Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 53 (1996)
Heft: 5: Muttermilch : damit es ein Prachtkind wird

Artikel: Kastanien tun den Beinen gut!
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557885

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: 26.07.2025

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

Kastanien tun den Beinen gut!

Die Jahreszeit der Nylons, der kurzen Hosen, der Röcke und der Badeanzüge rückt – nicht nur, aber auch – die Beine vermehrt ans Sonnen- und Tageslicht. Unter den langen Hosenbeinen und den warmen, blickdichten Strümpfen blieben Schönheitsfehler wie trockene Winterhaut, spriessende Haare, Besenreiser, schlaffe, sich krümmende Venen im Verborgenen. Doch bei den Beinen liegen Schönheit und Gesundheit so nah beieinander, dass es bei der Pflege um mehr als um Äusserlichkeiten geht: Beinleiden sind lästige und schmerzende Krankheiten, die sowohl die Lebensfreude als auch die Leistungsfähigkeit erheblich einschränken können.

Beinleiden und Erkrankungen des Venensystem sind zu einem sehr häufigen Leiden geworden, manche sprechen gar von einer Volkskrankheit. Das Krankheitsbild reicht von leichten Fällen, die wenig Beschwerden machen, über chronische Mangelerscheinungen bis zu schweren Krampfaderleiden, Venenentzündungen, Thrombosen und offenen Beinen.

Venenleiden entwickeln sich langsam

Beinleiden manifestieren sich vielfach erst jenseits der Fünfzig, weil die altersbedingte Erschlaffung der Gewebe häufig erst die Folgen der «Jugendsünden» deutlich macht: Rauchen, mangelnde Bewegung, stundenlanges Sitzen oder Stehen im Beruf und in der Freizeit, Darmträgheit durch ballaststoffarme Ernährung, schlechte Durchblutung durch zu enge Schuhe und zu hohe Absätze. Da unter Umständen jahrelang kaum Beschwerden wahrgenommen werden, verpasst man Möglichkeiten der Vorbeugung und Frühbehandlung. Müdigkeit, Bleischwere, Kribbeln oder Brennen in den Beinen, geschwollene Füsse und Knöchel sind erste Anzeichen von Abflussstauungen. Staut sich das Blut in den dünnwandigen Venen, so

Bein-Geschichten zum Schmunzeln

Frauenbeine waren, anders als Männerbeine, in ihren oft provozierend engen Strumpfhosen, bis zum 16. Jahrhundert kein (öffentliches) Thema. Weder in der Malerei, noch in der Literatur. Frauen trugen lange Gewänder – und wie's drunter aussah, ging niemand was an. Der spanische Botschafter lehnte kostbar gewirkte Strümpfe als Geschenk für die Königin des (warmen) Spaniens mit der empörten Belehrung ab: «Packt Eure Strümpfe wieder ein! Und nehmt zur Kenntnis, Ihr Tölpel, dass die Königin von Spanien keine Beine hat.»*
Hingegen war Königin Elisabeth I des (kalten) England begeistert, als sie 1561 die ersten aus Seide gestrickten Strümpfe erhielt.

*Zitat aus: Charles Panati, «Universalgeschichte der ganz gewöhnlichen Dinge»

Empfehlenswerte Bücher mit Anleitungen zur Selbsthilfe (Venen-Gymnastik u. a. m.):

Dr. med. H.-G. Schmidt: «So hilft die Natur bei BEINLEIDEN» Hädecke Verlag D 71263 Weil der Stadt sFr/DM 14.80

Jutta Wellmann: «KRAMPFADERN vorbeugen und natürlich heilen» Midena Verlag CH 5024 Küttingen sFR 19.80 (nur in CH)

werden diese überfüllt und überdehnt. Dabei reichen die Erscheinungsformen von harmlosen Besenreisern bis hin zu dicken, geschlängelten Krampfadern. Venenleiden entwickeln sich langsam: Die Gefahr liegt darin, dass z.B. zunächst schmerzlose Krampfadern als rein kosmetisches Problem abgetan werden; es besteht die Chance, dass jeder für sich tatkräftig vorbeugen kann, um noch Schlimmeres zu verhüten.

Hilfe vom Kastanienbaum

Die bekannteste Heilpflanze bei Krampfadern, Ödemen (Wasseransammlungen), allgemeiner Venenschwäche und auch Hämorrhoiden ist die Rosskastanie (lat. Aesculus hippocastanum). In ihren Samen, also den glänzend-glatten, braunen Kastanien, liefert sie einen Wirkstoff, der speziell bei Venenerkrankungen angewendet werden kann. Dieser Hauptwirkstoff ist Aescin. Die Rosskastanie wirkt auf zweierlei Weise. Einmal vermindert sie die Kapillardurchlässigkeit und -brüchigkeit und dichtet damit bereits entstandene Verletzungen der Venenwände ab. Erschlaffte und erweiterte Venen werden tonisiert und gestrafft. Zum anderen hemmt sie die Entwicklung von Entzündungen und die Einlagerung von Gewebewasser.

So wirksam die Rosskastanie in Form von Tropfen, Tabletten oder Salben (Tee ist zu wenig konzentriert) ist, so sehr liegt die Gefahr nahe zu denken: die Tablette wird's schon richten. So einfach geht es leider nicht. Die Einnahme von Venenmitteln muss stets durch eine Reihe von aktiven Massnahmen wie Abspecken, Wasseranwendungen, viel Bewegung und regelmässig gezielte Gymnastik, Verzicht auf Nikotin und zuviel Alkohol unterstützt werden. • IZR

Venenmittel Aesculaforce

Die neuen Aesculaforce-Tabletten werden in einem schonenden Verfahren hergestellt, das den Frischpflanzencharakter der Rosskastaniensamen bewahrt. Sämtliche Rohstoffe entsprechen den strengen A. Vogel-Qualitätsanforderungen. Die Frischpflanzen-Tabletten sind auf einen gleichbleibenden Gehalt an Aescin (20 mg) normiert und enthalten das gesamte Inhaltsstoffspektrum der frischen Samen. Aesculaforce wird eingesetzt bei Schwellungen, Schweregefühl und Schmerzen in den Beinen, Wadenkrämpfen, Krampfadern und bei venösen Ödemen von geschwollenen Beinen. In Deutschland sind keine Tabletten erhältlich, dafür die bewährte Rosskastanientinktur Venen-Tropfen.