzen und Stöhnen versucht der Körper die fehlende Belüftung der Lunge auszugleichen. Geht das über das natürliche Maß hinaus, ist die Atmung angespannt und blockiert. Die Lunge ist zwar gesund, aber ihre Funktion und die Atemregulation sind gestört. Erkennen wir das nicht frühzeitig und gewöhnen uns daran, kommen wir in eine Spirale, die uns weiter anspannt und blockiert. Die Folgen sind beispielsweise ein schlechter Abtransport von Säuren und Kohlenstoffdioxid. Die Auswirkungen davon sind:

- Mangelhafte Versorgung mit Nährstoffen und Sauerstoff
- Brustenge
- Rücken- und Nackenschmerzen
- Konzentrationsstörung
- Kurzatmigkeit und Müdigkeit

Das Erfreuliche ist: Dieser Ausgleich funktioniert genauso umgekehrt. Bewusstes, tiefes ein- und ausatmen erfrischt und belebt. Die Wut löst sich auf, wenn wir ruhig und gleichmäßig atmen. Obwohl Atmen unterbewusst und automatisch abläuft, lässt es sich mit der richtigen Technik und bewusstem Üben gezielt verändern. Im Vordergrund steht das Wissen um den natürlichen Atemvorgang, das Üben und Kontrollieren einer gesunden, vitalen Atmung. Die Ergebnisse machen sich sofort sowohl körperlich als auch seelisch und geistig wohltuend bemerkbar.



Negative Gefühle lassen sich durch ruhiges und bewusstes Atmen auflösen.

**Energiequelle Atmen:** Unsere Atmung besteht aus drei Phasen: Einatmen, ausatmen und einer Pause, die je nachdem, ob wir angespannt oder entspannt sind, kürzer oder länger ausfällt. Atmen ist ein kontinuierlicher Austausch mit allem, was uns umgibt. Ein Geben und Nehmen, ein Ausdehnen und Zusammenziehen, ein Festhalten und Loslassen.

Der Atemrhythmus funktioniert vollautomatisch und im Hintergrund. Wenn der Körper uns dazu zwingt, schnappen wir reflexartig nach Luft. Damit unterliegt er streng genommen nicht einer bewussten Kontrolle. Aber da die Skelettmuskeln beim Atmen mithelfen, lässt sich das Atmen mit diesen Muskeln bewusst steuern. Es ist also machbar, bewusst tiefer, schneller, flacher oder nur in den Brustkorb oder Bauch zu atmen.

In diesem Rahmen lassen sich durch eine vertiefte Atmung der venöse Rückfluss zum Herzen, Herzschlag, Durchblutung, Muskeln, die Haltung sowie unser seelisches und körperliches Befinden beeinflussen. Die folgenden Anleitungen unterstützen dabei, das bewusste Atmen zu üben. Bitte ausprobieren!

Eine vertiefte Atmung wirkt sich auf vielerlei Weise positiv auf Körper und Geist aus.



## Sechs Atemtechniken

Betont und bewusst atmen. Beim Ausatmen spannen sich die Bauchmuskeln an. Beim Einatmen entspannen und dehnen sie sich. Falls nichts anderes erwähnt, kann das Üben stehend, sitzend oder liegend erfolgen. Zwei- bis dreimal täglich bewusst und achtsam üben.

**Stehend:** Die Füße parallel und schulterbreit aufstellen. Die Fußspitzen leicht nach innen drehen. Arme locker hängen lassen. Die Handflächen zeigen zu den Oberschenkeln. Die Knie sind leicht gebeugt. Kopf und Rücken aufrecht und locker halten.

**Sitzend:** Aufrecht auf einem Stuhl sitzen. Die Füße sind parallel und schulterbreit. Ober- und Unterschenkel sind im rechten Winkel. Der Oberkörper ist aufrecht und entspannt. Das Kinn leicht nach unten sinken und zurückziehen. Die Hände liegen locker auf dem Schoß.

**Liegend:** Auf den Rücken legen. Beine hüftweit anwinkeln oder ausstrecken. Rücken strecken, aber nicht auf die Unterlage drücken. Kopf nach oben verlängern. Steißbein nach unten verlängern. Der ganze Körper ist locker und leicht.

- **Natürliches Atmen:** Jeweils dreimal durch die Nase einatmen und durch die Nase ausatmen.
- **Qi-Atmung:** Durch die Nase einatmen, dabei die Zungenspitze hinter die oberen Schneidezähne legen. Beim Ausatmen durch den Mund die Zungenspitze hinter die unteren Schneidezähne legen. Jeweils dreimal. Diese Technik verbindet zwei wichtige Meridiane – Lenker- und Dienergefäß – miteinander, damit Energie und Blut besser zirkulieren können.
- **Qi vom Himmel holen:** Sitzposition. Den Kopf in den Nacken legen. Das Gesicht zeigt zum Himmel. Tief und gleichmäßig dreimal durch die Nase in den Unterbauch einatmen. Langsam durch den Mund ausatmen.
- **Gedanken frei:** Sitzposition. Körper entspannen. Augen schließen. Die Gedanken sind frei und leer. Auf die Atmung konzen-



Bewusstes Atmen ist erlernbar, baut Stress ab und entspannt.

Beim bewussten Atmen werden die Gedanken frei und leer.

trieren. Durch die Nase langsam, gleichmäßig und tief einatmen. Den Atem so lange es geht anhalten und langsam wieder ausatmen, dreimal wiederholen.

- **Atem fließen lassen:** Durch die Nase einatmen. Dabei die gestreckten Arme langsam nach vorne bis zur Schulterhöhe anheben. Die Handflächen zeigen zum Boden. Langsam durch den Mund ausatmen und die Arme dabei senken, dreimal wiederholen.
- **Bauchatmung:** Durch die Nase tief einatmen bis in den Unterbauch. Dabei wölbt sich der Bauch vor. Mit dem Mund ausatmen, der Bauch zieht sich zusammen, dreimal wiederholen.



# WESTLICHE ERFAHRUNGSMEDIZIN FÜR GESUNDE VENEN

Die Biochemie, Homöopathie und Kräuterheilkunde sind traditionell bewährte, natürliche und schonende Naturheilverfahren. Angewendet werden sie bei alltäglichen chronischen und akuten Krankheiten. Genau wie die chinesische Medizin, sehen sie den Menschen als Teil der Natur. Beim Erkennen von Krankheitsursachen und bei der Auswahl der Arzneien beziehen sie Körper, Geist und Seele mit ein. Sie setzen Reize, die darauf abzielen, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

## 5. Homöopathie und Schüßler-Salze

### **Homöopathie aktiviert die Heilkräfte**

Die Heilmittel der Homöopathie setzen Reize und aktivieren die Heilkräfte. Ihre Substanzen sind pflanzlichen, tierischen oder mineralischen Ursprungs. Nebenwirkungen sind bei sachgemäßer Anwendung nicht zu erwarten. Die Homöopathie erfreut sich großer Beliebtheit und ist für viele informierte, eigenverantwortliche Anhänger zur Volksmedizin geworden.

Der Arzt und Wissenschaftler Samuel Hahnemann (1755–1843) entwickelte das Verfahren nach dem Prinzip „Ähnliches mit Ähnlichem“ zu heilen. Dieses Prinzip wendeten schon Hippokrates in der Antike und Paracelsus im Mittelalter an. Aber erst Hahnemann prägte den Begriff der Homöopathie. Er arbeitete ein Heilsystem aus, bei dem nicht die materielle Substanz heilt, sondern ihre energetische Schwingung.

Deshalb hielt Hahnemann mit dem Potenzieren die Menge des Wirkstoffs so gering, dass sie die Symptome beim Kranken verbesserten und nicht verstärkten. Dieses Wissen hat er zu Beginn auch in Selbstversuchen entwickelt. Schnell sorgte er jedoch für andere Prüfer seiner Arzneien. Dabei hat er zwei wichtige Dinge ausgearbeitet: Die genaue Kenntnis aller Wirkungen der Substanzen sowie ein sorgfältiges Analysieren und Feststellen sämtlicher Symptome des Kranken. Heutzutage gibt es Tausende homöopathische Arzneien, da Homöopathen seit 200 Jahren immer wieder neue Substanzen prüfen, um den Arzneischatz zu erweitern. Aus diesen Gründen ist die Homöopathie zur Selbstbehandlung nur eingeschränkt geeignet und kurzfristig sinnvoll.



Durch Verdünnen der Arznei kommt die heilende Kraft zum Tragen.



Globuli, auch Streukügelchen genannt, sind die beliebteste Darreichungsform homöopathischer Arzneimittel.

# TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN FÜR GESUNDE VENEN

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist ein unabhängiges, in sich geschlossenes medizinisches System des Denkens und der Praxis. Sie stützt sich auf die Lebensenergie, dem Qi, und ist die Summe aus Beobachten, Untersuchen und Erfahren – eine Lebensphilosophie mit dem Leitsatz: Vorbeugen ist besser als Heilen. Dabei bezieht sie den gesamten Menschen und seine Umgebung ein und ist für jeden geschaffen. In den folgenden Kapiteln habe ich Tipps und Ratschläge für eine gesunde Lebensführung zusammengetragen, die Qi, Blut, Venen und Krampfadern nachhaltig verbessern und positiv beeinflussen.



Die TCM ist ein energetisches, in sich geschlossenes Medizinsystem, das sich auf die Lebensenergie, das Qi stützt.

## 8. Den freien Fluss der Energie wieder herstellen

### Qi – die Lebenskraft

Das Qi hat in der chinesischen Medizin eine grundlegende Bedeutung. Es durchdringt das ganze Universum. Jede Lebensform existiert und gestaltet sich durch Qi. Es ist die Quelle von Energie und Materie, Grundlage von Geist und Körper. Es gibt keinen Ort, an dem es nicht zu finden ist. Qi ist unsere Lebenskraft und entscheidend für alle Substanzen. Blut, Körperflüssigkeiten, Essenz und Geist. Die Basis des körperlichen Qis liegt laut Traditioneller Chinesischer Medizin im Energiezentrum „Tor des Lebens“ unterhalb unseres zweiten Lendenwirbels.



Die zwei bekanntesten Qi-Arten sind das vorgeburtliche Qi und das nachgeburtliche mit dem Atmungs- und dem Nahrungs-Qi.

Die zwei bekanntesten und wichtigsten Hauptquellen des Qis sind:

Das vorgeburtliche Qi, auch Ursprungs-Qi oder Ursprungskraft genannt. Es wird bei der Empfängnis von den Eltern auf das Kind übertragen (vererbt). Es ist zuständig für die körperliche Konstitution, fördert das Wachstum und die Entwicklung des Kindes. In den Nieren gespeichert, begleitet es uns ein Leben lang.

Das nachgeburtliche Qi wird nochmals in zwei Arten unterteilt:

- Das Atmungs-Qi gewinnen die Lungen über die eingeatmete Luft und aus dem Nahrungs-Qi. Es sammelt sich im Brustraum hinter dem Brustbein und hält den Gasaustausch aufrecht. Verbunden mit der Lunge und dem Herzen steuert es den rhythmischen Fluss von Atmung und Herzschlag. Es unterstützt die Funktion der Stimmbänder, reguliert die Zirkulation von Qi und Blut und hat Einfluss auf den gesamten Körper.
- Das Nahrungs-Qi nehmen wir mit der Ernährung über das Verdauungssystem auf. Die Milz ist dafür zuständig, es zu bilden, umzuwandeln und zu transportieren. In unserem Leben spielt es eine gewichtige Rolle. Es baut Qi, Blut und Körperflüssigkeiten auf. Es bewegt und verstoffwechselt die zugeführten Nährstoffe. Die Qualität und das Maß der täglichen Speisen unterstützen unsere Existenz oder bringen sie aus dem Gleichgewicht. Blähungen, Verdauungs- und Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit, Verschleimung oder ständige Erkältungen sind Auswirkungen falscher Nahrungsaufnahme. Das macht die Tragweite einer wertvollen Ernährung deutlich, die mitwirkt, Geist, Seele und Körper zu schützen und zu stärken.

Atmungs- und Nahrungs-Qi bestimmen in hohem Maße unser Leben, da sie auf die Blut- und Energiebahnen einen starken Einfluss haben. Es ist möglich, gezielt auf diese Funktionen positiv einzuwirken.

# PRÄBIOTISCHE REZEPTE

## Frühlings- und Sommergerichte

### Marktfrischer Salat der Saison mit Honig-Zitronen-Vinaigrette und gerösteten Sesamsamen

vegan

#### Zutaten für 4 Portionen

2 Salatköpfe (Endivien-, Kopf-, Eis-, Batavia-, Romana-, Pflück- oder Schnittsalat), 1–2 Schalotten, 5 EL Sesamsamen (alternativ Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne oder gemischt), 6 EL frisch gepresster Zitronensaft, 10 EL Olivenöl, alternativ Sonnenblumenöl, 2 EL Honig, frische Kräuter (Estragon, Petersilie und Dill), 1–2 TL Salz, ¼ TL Kurkuma (frisch oder gemahlen), frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

#### Zubereitung

Salat putzen, gründlich waschen, trocknen, in mundgerechte Stücke zupfen und in eine große Schüssel geben. Kräuter putzen, gründlich waschen, trocknen und klein schneiden. Sesamsamen bei niedriger Temperatur und ohne Fett in der Pfanne rösten.

Für die Honig-Zitronen-Vinaigrette in einem Gefäß

Wasser	Salz und
Feuer	Kurkuma in
Holz	Zitronensaft einrühren und auflösen.
Erde	Honig dazugeben, auflösen und mit Öl zu einer Emulsion aufschlagen. Mit
Metall	Pfeffer abschmecken.

Die Vinaigrette über den Salat gießen und gut durchmischen. Dann die Kräuter dazugeben und nochmals durchmischen. Mit den gerösteten Sesamsamen garnieren.

**Wirkung:** Kühlt Hitze, erfrischt, reinigt und entwässert. Fördert die Durchblutung und Verdauung.

## Frischer, weißer Spargel mit Thymian in eigenem Saft gegart und gedämpfte aromatisierte Pellkartoffeln

vegan

### Zutaten für 4 Portionen

Pro Person 400 bis 500 g frischer, weißer Spargel, ein paar Zweige frischer Thymian, 1–2 Bio-Zitronen, Fleur de Sel oder Meersalz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 1 Prise Zucker, Olivenöl, 1 kg Kartoffeln, 2 Knoblauchzehen

### Zubereitung

Den Spargel schälen, kurz abwaschen, abtropfen lassen und in eine passende Auflaufform geben. Thymian waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen. Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Zitronen gründlich waschen. Zitronenabrieb und -saft herstellen. Dafür mit einer Reibe die Zitronenschale fein abreiben. Anschließend die Zitronen auspressen.

Erde	Spargel mit etwas Olivenöl, Zucker,
Metall	Pfeffer und
Wasser	Salz würzen.
Holz	Zitronensaft,
Feuer	Zitronenabrieb und Thymian dazugeben.

Danach die Auflaufform mit Alufolie oder einem Deckel abdecken und je nach Qualität des Spargels 25 bis 35 Minuten in eigenem Saft garen.

Zwischenzeitlich die Kartoffeln mit Wasser gründlich abbürsten, in einen Gemüsedämpfer oder einen Kochtopf mit Dämpfeinsatz geben. Ungeschälte Knoblauchzehen leicht andrücken und mit Thymian zu den Kartoffeln geben. Salz darüber streuen und die Kartoffeln mit geschlossenem Deckel über Dampf garen.

Nach Ende der Garzeit die Kartoffeln pellen und zusammen mit dem Spargel servieren. Auf den Tellern mit Fleur de Sel, Pfeffer, Zitronenabrieb und Olivenöl würzen.

**Wirkung:** Erfrischt und tonisiert. Reinigt das Blut und entwässert. Ist leicht verdaulich und hält schlank.

### 5-Elemente-Spargelfond

Spargelschalen gründlich waschen, in einen Kochtopf geben und mit kaltem Wasser bedecken. Mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Zucker, Pfeffer und Salz würzen. Mit geschlossenem Deckel aufkochen lassen, von der Herdplatte nehmen und 30 Minuten ziehen lassen. Das ergibt einen phantastischen Spargelfond, aus dem sich eine leckere Suppe oder Soße herstellen lässt.

# Auf gesunden Füßen schmerzfrei durchs Leben gehen



- Basiswissen über die Anatomie des Fußes und die häufigsten Erkrankungen
- Viele Ratschläge für einen fußgesunden Lebensstil
- Die besten Übungen aus der Fußgymnastik
- Interview mit Björn Otto, dem Deutschen Rekordhalter im Stabhochsprung

Dr. med. Ursula Manunzio

## **Gesunde und schmerzfreie Füße**

144 Seiten, Softcover

15,5 x 21,0 cm

ISBN 978-3-8426-2956-1

€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

# **humboldt**

...bringt es auf den Punkt.

Weitergabe, Vervielfältigung und Druck sind nicht gestattet.

© 2025 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

**ISBN 978-3-89993-940-8 (Print)**

**ISBN 978-3-8426-8826-1 (PDF)**

**ISBN 978-3-8426-8827-8 (EPUB)**

**Fotos:**

*Titelfoto:* shutterstock/happykanppy; Getty Images/PeopleImages

*Fotolia.com:* JPC-PROD: 6/7; rob3000: 9; zlikovec: 10; Kanea: 24/25; Photographee.eu: 30; STUDIO GRAND OUEST: 32; S.Kuß: 35; Kzenon: 39; PhotoSG: 42; von Lieres: 44; Picture-Factory: 46; Viktor Pravdica: 49; Di Studio: 51; Robert Kneschke: 57; sasamihajlovic: 59; Sonja Birkelbach: 61; Printemps: 68; Gulien Diavel: 86; Peter Hermes Furian: 92; photocrew: 98; kab-vision: 99; WavebreakmediaMicro: 116; ellepigrafica: 119 (links); Monika Wisniewska: 119 (rechts); Robert Kneschke: 121

*Theresia Wilhelms:* 18, 74, 75; *Petra Winter:* 126; *Y.A.P. Hakimi* (Porträt);

*Die Feder:* 15; *Luitgard Kellner:* 14

*Dankeschön!*

*Meiner lieben Mutter, meiner Schwester Marina, meinem Bruder Albert, meinen Freundinnen Alexa, Heidi und Elke herzlichen Dank für das aufmerksame Zubören. Ihre hilfreichen Hinweise beim Vorlesen der Texte haben mich bestärkt, inspiriert und korrigiert. Meinem Freund, Lehrer und Kollegen Bo Sun herzlichen Dank fürs Zubören und die fachlichen Ergänzungen der Inhalte zur Traditionellen Chinesischen Medizin. Auch lieben Dank an Katja Koschate, die Lektorin des Verlages, die mir dieses wunderbare Buchprojekt angeboten und ermöglicht hat.*

## 3. Auflage

© 2025 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

[www.schlutersche.de](http://www.schlutersche.de)

Die Ratschläge und Empfehlungen in diesem Buch hat die Autorin sorgfältig ausgearbeitet und zusammengetragen. Trotzdem ersetzen sie nicht den Rat eines erfahrenen und kompetenten Therapeuten. Alle Angaben in diesem Ratgeber sind daher ausnahmslos ohne Gewährleistung. Jede Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist damit ausgeschlossen. Das gilt sowohl für die Autorin als auch für den Verlag. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Heike Marie Westhofen, Köln

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: semper smile Werbeagentur GmbH, München

Satz: Die Feder · Werbeagentur GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Salzland Druck GmbH & Co.KG, Staßfurt

Theresia Wilhelms praktiziert seit fast zwei Jahrzehnten in ihrer eigenen Naturheilpraxis. Ihre beiden Schwerpunkte liegen in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und der Entfernung von Krampfadern mit Kochsalz. Die Heilpraktikerin reiste regelmäßig nach China, um sich dort fortzubilden, und arbeitete lange Zeit mit dem befreundeten TCM-Spezialisten Bo Sun zusammen.

2012 wurde sie von Dr. Sundaro Köster zur Krampfadertherapeutin ausgebildet und entfernt seither erfolgreich Krampfadern mit Kochsalzlösung.

Theresia Wilhelms' Ziel ist es, Menschen zu stärken und in ihre Kraft zu bringen. Jeden Tag lernt sie Neues dazu und freut sich darüber, ihren Erfahrungsschatz mit anderen zu teilen. Eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und eigenverantwortliches Handeln sind für sie die Grundlagen einer erfolgreichen Behandlung.



## Leben ohne Krampfadern – Venen ganzheitlich stärken

Einfach schöne Beine und keine Krampfadern mehr? Das geht: Theresia Wilhelms ist spezialisiert auf Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und Krampfadernerentfernung mit Kochsalz. In diesem Ratgeber gibt sie ihren Lesern wertvolle Informationen an die Hand, um funktionstüchtige Venen zu stärken und Krampfadern naturheilkundlich zu entfernen. Frühzeitiges Erkennen, sinnvolle Anwendungen, richtige Bewegungen im Alltag, die Fünf-Elemente-Ernährung sowie die Kochsalztherapie bilden den Kern des ganzheitlichen Ansatzes.

Für alle, die sich mehr Wohlbefinden wünschen und wissen wollen, wie das geht.

### So profitieren Sie von diesem Ratgeber:

- Der erste Venenratgeber, der die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) mit dem westlichen Erfahrungswissen verbindet
- Alle wirksamen naturheilkundlichen Maßnahmen zur Behandlung und Vorbeugung von Venenleiden in einem Buch zusammengefasst und bewertet
- Mit pro- und präbiotischen Rezepten nach den fünf Elementen
- Die Autorin ist ausgewiesene Expertin für TCM und biologische Krampfadernerentfernung mit Kochsalz

*„Ein umfassender, gut strukturierter Ratgeber, der viele ausgezeichnete Anregungen für die Verbesserung bestehender Venen-Probleme enthält.“*

Der Heilpraktiker

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-89993-940-8



9 783899 939408

22,00 EUR (D)

**Mehr Wohlbefinden und  
Lebensqualität durch gesunde  
Blutgefäße und schöne Beine**