

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 12 (1955)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Krampfadermassage  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552608>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 23.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



sam beeinflusst. Wer sie anregen will, oder wer auf ein chronisches Leiden günstig einwirken will, der mache einmal einen Versuch, den biologisch gezogenen Spinat regelmässig als rohen Salat zu geniessen. Abwechslungsweise ist es auch vorteilhaft die ganzen Blätter in wenig Oel weich zu dämpfen, ohne Zugabe von Wasser, nur gewürzt mit einer kleinen Prise Trocomare, dem vorzüglichen Kräutermeersalz. Auch auf diese Weise zubereitet, wirkt sich der Spinat äusserst heilwirkend auf eine empfindliche Leber aus. Ausserordentlich fein schmeckt auch ein Hafersüppchen, dem roher Spinatsaft beigegeben wurde.

Das zweite natürliche Heilmittel finden wir für unsere Leber in der Heidelbeere. Bereits hat die Heidelbeerzeit begonnen, und wir benützen sie reichlich, denn es ist wohl nicht zuviel behauptet, wenn man die Heidelbeere als die besten Früchte für die Leberdiät einschätzt. Wir werden also wenn möglich morgens und abends ein Heidelbeermüesli zubereiten, indem wir die Hälfte der Beeren zerdrücken, die andere Hälfte ganz lassen. Dieses Müesli süssen wir mit Rohrzucker, Honig oder Birnenkonzentrat, was uns gerade zur Verfügung steht. Die Beigabe von etwas Rahm macht das Müesli sehr fein, kommt aber nur für den in Betracht, dessen Leber gesund ist. Grosse Esser fügen noch die üblichen Haferflocken bei, die man zuvor etwas in Milch eingeweicht hat. Geniesst man sein Heidelbeermüesli zusammen mit einer Scheibe Flockenbrot, das man zuvor mit Butter und Honig bestrichen hat, sowie mit einem Tässchen Getreide- und Fruchtkaffee, dann hat man ein ganz gesundes und feines Morgen- oder gar Abendessen. Ganz frische Beeren sind auch sehr vorzüglich, wenn man nur ein wenig Rohrzucker darüber gibt und sie alsdann so geniesst. Beeren, die man etwas länger lagern musste, muss man stets sehr gut durchgehen, um jedes zweifelhafte Beerchen zu entfernen, denn diese sind bitter und auch gesundheitlich nicht mehr zuträglich.

Heidelbeeren enthalten sehr viel Gerbstoffe, und es ist interessant, dass die frischen Heidelbeeren die Darmtätigkeit eher anregen, währenddem die getrockneten Heidelbeeren stopfen. So ändert sich nur schon durch das Trocknen der Wirkungseffekt dieser eigenartigen Wildfrucht.

Die Heidelbeerblätter wirken bekanntlich ausgezeichnet bei Zuckerkrankheit, besonders in leichteren Fällen und bei alten Leuten. Man darf allerdings nicht zuviel Heidelbeerblättertée trinken, sondern soll ihn nur in kleinem Mengen und nur von Zeit zu Zeit einnehmen, und zwar wegen dem Hydrochinongehalt, der bei reichlicher und langandauernder Einnahme zu starke Wirkungen, ja sogar leichte Vergiftungen auslösen kann.

### Krampfadermassage

Soll man bei Krampfadern oder venösen Stauungen die Beine massieren? Wenn man die vielen blauen Stellen, die Knüppel und die manchmal ziemlich harten Adern betrachtet, sollte man eigentlich denken, es wäre sehr gut, diese Adern zu massieren und regelmässig zu entleeren. Theoretisch ist dies wohl richtig, aber praktisch kann damit eine grosse Gefahr verbunden werden, denn wenn man dieses gestockte Blut in den Krampfadern in den Kreislauf zurückmassiert, dann kann es Embolien geben, weshalb das Massieren von Krampfaderbeinen, wie auch von sämtlichen venösen Stauungen, eine ganz gefährliche Angelegenheit ist und unbedingt unterlassen werden sollte. Ich habe durch das Durchführen von Krampfadermassagen tatsächlich schon solch ungeschickte Situationen gesehen, dass ich ganz energisch davor warnen muss. Es gibt Masseure, die in solchen Fällen vielleicht zuerst die Beine sehr stark hochlagern, die Venen entleeren lassen und dann eine überaus leichte Streichmassage durchführen. Wenn jemand hierzu ge-

nügend Geschicklichkeit und Erfahrung besitzt, dann kann eine solche Behandlung womöglich noch toleriert werden. Die grundsätzliche Ablehnung einer Massage ist aber in solchem Fall viel günstiger, denn man ist dadurch sicher, dass man kein Risiko eingeht, das einen schlimmen Schaden verursachen könnte. Das Beste bei solchen Krampfaderbeinen ist es, viel zu laufen, insofern der Gesamtzustand dies noch zulässt. Laufen ist eine natürliche Bewegung und führt zu guter Anregung der Funktionen.

Innerlich hat sich Hyperisan, das Mittel gegen Krampfadern und venöse Stauungen glänzend bewährt. Es handelt sich hierbei um ein einfaches Naturmittel aus Arnica, Millefolium und Hypericum perforatum, also aus Arnika, Schafgarbe und Johanniskraut, welches lauter bekannte, altbewährte Kräuter aus dem reichen Schatz der Pflanzenwelt sind. Die Wirkung von Hyperisan kann noch wesentlich unterstützt werden, mit Aesculus hippocastanum, dem Kastanienpräparat aus der Rosskastanie. Damit der Körper die Adern wieder regenerieren und kräftigen kann, ist die Einnahme von Urticalcin, einem biologischen Kalkpräparat, zusätzlich noch angebracht.

Das Einspritzen und Veröden der Krampfadern hingegen ist eine gefährliche Sache. Als Folge dieser Einspritzungen habe ich schon viele Schwierigkeiten gesehen, und ich bin deshalb überzeugt, dass man durch diese Behandlungsmethode in älteren Jahren mit sehr grossen Unannehmlichkeiten zu rechnen hat. Durch das Einspritzen der Krampfadern werden wichtige Venenpartien ausser Kurs gesetzt, was sich im Alter ziemlich sicher äusserst schlecht auswirken kann, ja, es ist nicht ausgeschlossen, dass diese Behandlungsweise dazu beiträgt, die Entwicklung des Altersbrandes zu fördern. Warum sollte man nicht mit natürlichen Anwendungen und Mitteln arbeiten, wenn sie doch zweckdienlich sind? Warum soll man dagegen das Risiko eingehen, später noch grössere Leiden und Unannehmlichkeiten auf sich nehmen zu müssen, wenn doch harmlose Wege zu heilsamer Wirksamkeit offen stehen?

## FRAGEN UND ANTWORTEN

### Magen- und Darmstörungen

Ende letzten Jahres schrieb Herr R. aus R. wegen seinen Magenschmerzen um Rat:

*«Durch Bekannte habe ich von Ihrem Heilverfahren vernommen. Da ich schon längere Zeit an Magenschmerzen leide, habe ich mich entschlossen, mich an Sie zu wenden. Ich bin 70 Jahre alt und bis jetzt ziemlich rüstig gewesen. Ich rauche nicht und trinke wenig Alkohol. Die Schmerzen spüre ich unter den Rippen bis zum Nabel. Sie kommen meistens 4—5 Stunden nach dem Essen. Als Landwirt und Viehbesitzer trinke ich viel Milch, welche mir jeweilen die Schmerzen lindert. — Senden Sie mir nun ein Fläschchen Urin zum Untersuchen und möchte höflich bitten, mir geeignete Mittel zukommen zu lassen.»*

Um die Beschwerden, die vom Magen und Zwölffingerdarm herrührten, erfolgreich zu bekämpfen, war Folgendes zu berücksichtigen. Die Mahlzeiten waren regelmässig zur festgesetzten Zeit einzunehmen. Gutes Kauen und Durchspeicheln war Notwendigkeit. In einer aufgeregten Stimmung durfte nicht gegessen werden. Es wurde ferner angeordnet, dass sich der Patient einige Minuten vor den Mahlzeiten hinlegen und nach deren Beendigung vor der erneuten Arbeitsaufnahme kurz ausruhen sollte. Die Diätvorschrift lautete: «Halten Sie sich vorwiegend an frischgepresste Gemüsesäfte. Besonders der rohe Kartoffel- und Kohlsaft, wie auch der Rübensaft sind für Sie sehr wertvoll. Trinken Sie diese Säfte schon morgens nüchtern. Auch vor dem Mittagessen können Sie ein halbes Glas voll einnehmen. Zur Hälfte können diese Säfte vielleicht auch mit lauwarmem Wasser verdünnt werden. Zusätzlich würden wir Ihnen empfehlen, noch das Mittel Hamamelis beizugeben. Ausserdem sollten Sie sich an rohe Salate, an leicht gedämpfte Gemüse und Vollkorngerichte halten. Die rohen Salate sollten mit kaltgepresstem, unraffiniertem Oel zubereitet werden. Starke Säuren sollten möglichst weggelassen werden und Essig überhaupt keine Verwendung finden. Die Vollkorngerichte können in Form von Breien und Schleimen zubereitet werden. Als weitere Mittel sind vor dem Essen Centauritropfen und Gastrinol in täglichem Wechsel zu verwenden, während nach den Mahlzeiten die Lebertropfen