

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 18 (1961)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Die Venen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553563>

#### 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:** 22.02.2026

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

Vitamin E. Dieses wird nicht umsonst das Fortpflanzungsvitamin genannt, spielt es doch in der Funktion und Entwicklung unserer Fortpflanzungsorgane eine wesentliche Rolle. Bekanntlich dienen jedoch die Eierstöcke auch noch dem Gesamtstoffwechsel, also der Funktion aller Drüsen mit innerer Funktion, weshalb also auch das Vitamin E für den gesamten Stoffwechsel von weiterer Bedeutung ist.

#### Erfreuliche Wirksamkeit

Unfruchtbarkeit der Frauen, bei denen keine anatomische Ursache nachweisbar ist, kann vielfach durch den reichlichen Genuss von Nahrungsmitteln, die Vitamin E enthalten, behoben werden. Da Weizenkeime unter allen Nahrungsmitteln am meisten Vitamin E aufweisen, eignen sie sich am besten für eine solche Therapie. In 100 g guten Weizenkeimen sind ungefähr 30 mg reines Vitamin E enthalten. Bei einer Neigung zu Frühgeburten sind Weizenkeime eines der allerbesten Heilmittel, und man könnte manchen Schmerz über den Verlust eines zu früh geborenen Kindes verhindern, wenn werdende Mütter genügend Weizenkeime essen würden. Manche drohende Verschüttung könnte vermieden werden, wenn genügend Vitamin E, also Weizenkeime, eingenommen würden.

Auch Periodenstörungen können durch eine Zufuhr von Vitamin E beeinflusst werden. Frauen und Mädchen, die dick werden, weil die Eierstöcke nicht recht arbeiten, sollten viel Weizenkeime essen und dazu noch Kräutersitzbäder nehmen. Wenn die Fettleibigkeit nur von den Eierstöcken herrührt, dann wird die erwünschte schlanke oder doch wenigstens die voll-

schlanke Linie bald wieder erreicht sein. Gegen die Bang'sche Krankheit gibt es kein besser wirkendes Mittel unter den Vitaminpräparaten als Weizenkeime und das daraus gewonnene Weizenkeimöl. Bauern haben sicherlich schon beobachtet, dass das Verfuttern von Kleie das seuchenhafte Verwerfen weniger stark auftreten lässt. In guter Futterkleie sind die Keimlinge noch enthalten. Gibt man daher den Tieren bei Bang'scher Krankheit Futterkeimlinge, dann kann dadurch der Bazillus günstig bekämpft werden, denn bei einer genügenden Zufuhr von Vitamin E wird der Körper mit der Zeit befähigt, diesen zu vernichten.

Bei mangelhafter Spannkraft, nach Ueberarbeitung, ja sogar bei neurasthenischen Zuständen wirken die Nahrungsmittel, die Vitamin E enthalten, bei längerer Einnahme besser als alle teuren Medikamente. Impotente sollten eine längere Kur mit Weizenkeimlingen durchführen und gleichzeitig noch Kuhnebäder machen. Sicherlich wird dadurch eine günstige Beeinflussung erzielt werden können. Um der genannten Vorzüge wegen sollten alle Frauen und Mütter unbedingt regelmässig Weizenkeime auf den Tisch bringen, denn sie sind bei den Kindern für die normale Entwicklung der wichtigsten Drüsen von grossem Vorteil. Geschmacklich sind sie ausgezeichnet, und zwar nicht nur aufs Müesli gestreut, auch auf dem Honigvollkornbrot schmecken sie besser und befriedigen mehr als teure Zuckerwaren.

Ausser den Weizenkeimen sind Kopfsalat, Brunnenkresse und Sojabohnen noch reich an Vitamin E, sodass bei all den erwähnten Leiden auch noch diese Naturprodukte gegessen werden sollten.

#### Die Venen

Wenn wir das Wunderwerk des Blutkreislaufes betrachten, begreifen wir die Wichtigkeit der guten Funktion dieses grossen Versorgungssystems unseres Körpers. Als Anfangs des 17. Jahrhunderts der englische Arzt Harvey das Geheimnis des Blutkreislaufes entdeckte, gab es, wie immer bei

grossen Entdeckungen, eine helle Empörung und zwar sowohl in gebildeten Fachkreisen, als auch unter den sogenannten Laien. Dem Entdecker wurde von seinen Fachkollegen derartiger Widerstand entgegengebracht, dass viele der gelehrt Lateiner ausriefen: «Malo cum Caleno errare quam

Harveji veritatem amplecti» was auf Deutsch heisst: «Lieber mit Galen irren, als Harveys Wahrheit anerkennen».

Dass Harvey recht hatte, konnte man nicht in Abrede stellen, denn er bewies seine Behauptungen mit praktischen Demonstrationen, die jeder Mediziner leicht nachprüfen konnte. Es bildeten sich, wie immer in solchen Fällen, zwei Lager. Die einen hielten an der alten Anschauung von Galen fest und die anderen stritten für die Blutkreislauftheorie von Harvey. Die Arterien hat man früher nicht als blutzuführende Adern angesehen, sondern als luftgefüllte Röhren, da solche bei einem Toten ganz blutleer gefunden werden. Infolge ihres hohen Druckes strömt das Blut aus den Arterien in die weichen, schwächeren Venen. Da man früher die Erkenntnis fast ausschliesslich aus dem toten Körper schöpfte, waren viele irrige Schlussfolgerungen möglich, ja sogar selbstverständlich. Wie kann man eine Fabrik beurteilen, wenn sie stille steht oder eine Maschine, wenn sie auseinander genommen ist? Wer könnte sich die Wunder der Radiowellen vorstellen, wenn er einen Siebenröhrenapparat zerlegt auf dem Tische liegen sieht? Bis zur Entdeckung des Mikroskopes war es dem unbewaffneten Auge nicht möglich, in die Wunder in uns zu sehen, und wir begreifen deshalb Leuwenhook, als er mit seinem noch primitiven Mikroskop als Erster in die Wunder der Kleinwelt hineinschauen durfte, entzückt und begeistert war über all das, was vor ihm noch keines Menschen Auge hatte erblicken können.

Was heute jedem Studenten selbstverständlich und alltäglich ist, das hat die Entdecker nicht nur in Bewunderung, sondern in dankbares Staunen versetzt.

Als die kürzlich erst erfundene Ultra- und Kapillarmikroskope einen noch tieferen Einblick in die Wunder des Blutkreislaufes ermöglichten, lernten wir langsam begreifen, warum es so überaus wichtig ist, immer wieder für das störungsfreie Funktionieren des Blutkreislaufes besorgt zu sein. Blut ist ein besonderer Saft, ein geheimnisvoller Saft, der den Pionieren der forschenden Wissenschaft den Einblick in

seine geheimnisvollen Schätze nur zollweise ermöglicht. Damit dieser köstliche Saft mit seinen lebenserhaltenden und aufbauenden Werten überall hingelangen kann, um jeder einzelnen von all den Milliarden Zellen täglich, ja stündlich alles Nötige bringen und Verbrauchtes wegzu schaffen zu können, dafür sollten wir noch mehr besorgt sein, als es bis jetzt vielleicht geschehen ist.

### Eigenartige Verkehrsbahnen

Wenn das Blut das Herz durch die Aorta verlässt, verteilt es sich in immer grössere Verästelungen, wobei der Querschnitt der vielen, immer feiner werdenden Aderrohre gesamthaft immer grösser wird, sodass der ursprüngliche Druck infolge des zunehmenden Adervolumens stets abnimmt. Am Ende des Arteriennetzes in den Haargefässen ist der Querschnitt des gesamten Adernsystems ungefähr 600 mal grösser als dies bei der Aorta nach dem Verlassen des Herzens der Fall ist.

Eine solche Haargefäß-Schlinge wollen wir nun ein wenig näher betrachten. Stellen wir uns einen Schwingbesen vor, mit dem wir früher Schlagrahm bereitet haben. Eine Haargefäß-Schlinge sieht in der Vergrösserung ungefähr gleich aus. Die einzelnen Drähte wären die Haargefässer, und der Griff könnte mit der kleinen Vene verglichen werden, die das verbrauchte, kohlensäurebeladene Blut zum Herzen zurückführt. In der Mitte dieser Haargefäß-Schlinge läuft die Arterie, die mit ihrem nähr- und sauerstoffbeladenen Blute kommt, all die vorzüglichen Werte zur Erhaltung und Ernährung der Zellen abgibt und zudem dafür sorgt, dass der Verbrennungsofen unseres Körpers immer genügend zieht, also genug Sauerstoff bekommt. Wenn wir demnach an irgend einem Körperteil besonders leicht frieren, dann wissen wir, dass es an den Gefässen mangelt. Eine Gefäß-Schlinge, also ein Draht des Schwingbesens, ist bei einem gesunden Menschen so dünn, dass nur jeweils eine Blutzelle hinter der anderen durchgehen kann. Somit ist hier eine schön geregelte Verkehrsordnung. Eine Zelle nach der anderen geht durch die Gefässer, gibt ihre

Wertladung ab und erhält wieder eine Rückfuhr, die die Blutzelle als zuverlässiger Cammioneur willig und ohne zu murren übernimmt. Wie breit ist nun diese Einbahnstrasse, auf welcher die Blutzelle an der äussersten Verkehrsfront fährt? Tausend solcher Haargefäss-Strassen ergeben bei weitem noch keinen Millimeter Breite.

Was eine Schädigung dieser Haargefäss für Folgen hat, ist unabsehbar. Durch falsche Ernährung oder aber infolge der Einnahme von Genussgiften, wie Alkohol und Nikotin und nicht zuletzt auch durch chemische Medikamente werden diese Haargefäss erweitert oder auch verengt. Beides ist sehr schlimm, denn in beiden Fällen gibt es Verkehrsstörungen. Die grössere Strassenbreite ermöglicht ein Vorfahren der Blutcammons, dann wird die Strasse plötzlich wieder eng, die Blutzellen bleiben hängen, eine Stockung des Verkehrs tritt ein, und die nachdrängenden Wagen verschlimmern die Lage. Die Verkehrspolizei, die aus den Wanderzellen besteht, muss zu Hilfe kommen und mit vielem Gezerr muss die Störung wieder behoben werden, wenn nicht ein Verkehrsweg und mit ihm vielleicht Tausende verstopt werden sollen. Dies sollte unbedingt verhindert werden, um eine stärkere Belastung der noch freien Wege zu vermeiden, was zur Folge hätte, dass der Verkehr rascher vor sich gehen müsste, um den Gesamtanforderungen entsprechen zu können. Da in solchem Falle der Druck von der Zentralstelle her grösser würde, wäre auch im ganzen Zellstaate eine allgemeine Unruhe zu beobachten. Werden die Haargefäss verengt, dann kann ein ähnlicher Zustand beobachtet werden. Die Blutzellen können nicht mehr durch die engen Stellen passieren, meiden demnach die verengten kleinen Strassen und haben somit nicht genügend Zeit und Ruhe, ihre Last abzulegen und die Rück-

fuhr aufzunehmen, da auf den grösseren Verkehrsstrassen mehr Tempo und Hast vorhanden ist. Das ganze Transportsystem beginnt zu leiden und somit auch die Tätigkeit der verarbeitenden Betriebe und Zellen. Wenn wir heute das Los des Menschen von seinen Hormonen abhängig machen, dürfen wir mit ebenso grossem Recht sagen: «Deine Blutgefässe dein Geschick», denn von der guten Funktion dieser Blutgefässe, die quantitativ nach Millionen ja sogar Milliarden zählen, hängt das ganze Wohl und Wehe unseres Körpers ab. Was nützt dem Menschen die beste Nahrung, die kräftigste Speise, wenn der Körper die Möglichkeit nicht mehr besitzt, die eingenommenen Nährstoffe aufzunehmen und dahin zu führen, wo solche dringend benötigt sind? Wer nicht weiss, was örtliche Kapillarschädigungen oder Schädigungen der Haargefäss sind, der betrachte eine einfache «Gfrörni», auch Frostbeulen genannt. «Das kommt von der Kälte», sagt man und schimpft über den Winter, die schlechten Handschuhe, das nasskalte Wetter und vergisst dabei, dass die Urache in einer Schädigung der Haargefäss zu finden ist. Die Zufuhr ist mangelhaft, der Sauerstoff reicht nicht aus, um den Körperofen genügend zu speisen, auch Brennmaterial kommt zu wenig mit den reduzierten Transporten. Demnach stockt auch der Abtransport der Stoffwechselschlacken, der Harnsäure, Milchsäure, Kohlensäure und anderes mehr. Diese Schlacken werden konzentriert und zerfressen die Gewebe und dann entstehen die Löcher und offenen Stellen, wie sie bei «Gfrörni» oft beobachtet werden. Das kohlensäurebeladene Blut erscheint stark blau, je mehr Kohlensäure es enthält und daher kommen auch die blau gefärbten Glieder. Auch die blauviolette Nase der Alkoholiker ist ein beredtes Zeugnis von Kapillarschädigungen. (Schluss folgt)

## Bestand oder Vergänglichkeit?

Immer wieder hat es Zeiten gegeben, die von der Vergänglichkeit menschlichen Schaffens ein beredtes Zeugnis ablegten.

Nirgends kann man diese Tatsache besser bestätigt erhalten, als wenn man sich auf den Spuren vergangener Kulturen befindet.