Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 52 (1995)
Heft: 5: Soweit die Füsse tragen : gepflegte Füsse, gesunde Beine

Artikel: Auf gesunden Beinen stehen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557753

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: 13.12.2025

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

Auf gesunden Beinen stehen

Müde und geschwollene Beine, Wadenkrämpfe, Krampfadern und schwerere Venenleiden sind immer häufiger auftretende «Zivilisationskrankheiten». Zum Glück hält die Naturheilkunde eine Vielzahl an wirkungsvollen Mitteln und Maßnahmen bereit, die Beine gesund – und damit schön – zu erhalten.

Eigentlich schade, daß es kaum Männer gibt, die für die Gestalt ihrer Beine berühmt sind – höchstens der eine oder andere Cowboy für seine abnormen O-Beine. Schöne Beine – dabei denkt man unwillkürlich an einige Schauspielerinnen und Models, die von der Natur eine perfekte Form der unteren Gliedmaßen geschenkt bekamen. Aber schöne Beine sind, auch bei weniger großzügigem Wohlwollen der Natur, in erster Linie gesunde Beine.

Was für ein «Chrampf»!

Ist man gesund, denkt man kaum daran: Unser Blut fließt durch die Arterien nicht nur vom Herzen weg bis in die Beine und Füße, es muß von den Zehenspitzen durch die Venen auch wieder zum Herzen zurücktransportiert werden. Und das alles gegen die Schwerkraft, sozusagen bergauf. Unter Umständen kann das Probleme geben.

Der Druck des rückfließenden Blutes gegen die Wände der Blutgefäße ist in den Füßen und Waden am größten. Gesunde Venen haben damit keine Probleme. Werden sie schwächer, drückt das Blut die Gefäßwände auseinander, in den erweiterten Stellen fließt das Blut langsamer und versackt schließlich in den ausgebeulten Venenabschnitten. Krampfadern sind entgegen landläufiger Meinung kein harmloses kosmetisches Problem, sondern ernstzunehmende Warnzeichen für Gefäßerkrankungen, die man nicht auf die leichte Schulter nehmen sollte. Der Wortteil «Krampf» in Krampfadern kommt aus dem Althochdeutschen und bedeutet «krumm, gekrümmt». Die

bläulich geschlängelten Venen sind eigentlich «Krumm-Adern». Im Schweizerdeutschen bedeutet «Chrampf» aber noch etwas anderes, nämlich «schwer arbeiten, alle Kräfte aufbieten». Und diese Wortbedeutung paßt haarscharf zur Leistung des Blutkreislaufs.

Wie so oft: Vorbeugung ist enorm wichtig

Die Leser der «Gesundheits-Nachrichten» gehen mit dem hohen Gut der Gesundheit sicher bewußter um als viele andere. Oft haben die Menschen ja ein totales Anspruchsdenken an die Naturheilkunde oder auch an die Schulmedizin als prompte Reparaturbetriebe. Vor allem bei Gefäßerkrankungen, und insbesondere bei Venenstörungen, gelten die alten Sprüche: «vorbeugen ist besser als heilen» und «was der Betroffene nicht selbst tut, ist nicht getan».

Krampfadern haben in der Regel mehrere Ursachen. Sicher gehört eine anlagebedingte Bindegewebsschwäche dazu, die durch Mangel an Kieselsäure in der Ernährung oft noch verstärkt wird. Die Disposition allein muß nicht zur Erkrankung führen, meist wird sie durch andere Faktoren verstärkt. Gefährdet sind vor allem Menschen, die unter Übergewicht und/oder chronischer Darmträgheit leiden, Raucher (Nikotin ist Gift für die Gefäße), Berufstätige, die viel Sitzen oder Stehen müssen. Hohe Absätze, einschnürende Strümpfe und hautenge Hosen behindern die Durchblutung. In der Schwangerschaft besteht eine erhöhte Neigung zu Krampfadern, weil das Blut im Beckenbereich und in den Beinen gestaut wird.

Die homöopathischen Tabletten von A. Vogel «Silicea» D 6 oder D 12 und «Calcium fluoratum» D 6 und D 12 sind Bindegewebsmittel und unterstützen die Neubildung des Zellgewebes. (in D: «Acidum silicicum» D 6 oder D 12)

Krampfadern und die möglichen Folgen

Bereits vor der sichtbaren Erweiterung der Venen treten Warnzeichen auf. Unangenehmes Brennen und Kribbeln in den Beinen, Schweregefühl, Schwellungen an Knöcheln und Unterschenkeln, Krämpfe in den Wadenmuskeln sind solche Symptome, gegen die rechtzeitig etwas unternommen werden sollte. Sind Krampfadern bereits sichtbar – und das trifft auf jeden zehnten zu – wird die Behandlung ein Muß. Denn wenn jetzt nichts unternommen wird, können schwerwiegende Komplikationen wie Hautschwund, juckende Ekzeme bis hin zu Krampfadergeschwüren («offene Beine») auftreten. Blutungen aus den Krampfadern treten schon bei leichten äußeren Gewalteinwirkungen auf und lassen sich schwer stillen. Schließlich begünstigt der verlangsamte Blutstrom Venenentzündungen und Thrombosen (Blutgerinnsel). Löst sich ein Blutgerinnsel von der Venenwand, kann es unter Umständen ein enges Blutgefäß verstopfen, und es kommt zu einer gefährlichen Embolie.

Manchmal sind Wadenkrämpfe durch Magnesiummangel verursacht. Dann hilft die Einnahme von Magnesium schon nach zwei bis drei Tagen.

Wärme tut bei Venenleiden nicht gut. Daher sollte man auf warme Wannenbäder, Sonnenbäder, Sauna, Wärmflaschen und Heizkissen verzichten.

Ganzheitliche Behandlung für schöne Beine

Als Basis für alle weiteren Schritte sollte auf eine gesunde, nicht zu kalorienreiche Ernährung geachtet werden. Denn jedes überflüssige Kilo, das man mit sich herumschleppt, erschwert die Bewegung und verlangsamt den Blutkreislauf. Zur fettärmeren Ernährung empfiehlt sich ein Verzicht auf den üblichen hohen Fleischkonsum und

vor allem auf die fettreichen Wurstwaren (oder zumindest eine Einschränkung dieser Nahrungsmittel). Eine vital- und ballaststoffreiche Rohkost trägt viel zur Vorbeugung und Grundbehandlung von Gefäßleiden bei.

Die zweite bedeutsame Säule der Basisbehandlung beruht auf Bewegung und körperlicher Aktivität. Dabei zählt nicht so sehr Leistung, als viel mehr Regelmäßigkeit und Ausdauer. Schon kleine Ursachen erzielen große Wirkung. Eine tägliche Gymnastik von zehn bis fünfzehn Minuten bewirkt eine milde Anregung der Atmung, Durchblutung und des Stoffwechsels. Selbst betagte Personen können auf dem Rücken liegend in der Luft radeln oder mit den Füßen kreisen. Wer beruflich viel Stehen oder Sitzen muß, sollte zwischendurch versuchen, ein paar Schritte zu gehen, abwechslungsweise die Fersen und Zehenspitzen auf den Boden zu tippen oder das Bein im Kniegelenk nach vorne und hinten zu wippen. Wer mehr tun kann, sollte regelmäßig flott gehen, joggen, radfahren, schwimmen oder tanzen.

Beine hochlagern, Massage und Wassertherapie

Selbstmassage erfolgt immer als sanfte Streichmassage, weil sich die Krampfadern bei zu kräftiger Anwendung verschlimmern können. Dazu legt man sich auf den Rücken, beugt das Bein, umfaßt mit beiden Händen den Knöchel und streckt das Bein langsam nach vorn, so daß es unter sanftem Druck durch die Hände gleitet. Ist man bei ausgestreckten Armen am Knie angelangt, beugt man die Ellbogen und setzt die Streichmassage bis zur Leistenbeuge fort.

Noch einfacher als durch die Massage wird die Durchblutung durch Hochlagern der Beine verbessert. Dazu legt man sich ebenfalls auf den Boden und lagert die ausgestreckten Beine auf die abgepolsterte Kante eines 20 bis 40 cm hohen Hockers. Das tut vor allem nachmittags und am Abend gut, wenn die Beine schwer und geschwollen sind. Viele empfehlen auch das Hochstellen der unteren Bettpfosten oder des Lattenrosts am Fußende, damit das Bett eine schräge Ebene darstellt und sich die Beinvenen in der Nacht gut entleeren können. Diese passive Maßnahme kann durch das Schlafen auf einer kreislauffördernden, kieselsäurehaltigen Dinkelspreu-Matratze optimiert werden.

Eine besonders sportliche Version, dem gestauten Venenblut den Rückweg leicht zu machen.

Geeignete, weil durchblutungsfördernde Maßnahmen sind auch die Wasseranwendungen nach Sebastian Kneipp, z.B. das morgendliche Tautreten, das Wassertreten, Wechselfußbäder, Knie- oder Schenkelgüsse, Abreibungen oder Abwaschungen. Bei einer Abwaschung des Unterkörpers geht man folgendermaßen vor: ein mehrfach zusammengefaltetes Leinentuch wird in kaltes Wasser getaucht und leicht ausgewrungen. Damit wäscht man hinten am Bein abwärts bis

zum Fuß, dann innen am Bein aufwärts durch die Leistenbeuge bis zum Bauch. Das Tuch neu anfeuchten und die andere Körperhälfte in gleicher Weise behandeln. Zum Abschluß mit dem nochmals angefeuchteten Tuch beide Fußsohlen abwaschen.

Venöse und arterielle Durchblutungsstörungen

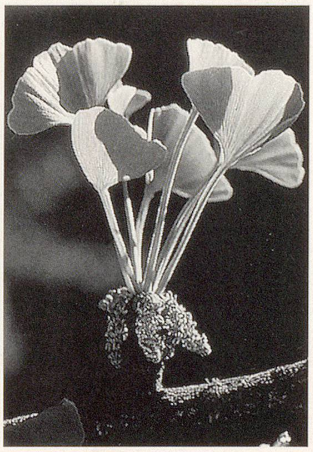
Manchmal ist im Anfangsstadium nicht so ganz klar, ob die Beschwerden in den Beinen von den Arterien oder den Venen herrühren. Wenn Beinarterien verengt sind, entsteht ebenfalls eine Unterversorgung mit Blut, was bei Anstrengung (Gehen) zu krampfartigen Beschwerden führt. Einfache Unterscheidungsmerkmale sind: Venenschmerzen verschwinden beim Gehen, Arterienschmerzen beim Stehenbleiben. Diese laienhafte Diagnose muß bei anhaltenden Beschwerden natürlich durch einen Arzt abgesichert werden.

Als bestes naturheilkundliches Mittel bei Venenerkrankungen wie nächtlichen Wadenkrämpfen, geschwollenen, schweren Beinen und Krampfadern gilt die Roßkastanie, denn sie enthält Heilsubstanzen, die abschwellend und entzündungshemmend wirken. Sie verbessert die Elastizität der Venenwände, vermindert ihre Durchlässigkeit und Brüchigkeit und lindert Schwellungen und Entzündungen. Enthalten sind die Wirkstoffe der Roßkastanie (lat. Aesculus hippocastanum) in den Samen, also den glänzend-glatten Kastanien, die allerdings in spezieller Weise aufgearbeitet werden müssen, um praktisch verwertbare Arzneien zu ergeben.

Während die Roßkastanie ein reines Venenmittel ist, wirkt Ginkgo biloba, auch japanischer Tempelbaum genannt, doppelt. Einerseits auf die venösen Gefäßbahnen, besonders auf Krampfadern, und andererseits auch auf den arteriellen Blutkreislauf, und da vor allem auf die tieferliegenden kleineren und mittleren Arterien. Der Ginkgo biloba hat gefäßerweiternde und durchblutungssteigernde Eigenschaften und diese erstrecken sich nicht nur auf den Kreislauf der äußeren Gliedmaßen, sondern auch auf die Durchblutung des Gehirns. Ginkgo hat sich daher in der Altersheilkunde (Geriatrie) als ein Mittel erwiesen, das erfolgreich Gedächtnisstörungen, Schwindel und Konzentrationsschwächen bekämpfen kann.

Letzter Ausweg: Druckverbände und chirurgische Eingriffe

Ist es für die genannten Maßnahmen zu spät, wird oft zu Stützstrümpfen oder Kompressionsverbänden geraten, die allerdings den Nachteil haben, daß die zu schwache Venen-Muskel-Pumpe noch mehr erschlafft. Weitergehende Maßnahmen sind die Verödung oder Entfernung von Krampfadern. Bei der Verödung wird ein Mittel gespritzt, das zur entzündlichen Verdickung der Gefäßwand führt. Dadurch wird das Blutgefäß vollständig verschlossen. Chirurgisch entfernt werden nur oberflächliche Krampfadern. Zwei Schnitte am Anfang und Ende ermöglichen das Herausziehen der Krampfader. Nach einer solchen Operation müssen vier Monate lang Kompressionsverbände angelegt und später Druckstrümpfe getragen werden.

Aesculaforce N (in D: Venentropfen N) von A.Vogel ist ein Frischpflanzenpräparat aus der Roßkastanie, das bei Venenleiden eingesetzt wird.

Aus Ginkgo-Blättern werden durchblutungsfördernde Substanzen hergestellt. Geriaforce von A.Vogel enthält ausschließlich Ginkgo-Frischpflanzenextrakt.