Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 20 (1963)
Heft: 11

Artikel: Hilfe bei beginnenden Krampfadern
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553239

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: 09.08.2025

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

Veröffentlichungen über Meerpflanzen und reizlose, gesunde Kost, ihren kranken Schützlingen auf diese Weise Erleichterung zu beschaffen. Die Wirkung nach Verabreichung von Kelp und reizloser Naturnahrung war so verblüffend, dass bei keinem der Pfleglinge mehr Anfälle vorgekommen sind. Höchst beglückt teilte uns die Leiterin diese erfreuliche Beobachtung mit. Ob die Mineralstoffe nun direkt auf das motorische Zentrum des Gehirns gewirkt haben mögen, oder ob die Wirkung vielleicht über die Hypophyse und Schilddrüse auf das Gehirn ausgeübt werden konnte, ist noch ungeklärt. Da Kelp eine harmlose, ungiftige Meerpflanze ist, wäre es bestimmt empfehlenswert, den Versuch zu wagen und bei weiteren Patienten mit Kelpgaben einzusetzen. Für die Kranken würde es eine grosse Wohltat bedeuten, wenn sie auf diese einfache Art eine bessere, vielleicht bleibende Hilfe erhalten könnten.

Hilfe bei beginnenden Krampfadern

Wie oft blicken Frauen, wenn sich die Jährchen langsam mehren, mit grosser Sorge auf ihre Beine, an denen sich immer mehr sogenannte Gold- oder Krampfadern zu zeigen beginnen. Bei der heutigen Mode, kurze Röcken und dünne Strümpfe zu tragen, ist dies begreiflicherweise für jede älter werdende Frau eine nicht gerade angenehme Angelegenheit. Schon oft habe ich darauf hingewiesen, dass die rein pflanzlichen Mittel Hyperisan und Aesculus hipp. zusammen mit Urticalcin eingenommen, in solchem Falle ausgezeichnet wirken. Was aber diese Wirkung noch wesentlich erhöht, ist die äussere Behandlung mit Symhosan oder Wallwurztinktur. Am besten ist es, von dieser leicht schleimigen Tinktur auf ein saugfähiges Tüchlein oder etwas Watte zu giessen, um dies die Nacht hindurch auf die kranke Stelle zu legen. Dadurch kann eine Embolie- oder Thrombosengefahr gebannt werden.

Gleichzeitig ist Bewegung im Freien, besonders das Wandern, eine zusätzliche Hilfe, um wieder verhältnismässig schöne Beine zu bekommen, wie man sie in jungen Jahren hatte, als man diesen Vorzug noch gar nicht richtig zu schätzen wusste. Regelmässiges Wandern, wie auch vernünftiges Betreiben von Sport gehören zu den besten Heilmitteln, um sich gesunde Beine zu erhalten, zu erwerben oder wieder zu gewinnen. Beachtenswert ist dabei besonders für junge Leute, sich davor zu hüten, sich mit kalten Beinen und Füssen an den Skilift zu hängen, um, in der Höhe angekommen, halb erfroren und steif die Abfahrt vorzunehmen. Wenn alle Frauen und Mädchen wüssten, wie schädlich sich dies für die Beine auszuwirken vermag, dann würden sie sich bestimmt eher bemühen, durch eigene Anstrengung mit Hilfe von Fellen die Höhe zu erreichen. Dies sollte man sich wenigstens am Morgen früh, bis man warm gelaufen ist, zur Regel machen, denn nur so wird man seiner Gesundheit durch diesen winterlichen Sport dienlich sein können.

Da sich jedoch nicht alle Frauen mit Skifahren abgeben, ist für die übrigen das Wandern ein gesunder Ersatz. Auch im Winter ist es da und dort durch gepfadete Fusswege ermöglicht. Auf diese Weise kann sich auch der Spaziergänger im Winter den Genuss leisten, durch verschneite Arven- und Legföhrenwälder zu streifen. Auch diese einfache Art von Gesundheitssport sollte nicht unterschätzt werden, dient er doch gleichzeitig noch für unsere Beine als beste Schönheitspflege.