Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 48 (1991)
Heft: 9

Artikel: Krampfadern sind nicht einfach Schicksal
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969811

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

Krampfadern sind nicht einfach Schicksal (1)

Von Krampfadern sind in allen westlichen Industrienationen viele Menschen, Männer wie Frauen, geplagt. Ja, sie gehören heutzutage zu den häufigsten Erkrankungen überhaupt. Denn im Durchschnitt leiden jede zweite Frau und jeder vierte Mann darunter. Viele betrachten sie allerdings lediglich als kosmetisches Problem und nehmen sie dementsprechend auf die leichte Schulter. Das kann schlimmstenfalls zu lebensgefährlichen Komplikationen führen. Deshalb muss so früh wie möglich ein Therapeut zugezogen und die Behandlung vom Patienten aktiv unterstützt werden.

Die Krampfadern (im Fachausdruck Varizen genannt) betreffen in der Regel die Beinvenen, hauptsächlich diejenigen der Unterschenkel. Hier unterscheidet man einerseits das tiefe Venensystem zwischen den Beinmuskeln, das etwa 90 Prozent des nach oben zu transportierenden Bluts aufnimmt, und anderseits das oberflächliche Venensystem im Fettgewebe unter der Haut, das auch bei Gesunden mehr oder weniger deutlich durch die Haut schimmert. Zwischen den oberflächlichen und den tiefen Venen bestehen Querverbindungen. Die oberflächlichen Venen münden in der Leistengegend in das tiefe Venensystem ein.

Die Aufgabe der Venen besteht nun darin, das sauerstoffarme Blut gegen die Schwerkraft nach oben zum Herzen zu transportieren, von wo es dann zur Anreicherung mit Sauerstoff und Abgabe von Kohlendioxid in den Lungenkreislauf gepumpt wird. Da der in den Arterien herrschende Blutdruck in den Venen kaum noch wirkt, muss das Blut darin auf andere Weise in Gang gehalten werden.

Als wichtigster «Motor» für den Blutfluss in den Venen wirken die benachbarten Muskeln, die bei jeder Bewegung die Blutadern zusammenpressen und das Blut nach oben drücken; diesen Mechanismus bezeichnet man als Venen-Muskel-Pumpe. Ausserdem tragen die Pulswelle in den benachbarten Arterien und der Sog, den Lungen und Zwerchfell beim Atmen ausüben, mit zur Blutbewegung bei, und auch der äussere Luftdruck hilft noch ein wenig mit. Um zu verhindern, dass das Blut, der Schwerkraft folgend, nach unten absackt, befinden sich in den Venen taschenartige Falten, die das But wie ein Ventil nur nach oben durchlassen. Wenn es sich nach unten bewegen will, füllen sich die Venenklappen mit Blut, entfalten sich und verhindern den Rückfluss nach unten.

Krampfadern entstehen im allgemeinen aus mehreren Ursachen. Zwar gehört dazu auch eine gewisse Veranlagung. Dennoch gibt es eindeutige Hinweise, dass sie sehr stark mit Fehlern der Ernährung und Lebensweise zusammenhängen. Naturgemäss lebende Menschen sowie Tiere leiden normalerweise nicht unter Krampfadern.

Familiär gehäuftes Auftreten

Als Grundursache für Krampfadern besteht meist eine anlagebedingte Neigung. Deshalb treten sie oft über Generationen hinweg familiär auf. Diese Neigung allein muss aber noch lange nicht dazu führen. Hinzu kommt im Einzelfall eine ebenfalls anlagebedingte Bindegewebsschwäche. Sie führt dazu, dass die elastischen Bindegewebefasern, die zusammen mit Muskelfasern die mittlere Schicht der Venenwand bilden, an Funktionsfähigkeit einbüssen. Dann können sich die Venen nicht mehr richtig zusammenziehen – und die Venenklappen schliessen nicht mehr dicht. Ein Teil des Bluts staut sich in den Venen und führt bald zur Erweiterung und Schlängelung der Gefässe.

Neben diesen Grundursachen spielen bei Krampfadern noch verschiedene andere Faktoren eine Rolle. Hervorzuheben ist dabei vor allem der verbreitete Bewegungsmangel, der die Venen-Muskel-Pumpe verkümmern lässt. In engem Zusammen-

hang damit steht meist das lange Sitzen und das oft berufsbedingte lange Stehen. Zu viel Sitzen schwächt nicht nur die Venen-Muskel-Pumpe. Dabei wird auch noch eine wichtige Vene an der Rückseite des Beins so abgeknickt, dass kaum noch Blut durchfliessen kann. Die anderen Venen müssen es aufnehmen und werden dadurch erweitert. Unter Umständen führt das zur akuten Venenthrombose. Bekannt ist zum Beispiel die «Flugzeug- und Fernsehthrombose» nach stundenlangem Sitzen bei Flugreisen oder vor dem Bildschirm. Bei längerem Stehen verkümmern Teile der Muskulatur ebenfalls, und das Blut versackt nach unten, staut sich und erweitert die Venen.

Ernährungsfehler

Auch falsche Bekleidung und Schuhe tragen mit zu Krampfadern bei. Besonders gefährlich sind Schuhe mit zu hohen Absätzen, die zu einer unnatürlichen Körperhaltung zwingen, die Wadenmuskulatur verkümmern und den Druck in den Beinvenen absinken lassen. Fehler der Ernährung schliesslich gehören indirekt gleichfalls zu den Risikofaktoren der Varizen. Sie begünstigen Übergewicht, das nicht nur Krampfadern fördert, sondern auch das Risiko der Thrombose erhöht. Da es der falschen Kost oft an Ballaststoffen mangelt, tritt auch noch Stuhlverstopfung ein, die dann die Durchblutung im Beckenraum behindert und zu Blutstauungen der Venen führt. Bei Frauen kann auch noch die Schwangerschaft mit zu Krampfadern beitragen, weil dabei ebenfalls die Durchblutung im Becken behindert und das Blut in den Beinvenen gestaut wird.

Im allgemeinen beginnen Krampfadern schleichend mit leichten Beschwerden, die oft gar nicht beachtet werden. Typisch ist ein unangenehmes Schweregefühl in den Beinen, das nachmittags und abends verstärkt auftritt und durch Bewegung wieder gebessert wird. Ausserdem treten häufig Schwellungen an den Knöcheln oder am ganzen Unterschenkel auf, bald danach auch Brennen, Kribbeln und krampfartige Schmerzen in den Waden. Alle diese Symptome können auch auf andere Ursachen hinweisen. Klarheit bringt nur die baldige ärztliche Untersuchung. Wenn in diesem Frühstadium eine gezielte Behandlung einsetzt, kann noch eine bleibende Besserung erzielt werden.

Unbehandelt aber schreiten die Venenschäden weiter fort. Durch die dauernden Blutstauungen kommt es zur Erweiterung mit

Blühende Rosskastanie (lat. Aesculus hippocastanum), ein wahres Naturwunder. Tausende von Blütenständen, konisch, traubenförmig, wie Kerzen aufrechtstehend, zieren das Laubwerk des Kastanienbaums. Die dicht aneinandergedrängten weissen Blüten sind mit gelben Flecken geziert, die dann nach und nach ins Rötliche übergehen. Blüten und Früchte der Rosskastanie enthalten Heilkräfte, die seit langer Zeit gegen Krankheiten der Blutgefässe verwendet werden. Extrakte aus der Rosskastanie festigen die Venenwände. Sie finden als Venentropfen in A. Vogels Naturheilmittel gegen Blutstauungen, Krampfadern und Hämorrhoiden Verwendung.

äusserlich sichtbarer Verdickung der Venenstränge und kugelförmigen Vorwölbungen über den Venenklappen sowie zur Schlängelung der Gefässe. Das gestaute sauerstoffarme Blut in den oberflächlichen Venen schimmert bläulich durch die Haut. Ausserdem verfärbt sich die mangelversorgte Haut über den kranken Venen selbst bläulich. Jetzt bestehen schon erhebliche, andauernde Beschwerden, und eine Heilung ist schwerlich möglich. Nur das Fortschreiten der Krankheit kann noch verhindert werden.

Wenn nun immer noch keine wirksame Behandlung erfolgt, beginnt die mangelversorgte Haut zu schwinden. Es droht ein juckendes, brennendes Unterschenkelekzem. Bricht die dünne Haut von selbst auf oder wird sie verletzt (oft durch Kratzen verursacht), entwickelt sich das bis handtellergrosse, schmerzende Unterschenkelgeschwür (offenes Bein). Es ist sehr hartnäckig, kann bis auf den Knochen durchfressen oder infiziert werden. Solche Komplikationen bedrohen unter Umständen akut das Leben eines Menschen.

Als weitere häufige Komplikationen drohen Entzündungen der betroffenen Venen. Betreffen diese die oberen Beinvenen, sind sie zwar sehr schmerzhaft, aber nicht so gefährlich wie Entzündungen der tiefen Venen, die häufiger zu Thrombosen führen. Auch bei Thrombosen der oberflächlichen Venen besteht keine so grosse Gefahr wie bei denen im tiefen Venensystem. Schlimmstenfalls reisst sich der Bluttropf von der Venenwand los, worauf es zur akut lebensgefährlichen Embolie kommt. Bedenklich kann sich auch noch die Krampfaderblutung entwickeln, die schon bei geringfügiger Gewalteinwirkung auftritt. Sie lässt sich oft nur schwer stillen und kann rasch zum lebensbedrohlichen Schock führen.

Wohltuende Kieselerde

Gegen die anlagebedingte Neigung zu Krampfadern kann man nichts ausrichten. Aber, wie gesagt, sie allein führt ja oft nicht zu Varizen. Bei Bindegewebeschwäche hat sich vor allem die Kieselsäure gut bewährt. Sie wird nach Rücksprache mit dem auf eine natürlich-ganzheitliche Heilung ausgerichteten Arzt oder Naturarzt kurmässig monate- bis jahrelang eingenommen. Neben reiner Kieselsäure, die man in verschiedenen fertigen Zubereitungen rezeptfrei in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern erhält, eignet sich auch der Ackerschachtelhalm-(Zinnkraut)tee gut, denn diese Heilpflanze ist reich an Kieselsäure.

Im Mittelpunkt der Vorbeugung steht die Kräftigung der Venen-Muskel-Pumpe durch regelmässige Bewegung. Dadurch werden die Beinmuskeln gestärkt und die Durchblutungsverhältnisse verbessert. Unverzichtbar ist die tägliche Gymnastik, morgens und abends je etwa zehn Minuten lang. Ausserdem sollte dreimal wöchentlich leichter Ausdauersport betrieben werden. Für Ungeübte genügen jeweils zehn Minuten, nach einer Besserung des Leistungsvermögens wird bis auf 30 Minuten gesteigert.

Es geht nicht ohne Ernährungsumstellung

Darüber hinaus gilt es, alle anderen Risikofaktoren der Krampfadern soweit wie möglich auszuschalten. Mit einer Umstellung der Ernährung auf rohkostreiche Vollwertnahrung mit genügend Ballaststoffen beugt man chronischer Stuhlverstopfung vor, auch Übergewicht wird dadurch oder durch bewusstes Abnehmen normalisiert und zukünftig vermieden. Bei der Bekleidung achte man darauf, dass sie nicht beengt, das Schuhwerk muss gut sitzen und darf keine zu hohen Absätze aufweisen. Langes Sitzen und Stehen wird möglichst vermieden. Wenn es sich nicht umgehen lässt, sorge man wenigstens zwischendurch mit Ausgleichsgymnastik dafür, dass die Durchblutung wieder angeregt wird.

Diese einfachen Massnahmen genügen meist, um die ungünstige Veranlagung zu Krampfadern in Schach zu halten. Sie dienen überdies ganz allgemein der Gesundheit. Absolut sicheren Schutz vor

Varizen bietet die Vorsorge möglicherweise auch nicht, doch hat die Erfahrung in vielen Fällen gezeigt, dass das Risiko damit sehr deutlich gemindert wird.

In unserem zweiten Teil, in der nächsten Ausgabe der «Gesundheits-Nachrichten», erfahren Sie Einzelheiten über natürliche Heilverfahren bei Krampfadern.

Mit Fasten das Gleichgewicht wieder finden

Das Fasten als gezielte Ernährungstherapie hat in der Geschichte der Menschheit eine lange Tradition und gilt heute auch als wissenschaftlich belegtes Naturheilverfahren. Doch wird es heute noch immer viel zu wenig praktiziert, obwohl fast alle Leute, die einmal eine intensive Erfahrung mit einer Fastenkur gemacht haben, sehr begeistert darüber berichten. Auch wenn es Ihnen nicht darum geht, unnötiges Gewicht zu verlieren, müssen Sie wissen, dass Fasten noch immer zu den besten Heilmethoden gehört, die uns zur Verfügung stehen. Es dient – als natürliche Regelung gesundheitlicher Störungen – in erster Linie dazu, den Körper gründlich von Schlackstoffen zu befreien.

Neben den unmittelbar körperlichen wollen wir Ihnen im folgenden auch einige weitere Aspekte des Fastens darlegen. Denn das Fasten bringt nicht nur Veränderungen in den Zellen, Geweben und Organen sowie an den Funktionen des menschlichen Organismus. Es greift auch in tiefe seelische und geistige Strukturen ein. Man könnte es auch so formulieren: Mit dem Fasten schalten Körper und Seele von Erregung auf Ruhe um. Darum ist es auch für Menschen «ohne körperliche Krankheit» wohltuend und segensreich – in Krankheitsfällen hat es ganz besondere Wirkungen, die im Einzelfall mit einem Ernährungstherapeuten oder Arzt abgesprochen werden sollten, oder das Fasten wird direkt in einer Fastenklinik durchgeführt.

Gerade in der heutigen westlichen Zivilisation, wo eigentlich Mangelernährung selten, die Fehlernährung dafür um so häufiger vorkommt, kann das Fasten dazu beitragen, die zur Gewohnheit gewordenen, der Gesundheit aber abträglichen Lebensumstände zu ändern und den Patienten zu einer Änderung seiner Lebensweise zu motivieren und ihm zu helfen, sich von der Abhängigkeit von übermässigem Essen, Trinken, Genussgiften und Drogen zu befreien. Wieviele Krankheiten haben ihren Ursprung allein in der langfristigen Disharmonie der Körperfunktionen, die dann oft noch durch seelische Probleme verstärkt wird! Hier kann die bewusste Nahrungsenthaltung die Einsicht bringen, dass es Zeit ist für ein Umdenken, für eine «Umschulung» der Lebensgewohnheiten in Richtung einer natürlicheren, ausgewogeneren, dem Menschen zuträglicheren Form.

Man muss gesund werden wollen

Mehr als bei der Einnahme von Medikamenten ist der Fastende ganz persönlich herausgefordert. Er kann nicht einfach Hilfe von aussen entgegennehmen, sondern muss beweisen, dass er gesund werden will. Fasten gleicht einem (für viele Leute wahrscheinlich überaus harten) Selbsterziehungsprozess zur Entwöhnung von Genussgiften. Der Gewinn daraus ist um so befreiender. Sind nämlich einmal die ursprünglichsten aller Grundfunktionen des Körpers, Ernährung und Verdauung, wieder geordnet, dann ist der Zugang zu den anderen Grundfunktionen wie Bewegung und Atmung, Schlaf- und Wachrhythmus, erheblich erleichtert.

Darum ist es wichtig, sich auf eine Fastenkur gut vorzubereiten. So sollten wir uns