

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 56 (1999)  
**Heft:** 5: Schöne Exotin Papaya

**Artikel:** Stärken Sie Ihre Venen!  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557860>

### **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:** 02.05.2026

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

## Stärken Sie Ihre Venen!

Krampfadern, geschwollene Beine, Wadenkrämpfe, Schmerzen und Schweregefühl in den Beinen – Frau muss nicht Grossmutter sein, um darunter zu leiden. Zu wenig Bewegung, zu viel Hektik und sitzende Tätigkeit sowie eine entsprechende Veranlagung können zu Venenbeschwerden führen – Mann muss nicht Grossvater sein, um das schmerzhaft zu spüren. Auch für jüngere Erwachsene stellen Venenprobleme zunehmend ein ernsthaftes Gesundheitsrisiko dar.



Ob im See oder in der Wanne: Wassertreten und Bewegung jeder Art tun den schlaffen Venen gut.

Man kann durchaus von einer «Volkskrankheit» sprechen: Betroffen sind Millionen, jede zweite Frau und jeder fünfte Mann. Die Ursachen liegen zu einem grossen Teil bei unserer «venenunfreundlichen» Lebensweise. Belastend wirken unter anderem: Langes Stehen oder Sitzen (bei der Verkäuferin bzw. beim Büroangestellten), Bewegungsmangel, einseitige Ernährung ohne ausreichend Ballaststoffe sowie gefässbelastende Genussgifte wie Nikotin und Alkohol. Übergewicht, die Pille, enge Hosen und Gürtel sowie Schuhe mit hohen Absätzen und schliesslich auch grosse

Hitze: Da machen die stärksten Venen irgendwann schlaff. Doch das ist erst die eine Hälfte der Wahrheit.

### Familiäre Disposition

Die andere heisst Vererbung. In vielen Fällen treten Krampfadern familiär gehäuft auf. Das Wissen, dass die Mutter oder der Vater unter Krampfadern litten, kann indessen auch eine Chance sein. Zwar lässt sich die Venen- oder Bindegewebsschwäche meistens nicht abwenden, aber durch geeignete Übungen kann man sie hinauszögern. Ähnliches gilt bei Schwangerschaften. Nicht jede Schwangere bekommt automatisch Krampfadern, aber die Wahrscheinlichkeit ist hoch. Will man den Statistiken glauben, so sind etwa ein Drittel aller Erstgebärenden und 60 Prozent aller Frauen mit mehreren Geburten betroffen. Um so wichtiger ist es, belastende Faktoren auszuschalten. Dann verschwinden die meist ungefährlichen Schwangerschaftskrampfadern nach der Geburt von selbst wieder. Von einer Selbstmedikation während der Schwangerschaft wird abgeraten.

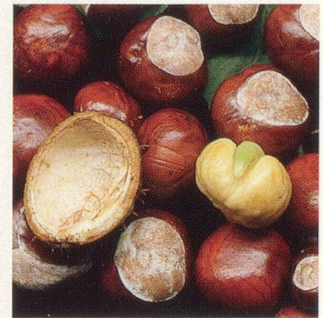
### Gegen die Schwerkraft ankämpfen

Ob Lebensstil oder erbliche Anlage: Dass Venen schneller erschlaffen als Arterien, hat mit ihrer Funktion und Beschaffenheit zu tun. Durch sie strömt das «verbrauchte» Blut zurück ins Herz, wo es erneuert wird. Eine enorme Leistung der dünnwandigen und dehnbaren Venen und Venenklappen, durch die das Blut von den Beinen her aufwärts, gegen die Schwerkraft, fliesst. Dass die Venen dafür fit

sein müssen, versteht sich von selbst. Ansonsten, wenn der Rückfluss gestört wird, staut sich das Blut. Die Beine werden schwer, die Haut juckt, Verfärbungen, Schwellungen und manchmal auch Ekzeme treten auf. Hier sollte man handeln! Unternimmt man nichts, so erscheint bald der erste Besenreiser, wie die dunkelblauen, fächerförmigen, kleinen bis kleinsten Krampfäderchen heissen. Wer den Dingen ihren Lauf lässt, riskiert Komplikationen: Wassereinlagerungen in den Beinen (Ödeme), offene Beine sowie tiefe Venenthrombosen. Oft hilft dann nur ein operativer Eingriff weiter. Das ist heute kein Kunststück mehr, aber noch immer ein erheblicher Eingriff in den Körper.

### 5 Sofort-Tipps für Ihre Venen

1. Treiben Sie Sport, die Light-Version genügt: Treppenlaufen, Radfahren, Gymnastik, Schwimmen, Spazieren. Achten Sie auf Sportarten, die nicht zu anstrengend sind, aber Bewegung verschaffen.
2. Noch keine olympische Disziplin, aber der ideale Venensport: Wassertreten. Ideal zur Aktivierung der Muskel-Venen-Pumpe und zur Straffung der erschlafften Gefässe.
3. Trinken Sie genug, täglich 1,5 bis 2 Liter.
4. Ernähren Sie sich ballaststoff-, vitamin- und mineralstoffreich. Gut sind bittere Gemüse und Salate wie Artischocken, Chicorée und Endivien.
5. Vor dem Zubettgehen Unterschenkel kalt mit der Brause ab duschen. Das kräftigt die Venen und fördert das Einschlafen.



• CU

## A. Vogel's natürliche Venenapotheke

Die Wirkstoffe der Kastanie, allen voran die Substanz Aescin, vermindern die Brüchigkeit und Durchlässigkeit der Blutgefässe (Kapillaren) und dichten bereits

entstandene Verletzungen der Venenwände ab. Das Frischpflanzen-Präparat **Aesculaforce** von A. Vogel (in D: Venentropfen) hilft bei Venenbeschwerden wie Krampfadern, Wadenkrämpfe und Schweregefühl in

den Beinen und ist erhältlich in Tropfflaschen und als Tabletten (in D: Venentropfen). Neu gibt es das **Aesculaforce Venen-Gel** (nur in CH). Während die Tabletten resp. die Urtinktur primär innerlich wirken, wird das Gel äusserlich aufgetragen. Gegenüber anderen

Roskatiengels besitzt es einen höheren Aescin-Anteil (2 Prozent). Es genügt, das angenehm kühlende, gut verträgliche und völlig nebenwirkungsfreie Gel zweimal täglich dünn auf die betroffenen Bereiche aufzutragen und leicht einzureiben.

In seinem Buch **«Der kleine Doktor»** rät Alfred Vogel: *«Eine vorzügliche Anwendung bei Venenentzündung sind Alkoholwickel.*

*Noch besser wirken indes Tinkturenwickel, die man sich aus Johanniskraut und Schafgarbe oder Ringelblumen zubereiten kann. Diese*

*sind bei Venenentzündung angezeigt. Nimm man zugleich noch Aesculaforce dazu ein oder einen Tee aus Johanniskraut, Schafgarbe und Arnika, dann unterstützt man die gute Wirkung zugleich noch von innen heraus.»*

