Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 55 (1998)
Heft: 5: Rückzug ins Schneckenhaus : wenn Menschenscheu krank macht

Artikel: Ausreichend Bewegung ist die beste Vorbeugung
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557929

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: 09.01.2026

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

Ausreichend Bewegung ist die beste Vorbeugung

Krampfadern sind ein weit verbreitetes Leiden, das in seinen Anfängen vielfach sträflich unterschätzt wird. Die Folgen können gravierend sein. Gerät das verzweigte System der Beinvenen einmal aus dem Lot, so beginnt oft eine lange Leidensgeschichte. Für Venenprobleme gilt deshalb: Wer handelt und vorbeugt, hilft spätere Komplikationen verhindern.

Sie sind unschön anzusehen: die blauen bis dunkelblauen, in schlimmen Fällen bräunlichen Äderchen, die sich zuerst fein verästelt und dann immer deutlicher an den Beinen bilden. Dennoch dauert es oft lange, bis Betroffene sich entschliessen, etwas gegen die Krampf- oder Krummadern zu unternehmen. Das ist um so erstaunlicher, als jede zweite Frau und jeder vierte Mann über 50 darunter leidet. Man vermutet zwei Hauptursachen dieser Volkskrankheit: Einerseits eine vererbte Gefässschwäche und andererseits unsere Lebensweise sowie der mit ihr einhergehende Bewegungsmangel, die wenig ballaststoffreiche Ernährung sowie der stark gefässbelastende Nikotin- und Alkoholgenuss. Auch in Berufen, in denen man viel stehen muss, ist das Risiko, dass sich an den müden Beinen Krampfadern bilden, hoch. Schwangerschaften und die Pille belasten die Venen ebenfalls.

Venen: Der Weg zurück zum Herz

Das kommt nicht von ungefähr. Venen sind dünnwandiger, dehnbarer und weniger muskulös als die Arterien, durch die der kräftige, vom Herz her kommende Blutstrom fliesst. Im Gegensatz dazu sind die Venen die Blut-Rücktransporteure. Durch sie strömt das «verbrauchte», sauerstoffarme und mit Schlacken durchsetzte Blut wieder herzwärts – von den Beinen aufwärts gegen die Schwerkraft. Damit das möglich ist, besitzen die Venen ventilartige Klappen, die sich nur in einer Richtung öffnen. Ist dieser Rückfluss-Vorgang gestört, so staut sich das Blut, die Adern dehnen sich aus und eine Krampfader entsteht.

Die ersten Anzeichen sind oft schwere Beine, Hautjucken, Verfärbungen und Schwellungen. Unternimmt man nichts, so manifestiert sich das Venenleiden früher oder später in sogenannten Besenreisern. Aus diesen fächerförmig auftretenden, kleinen bis kleinsten Krampfäderchen an der Oberschenkelhaut können sich massive Aussackungen sowie Entzündungen entwickeln. Auch Hautveränderungen mit bräunlichen Verfärbungen und Ekzemen treten häufig auf. Zum «Begleit-Repertoire» von Venenbeschwerden gehören weiter oft Wassereinlagerungen in den Beinen (Ödeme) und Hämorrhoiden. Das kann, lässt man den Dingen einfach ihren Lauf, zu Geschwüren,

Jede Bewegung, egal welche, kräftigt die Venen. Jede regelmässige Anstrengung der Beinmuskeln ist eine Kampfansage an die Krampfadern. Jede Treppe, die Sie hinaufsteigen, ist eine Wohltat für Ihre Beine.

chronischen Leiden und Embolien führen. Schwere Komplikationen wie die nur schlecht heilenden offenen Beine sowie tiefe Venenthrombosen gehören zum fortgeschrittenen Stadium eines Venenleidens. Zwar sind Venen-Operationen heutzutage einiges problemloser geworden, doch stellen sie noch immer einen erheblichen Eingriff in den Körper dar, den man nach Möglichkeit vermeiden sollte.

Training für die Beinmuskulatur

Krampfadern sind in vielen Fällen nicht abwendbar, sie sind schlicht und einfach eine Folge des Älterwerdens. Doch kann man ihr Entstehen, wie das vieler Altersbeschwerden, hinauszögern und das Leiden vorbeugend minimieren. Es muss nicht gleich Ballett vor dem Eiffelturm sein – aber Bewegung, und zwar egal welche, ist ein Geschenk an die Venen. Neben Sportarten wie Laufen, Schwimmen und Radfahren – die man mässig, aber regelmässig betreiben sollte – helfen schon einige gewissenhaft ausgeführte Beinübungen. Besonders gut für den Blutrückfluss ist z.B. folgende Übung: Legen Sie sich auf den Rücken, heben Sie die Beine an und radeln Sie Tour-de-France-mässig los. Wenn Sie müde werden, machen Sie einen Moment die «Kerze», d.h. strecken Sie Ihre Beine kerzengerade in die Luft und entspannen Sie sich dabei.

Aus dem Stamm des Baumes blühender Rosskastanienzweig.
(Foto: Elsbeth Riss, D-Lauchringen)

Ist Ihnen diese Übung zu schwer, so versuchen Sie es damit: Stellen Sie sich gerade hin und üben Sie «Traubenstampfen». Heben Sie bis zu 20mal Ihre Knie bis zur Hüfte und zerstampfen Sie die am Boden natürlich nur vorstellungsmässig verstreuten Früchte. Wiederholen Sie die Übung ein paarmal. Und noch etwas – steigen Sie gezielt alle Treppen dieser Welt hoch: Das ist kostenloses Alltags-Training. Jeder Schritt tut gut.

Kastanien holen Ihre Venen aus dem Feuer

Arnika, Betonie, Ginkgo, Knoblauch, Beinwell, Rosmarin – «Venenpflanzen» gibt es in der Natur einige. Doch keine ist wie die Rosskastanie! Sie enthält die Substanz *Aescin*, deren gefässabdichtende Wirkung inzwischen auch wissenschaftlich belegt ist. *Aesculus hippocastanum L.*, wie die Rosskastanie botanisch heisst, strafft die Gefässmuskulatur, fördert den Abtransport von venösem Blut, hemmt den Übertritt von Teilen des Blutes (Eiweisskörper) in das Gewebe und verhindert so die Bildung von Ödemen (Wasseransammlungen).

Neben dem täglich beinmuskelstärkenden «Sport light» und Rosskastanien-Präparaten sind weitere Massnahmen wie eine vollwertige, ballaststoffreiche Ernährung und der Abbau von Übergewicht sehr wichtig. Auch Stützstrümpfe, Druckverbände und kalte Wasseranwendungen (Kneippen) sowie Lehm- und Heilerde-Packungen nach Pastor Felke helfen schlaffen Venen wieder «auf die Beine». • CU

Das Frischpflanzen-Präparat AESCULAFORCE von A. VOGEL hilft bei Venenbeschwerden wie Krampfadern, Schweregefühl in den Beinen und Wadenkrämpfen und ist erhältlich in Tropfflaschen und als Tabletten (in D: Venentropfen).