

Überlastung

Beitrag von „Maylin85“ vom 14. April 2025 18:27

Zitat von KreideSpuren

Dann hole ich mir beim Phlebologen ein Rezept für Kompressionsstrümpfe. Laut meiner Recherche müsste ich dann weniger Schmerzen haben. Das wollte ich bereits im Januar machen, habe es aber einfach nicht geschafft (oder nicht schaffen wollen).

Das hilft auf jeden Fall. Ergänzend - irgendwer hatte es hier schonmal erwähnt - macht Ernährung auch tatsächlich einen Unterschied. Ich habe vor OP sofort gemerkt, ob ich basisch gegessen habe oder halt nicht. Kurkuma (in Maßen, zu viel schadet der Leber) und Ingwer sind auch gut (antientzündlich).

Ich denke allerdings auch, dass der Kern deiner Probleme an anderer Stelle liegt.