Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 47 (1990)
Heft: 7

Artikel: Krampfadern
Autor: W.G.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554576

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: 26.12.2025

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

ben zu einer Bewegung durch alle Bevölkerungsschichten hindurch geworden und setzt sich international durch.
So konnten denn die Voraussetzungen für die Dreharbeiten zu dem Film «Die Natur heilt alles» kaum günstiger sein. Gedreht wurde, mit einem begeistert und voller Vitalität mitarbeitenden Dr. h.c. A. Vogel, letzten Sommer und Herbst an den Schauplätzen seines Wirkens, so in Aesch, wo er aufwuchs, in Teufen, im an Heilkräutern reichen Alpsteingebiet, im Engadin und im thurgauischen Roggwil, wo heute der Heilpflanzenanbau betrieben wird und die Heilmittel hergestellt werden. Der Film, den die Verantwortlichen des Schweizer Fernsehens schon bei der Vorbesichtigung begeistert aufnahmen und sich deshalb entschlossen, ihn so rasch wie möglich auszustrahlen, vermittelt einen durch wunderschöne Natur- und Pflanzenaufnahmen bereicherten Einblick in die Heilkräfte der Natur.
Es werden die wichtigsten Stationen im Leben von Alfred Vogel nachgezeichnet. Die Triebfeder seiner unermüdlichen Schaffenskraft war die Liebe zu Gott, der Natur und den Menschen. Immer wieder kommt auch seine ehrfurchtsvolle Haltung gegenüber den höheren Kräften zum Ausdruck. «Wir selbst können nichts heilen», sagt er in dem Film, «die Natur allein kann dies. Wir aber können helfen, alles zu unterstützen, was die Gesetzmässigkeit der Natur verlangt, um gesund zu werden». Auf diesen Erkenntnissen baut die von Dr. h.c. A. Vogel vertretene Volksmedizin auf, die er so stark verbreitet und persönlich mit grosser Konsequenz gelebt hat, lange bevor sie in der Öffentlichkeit so gut aufgenommen wurde wie heute. Es ist – neben den grossartigen Naturaufnahmen – nicht zuletzt der Eindruck, den der mit seinen 88 Jahren noch vitale Naturheilkundepionier mit seinen aufrüttelnden Voten zugunsten einer naturgerechteren Lebens- und Heilweise hinterlässt, der den Film über den Tag hinaus für jeden an diesen Fragen interessierten Menschen wertvoll macht. BN

(Der 45minütige Fernsehfilm ist als Video-Kassette erhältlich und zum Preis von Fr. 45.– zu beziehen bei A. Vogel GmbH, CH-9053 Teufen. In der BRD: Verlagsauslieferung A. Vogel, Postfach 5003, 7750 Konstanz. Preis: DM 49.80)

Krampfadern

Die vorstehenden, bläulichen, verdickten und oft knotigen Venen werden vor allem von Frauen als unschön empfunden. Daraus entstehen auf lange Sicht auch Probleme psychischer Natur wie Unsicherheit, Komplexe und natürlich auch der Wunsch, die Krampfadern loszuwerden. Möglicherweise stimmt Ihnen der Arzt, der Venenspezialist, gleich zu und rät zum radikalen Eingriff, nämlich zur Verödung. So einfach scheint das zu sein!
Nach dem heutigen Stand der Gefässchirurgie ist es eine unkomplizierte, vielleicht auch harmlose Sache, wie man Ihnen versichern wird, und dies ohne Narben zu hinterlassen. Ihre Beine sind danach glatt wie in jüngeren Jahren, und Sie können sich am Strand wieder unter den Leuten sehen lassen. Die kosmetische Erneuerung ist zwar glänzend gelungen, aber das medizinische Problem bleibt weiter bestehen. Hat man Ihnen das auch gesagt?
Wenn Krampfadern verödet werden, dann haben Sie eine oder zwei Blutbahnen weniger. Die verbleibenden Venen werden naturgemäss mehr belastet und später sogar ausgedehnt. Wenn die Venen die Transportarbeit des Blutes nicht schaffen, schwellen die Beine an und das Leid mit den Krampfadern beginnt von neuem. Also Vorsicht bei solchen kosmetischen Korrekturen!

Unüberlegten Eingriff vermeiden

Wirklich gerechtfertigt ist eine Verödung nur dann, wenn berechtigte oder gar lebensbedrohende Gründe dafür vorliegen, zum Beispiel bei Gefahr einer Thrombose. Die ersten Alarmzeichen, um Ihren Arzt aufzusuchen, sind permanentes Schwere-

gefühl, rasche Ermüdbarkeit und Anschwellen der Beine, besonders bei warmer Witterung. Mit Hilfe eines Venenfunktionstests kann die Blutströmung in den Gefässen erfasst werden. Eine Operation wird man wohl sicherlich erst dann erwägen, wenn eine erhebliche Behinderung des Blutrückflusses besteht, wenn das Blut also in verkehrter Richtung fliesst und bei akuter Gefahr eines Blutpfropfens. Denken Sie aber daran, dass im Spital Chirurgen am Werk sind, die vor allem das Operieren gelernt haben!
Ein einsichtsvoller Arzt, der gegenüber dem Naturheilverfahren aufgeschlossen ist, wird Ihnen einige Ratschläge geben können, was bei Krampfadern zu tun ist, und auch Naturheilmittel verschreiben.

Was empfiehlt «Der kleine Doktor?»

In diesem Gesundheitsbuch werden einige bewährte Heilpflanzen erwähnt. Unter der Überschrift «Naturgemässe Regenerierung von Krampfadern» führt der Autor Dr. h.c. A. Vogel unter anderem folgendes an:
«Es ist angebracht, vor einer nicht naturgemässen Behandlung der Krampfadern entschieden zu warnen. Warum greift man zu drastischen Mitteln, die nicht risikolos sind, wenn doch naturgemässe Regenerierungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen? Wenn sich Krampfadern bilden, dann benötigt der Körper ein richtiges Kalkpräparat, ferner ein Präparat aus Rosskastanien, Hamamelis, Arnika und Steinklee.
Auch Hypericum perforatum und Millefolium wirken hier vorzüglich. Mit diesen Mitteln kann man die Adern wunderbar regenerieren. Bei Entzündungen mit Schmerzen hat sich die Einnahme von Lachesis D10 und D12 sehr bewährt.»
Und an einer anderen Stelle:
«Wem es möglich ist, sich nach einem Tagesprogramm zu richten, der beginne im Sommer in der Morgenfrühe mit Taulaufen, wie es Kneipp verschrieben hat, um das Blut nach unten abzuziehen und die Energien des Bodens durch die Füsse aufzunehmen, was eine wunderbare Entlastung bedeutet. Ist zu dieser Behandlung die Witterung nicht günstig, dann ersetzen wir sie durch Wassertreten.»
Wassertreten und andere kalte Wasseranwendungen können Sie auch in Ihrer Wohnung durchführen. Lassen Sie in Ihre Badewanne ein Viertel kaltes Wasser einlaufen und stolzieren dann darin zwei bis drei Minuten wie ein Storch, abwechselnd ein Bein hochheben und wieder ins Wasser tauchen. Übrigens werden müde Beine nach einer Wanderung oder einem Stadtbummel in sommerlicher Hitze wieder munter, wenn Sie danach Wassertreten und die Beine anschliessend einige Minuten hochlegen.
Eine sehr wirksame Anwendung sind die Kneipp'schen Güsse, der Knieguss und der Schenkelguss. Wie man es richtig macht, kunstgerecht durchführt, kann Ihnen vielleicht jemand aus dem Kneippverein oder der Bademeister in einem Kurheim zeigen. An dieser Stelle möchten wir darauf hinweisen, dass Düsenmassagen, zum Beispiel in Heilbädern, für Krampfadern ungeeignet sind. Merken Sie sich den ersten Leitsatz: Erfrischendes, kaltes Wasser beugt Krampfadern vor, während warme Bäder und intensive Sonnenbestrahlung die Gefässe erweitern.

Wie sitzen Sie?

Das ist eine dumme Frage, werden Sie entgegnen. Wir sitzen doch alle auf Stühlen während wir essen, die meiste Zeit auf Bürostühlen während der Arbeit und am Abend räkeln wir uns in Polstermöbeln, natürlich mit hängenden Beinen, denn so sind ja unsere Sitzgelegenheiten gebaut. Sehen Sie, das ist eines der Grundübel! Das Blut kann nicht so einfach zurück zum Herzen transportiert werden, es kommt zu Stauungen, geschwollenen Beinen und unter Umständen auch zu erweiterten Venen. Stehen Sie deshalb öfters auf, stellen sich hinter den Stuhl und wippen einige Male auf den Zehenspitzen auf und ab. Die Zehengymnastik ist auch im Liegen durchführbar. Sie kräftigt die Beinmuskeln und die Venen. Während der Arbeit können Sie natürlich nicht die Beine auf die Schreibtischplatte hochlegen. Bemühen Sie sich aber zu Hause so oft als möglich, die Beine

hochzulegen und auch das Bettende um einige Zentimeter höherzustellen.
Schlagen Sie die Beine niemals übereinander. Diese bequeme Sitzhaltung klemmt die Gefässe des Beines ab.
Setzen Sie sich nie auf dem Stuhl oder beim Autofahren so weit zurück, dass die Sitzkante in die Kniekehle drückt.
Da der Beckenraum auch von Venen durchzogen ist, tragen Sie keine beengende Kleidung oder enge Gürtel. Dadurch schnüren Sie die Venen in diesem Bereich ab und fördern zugleich einen Blutstau in den Beinvenen. Auch ungeeignete Schuhe mit hohen Absätzen verändern die Druckverhältnisse der Venen.
Merken Sie sich bitte: Liegen ist besser als sitzen!

Ebenso sind stehende Berufe schlechter dran, beispielsweise wenn jemand als Coiffeuse arbeitet. Während des langen Stehens sackt das Blut ähnlich wie beim Sitzen in die Beine ab. Bewegung tut also auch hier not. Vielleicht wird es Ihnen möglich sein, einige Schritte zu gehen oder Zehengymnastik zu machen, wobei Sie eine weitere Regel im Auge behalten sollten: Gehen ist besser als stehen!
Auch Hausfrauen können eine Gehpause, zum Beispiel beim Bügeln, einschalten. Afrikaner und Asiaten sitzen zum Beispiel anders, als wir dies gewohnt sind, nämlich in hockender Position auf den Fersen. Bei diesen Völkern treten auch tatsächlich weniger Krampfadern auf. Wenn solche Naturmenschen in unsere zivilisierte Welt kommen, dann können sich auch bei ihnen Probleme mit den Venen einstellen.
Als Ausgleich für eine sitzende oder stehende Lebensweise sollten Sie sich viel Bewegung, und das nicht nur am Wochenende, verschaffen. Treten Sie tüchtig in die Pedale Ihres Velos, gehen Sie öfters schwimmen, wandern Sie viel, kurzum, halten Sie Ihre Beine auf Trab.

Einfluss der Ernährung

Wenn Sie sich von wertlosen Produkten ernähren, und dazu gehören ja alle Erzeugnisse, denen die Nahrungsmittelindustrie wertvolle Inhaltsstoffe genommen hat, dann werden Sie bald ein Defizit an Mineralien haben. Und gerade diese sind unbedingt notwendig, um die Gefässwände zu festigen. Gute Mineralienlieferanten für den menschlichen Organismus sind sämtliche Getreidearten, besonders aber Buchweizen, Hirse, Vollreis und Gerste. Bei Naturvölkern besteht die gesamte Grundnahrung daraus.
Ballaststoffe, wie die Kleie der Getreidekörner und auch fasernreiches Gemüse, sorgen für eine gute Peristaltik (Bewegung des Darmes) und damit für eine regelmässige Ausscheidung. Verstopfung hingegen begünstigt die Entstehung von Krampfadern und auch von Hämorrhoiden, die ja nichts anderes sind als erweiterte Venen am After.

Vererbbarkeit der Venenschwäche

Die Frage der Vererbung von Krampfadern wird immer wieder gestellt, besonders dann, wenn auch ein Elternteil an Krampfadern gelitten hat. In solchen Fällen besteht bei den Kindern vielleicht eine Disposition, das heisst eine Bereitschaft zur Bindegewebs- und Gefässschwäche. Eine treffsichere Voraussage lässt sich daraus nicht konstruieren. Falls Sie aber auf Sicherheit setzen, dann beugen Sie rechtzeitig vor. Bei bereits vorhandenen Krampfadern können Sie zur Verhinderung des Fortschreitens sehr viel selbst im Sinne unserer Ausführungen beitragen. Freuen Sie sich, wenn die Natur Sie mit schönen, glatten Beinen ausgestattet hat und falls irgendwann im späteren Lebensalter dennoch die Venengefässe blau durchschimmern, so ist das wohl anfänglich eher ein kosmetisches als ein medizinisches Problem.

W. G.