

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 32 (1975)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Krampfadern  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970609>

### **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:** 02.05.2026

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

chen holen, bevor er eintrete, aber er besann sich dann eines andern, denn er landete in einem Reisebüro und löste völlig bedenkenlos ein Billet für die «Andrea-Doria»-Fahrt, da er fand, Meerluft würde sich bekömmlicher für ihn auswirken als ein Spitalaufenthalt. Auf dieser Fahrt lernten wir uns näher kennen, und wir waren voll guter Dinge, während wir uns frohgemut gemeinsame Erfahrungen aus tropischen Ländern mitteilten. Er war einige Jahre älter als ich, schien aber unverwundlich zu sein, und dies trotz der vielen Tropenkrankheiten, die er auf seinen Fahrten erfolgreich durchgeseucht hatte. Seine Erzählungen hätten eine interessante Broschüre ergeben. Viele fieberhafte Krankheiten wie Malaria, Schwarzwasserfieber, Cholera und dergleichen mehr überstand er mit zähem Humor, und ich bedaure nur, dass ich nicht sogleich alles zu Papier gebracht habe, da er mit ausdauernder Willenskraft immer wieder hochgekommen ist. Ausgestattet mit einer strammen Erb-

masse, die er seinen urschweizerischen Vorfahren zu verdanken hatte, verlor er niemals den Mut, denn er vertraute stets auf sein gesundes Naturell, während er eine ausgesprochene Abneigung gegen chemische Heilmittel zur Schau stellte. Jedenfalls liess ihn diese sehr vorsichtig sein, um von seiner urwüchsigen Grundlage nicht zuviel einbüssen zu müssen.

Ich selbst möchte allerdings die grossen Verdienste verschiedener Tropenärzte in all den fernen Ländern, in denen ich sie in stetem Einsatz angetroffen habe, nicht schmälern. Nebenbei aber ist auch jener zu beachten, der sich auf die grundlegende Heilkraft einer zähen Natur verlässt. Die reichhaltigen Erfahrungen der Erwähnten bewähren sich immer wieder und können manchem in ähnlicher Lage ein Ansporn sein, durchzuhalten und nicht nachzugeben. Inzwischen ist auch mein Tropenbuch als Gesundheitsführer erschienen, und mancher mag durch dessen Ratschläge von schlimmer Krankheit bewahrt bleiben.

### Krampfadern

Junge Mädchen mit gesunden Beinen gehören in unserer sportbetonten Zeit häufig zum sportlichen Typ. Die wenigsten von ihnen mögen es für möglich halten, dass dies einmal ändern könnte. Zwar könnten sie womöglich Mutter und Grossmutter an Krampfaderbeinen leiden sehen. Vielleicht ist das Leiden so stark fortgeschritten, dass sie die Beine ständig einbinden müssen oder dieserhalb Gummistrümpfe tragen, weil diese sonst überhaupt nicht mehr ohne grosse Schmerzen und Mühsale gehen können.

Je nachdem solche Jugendliche von ihren eigenen Angelegenheiten und Plänen stark eingenommen sind, mögen sie die Schwierigkeiten, denen andere ausgesetzt sind, kaum beachten. Sollten sie aber statt dessen ein wachsames Auge haben, dann wird es sie sicher dazu drängen, sich einmal nach der Ursache solcher Leiden zu erkundigen. In dem Falle werden sie in der Regel von Mutter und Grossmutter erfahren, dass das Leiden nach der Geburt des er-

sten Kindes seinen Anfang nahm. Vielleicht treten die Schwierigkeiten auch erst nach der zweiten Geburt auf. Die Grossmutter mag sich womöglich noch daran erinnern, dass schon die eigene Mutter, also die Urgrossmutter des jungen Mädchens, sich durch die Geburten Krampfadern zugezogen hatte. Wenn dem so ist, besteht in der Familie eine gewisse Veranlagung dazu, weshalb sich junge Mädchen frühzeitig dagegen vorsehen sollten. Es ist bestimmt nicht weise, zu warten, bis das Venensystem nach irgendeiner Geburt dem vermehrten Druck nicht mehr standzuhalten vermag und sich deshalb erweitert. Dies hat zur Folge, dass die Klappen der Venengefässe nicht mehr schliessen, weshalb die sogenannten Krampfadern immer mehr zum Vorschein kommen können. Dies ist bestimmt für das Auge nicht sonderlich schön, für den Kreislauf aber bedeutet es eine Angelegenheit, die sich mit der Zeit ungünstig auswirken kann.

### Vorbeugende Abwehr

Junge Mädchen sollten es sich daher zur Pflicht werden lassen, ihre gesunden Beine so zu pflegen, dass sie gesund bleiben können, denn dies ist in vorbeugendem Sinne gut möglich. Es geschieht in erster Linie dadurch, dass man die Ernährungsfehler der Eltern nachprüft und sie korrigiert. Dies ist gar nicht so schwierig, braucht man doch nur weniger Fett und Eiweiss einzunehmen. An deren Stelle treten dann vermehrt Gemüse und Früchte. Ein grosser Vorteil bietet uns die Weglassung von weissem Zucker und Süssigkeiten, die daraus zubereitet werden. Frische Früchte und Trockenfrüchte befriedigen mit der Zeit das Süssigkeitsbedürfnis vollauf und nützen zudem durch ihren wertvollen Gehalt, während weisser Zucker als Kalkräuber bekannt ist. Früher war man der Ansicht, dass es zweckdienlich sei, an Stelle von säurebildender Nahrung mehr solcher zuzusprechen, die als basenüberschüssig bekannt ist. Auch heute ist diese Ansicht nicht falsch, denn immer noch wirkt sie sich günstig aus. Ich selbst lernte diese Denkweise kennen, als ich mich hierüber bei Dr. Ragnar Berg im «Weissen Hirsch» in Dresden schulen liess. Erfahrungsgemäss kann ich dazu stehen, denn ich bin mit diesem Verständnis stets gut gefahren. Natürlich ist es angebracht, auch die übrige Lebensweise gesund zu gestalten. Kalte Füsse infolge mangelhafter Kleidung sind

bestimmt kein gesundheitlicher Vorteil. Wer allerdings entsprechenden Sport betreibt und somit genügend Bewegung und Atmung in frischer Luft geniesst, leidet weniger unter Kreislaufstörungen und muss sich daher auch nicht über kalte Füsse beklagen. Bei kaltem Wetter sind indes besonders die Frauen, die noch Röcke tragen, oft starker Abkühlung ausgesetzt. Wer diesbezüglich empfindlich ist, sollte sich immer gut vorsehen und für genügend Wärme sorgen, denn Frieren hat nichts mit Abhärtung zu tun. Entweder sind wir den Umständen entsprechend genügend warm angezogen, oder wir verschaffen uns durch entsprechende Bewegung eine uns erwärmende Blutzirkulation.

Gegen eine allfällige Veranlagung zu Krampfadern können wir auch eine vorbeugende Pflege einschalten, indem wir regelmässig Wallwurz in Form von Symphosan einreiben. Zudem können wir innerlich ein Kastanienpräparat wie Aesculaforce einnehmen. Mit Hyperisan und Urticalcin können wir die günstige Venenpflege noch verstärken, was besonders bei vorliegender Schwäche vorteilhaft ist. Junge Mädchen, die sich auf solche Weise vorsehen, erleichtern sich spätere Schwangerschaften und können auch den Geburten mit weniger Sorgen entgegensehen. Jugendliche, die so vorgehen, werden sich ihre Beine selbst noch im Alter gesund erhalten können.

### Gebärmuttermyome

Die Erscheinung von Gebärmuttermyomen gibt es oft bei ledigen Frauen, doch manchmal auch nach einer Geburt, obwohl eine solche gegen die Myombildung einwirkt. Stauungen im Gefässsystem begünstigen diese, eigentlich könnte man fast sagen, dass sie solche hervorrufen. Sitzbäder und Mittel, die den Kreislauf anregen, wirken gegen die Myombildung. Bäuerinnen, die körperlich stark arbeiten, wie Frauen, die regelmässig Sport treiben, haben sich selten über eine Myombildung zu beklagen. Einer Bekannten im mittleren Alter, die um Rat an mich gelangte, weil sie schon

lange unter Myomen im Unterleib litt, riet ich, Zuflucht zu einem empfehlenswerten Petasitespräparat zu nehmen. Seit der Kindheit war sie mit Verstopfung geplagt, und diese war eine typische Folge von Spasmen, also Verkrampfungen. Der Arzt riet ihr zur Operation, die sie aber, um einer Bluttransfusion entgehen zu können, strikte ablehnte. So empfahl ich ihr damals die Petasiteskapseln Petaforce, wirkt doch dieses Naturprodukt als Spasmolytikum, denn es hat sich schon vielfach als krampflösendes Mittel bewährt.

Zuerst beschränkte die Patientin das Mit-