

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 57 (2000)  
**Heft:** 7: Der rote Sonnenhut gibt Kraft und Schutz

**Artikel:** Venen brauchen Gymnastik  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558062>

### **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:** 05.04.2026

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

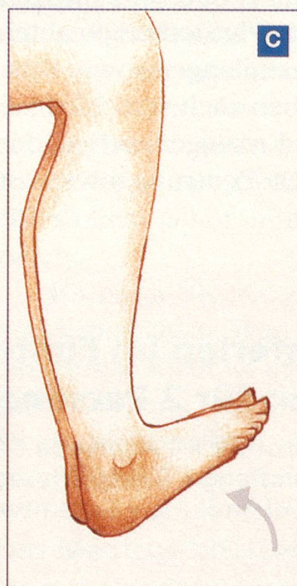
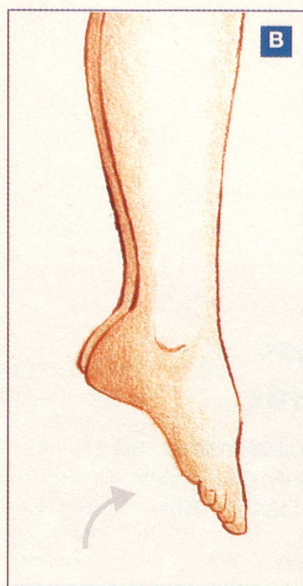
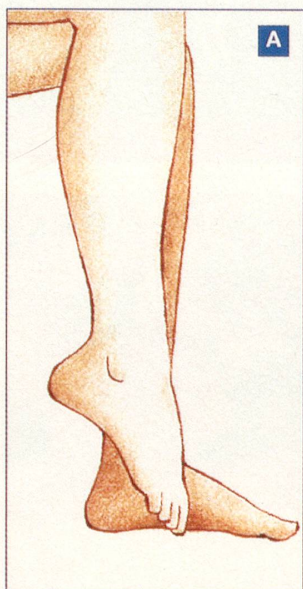
## Venen brauchen Gymnastik

Durchblutungsstörungen im Bereich der Venen verursachen die häufigsten Erkrankungen des Kreislaufsystems. Ausser Stauungen, Schwellungen, unschönen Hautveränderungen, Krampfadern und «offenen» Beinen führen Venenerkrankungen im ungünstigsten Fall zu lebensgefährlichen Thrombosen. Dennoch werden Venenleiden noch zu häufig als kosmetisches Problem angesehen und nicht als ernst zu nehmendes medizinisches Krankheitsbild.

In den grossen und kleinen Venen der Beine befinden sich etwa 80 Prozent des Blutes das, entgegen der Schwerkraft, zum Herzen zurückbefördert werden muss. Die Natur hat uns zwei Möglichkeiten gegeben, die Pumpwirkung Richtung Herz zu aktivieren.

Erstens die Arterienpumpe. Eine Arterie liegt meist zwischen zwei Venen und durch den regelmässigen Schlag des Herzens wird ein leichter Druck auf die Venen ausgeübt, das Blut sanft in Richtung Herz getrieben.

Zweitens die Muskelpumpe. Vor allem die Bewegungen aus dem Fussgelenk aktivieren die Muskeln, welche gegen die Venen drücken und das Blut nach oben pressen. Je mehr man sich aus dem Fussbereich heraus bewegt, um so besser gelingt es, das Blut zum Herzen zurückzubringen. Damit erklärt sich die enorme Wichtigkeit, genügend in Bewegung zu sein oder, wenn der Beruf langes Stehen oder Sitzen verlangt, Ausgleichssport zu treiben. Auch nach einer Operation heisst der Grundsatz: laufen oder liegen, aber nicht stehen oder sitzen. Wir geben einige einfache Gymnastikübungen als Anregung. Es spielt aber gar nicht so eine grosse Rolle, in welcher Art die Füsse bewegt werden. Wichtig ist die Pumpbewegung von unten nach oben.



### Bequem: Übungen im Sitzen

◇ Stellen Sie beide Beine waagrecht nebeneinander. Mit dem rechten Fuss gehen Sie auf die Spitze und zurück auf den Fuss. 10-mal. Dasselbe mit dem linken Fuss (Bild A).

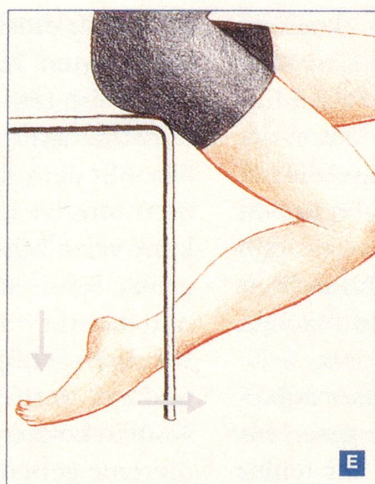
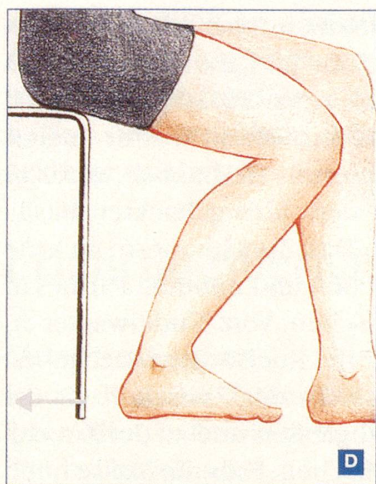
◇ Halten Sie sich an den Armlehnen oder der Stuhlkante fest, und stellen Sie gleichzeitig beide Füsse auf die Zehen (Bild B) und dann auf die Fersen (Bild C). 10-mal.

◇ Formen Sie mit den Füssen zuerst ein «A», dann ein «V». Machen Sie diesen Wechsel 10- bis 15-mal.

◇ Stellen Sie beide Füsse parallel. Krallen Sie alle zehn Zehen nach innen, kurz anhalten und wieder lösen. 10-bis 15-mal.

◇ Setzen Sie sich gerade auf die vordere Stuhlfläche, Füße parallel nebeneinander. Fahren Sie mit dem rechten Fuss fest unter dem Stuhl am Boden entlang. Der linke Fuss bleibt am Ort. Wenn Sie eine leichte Spannung verspüren, überkippen Sie sanft den Fuss auf die Zehen und ziehen den Fuss langsam wieder nach vorne, bis Sie erneut parallel zum linken Fuss stehen. (Bilder D und E) Dann wiederholen Sie dasselbe mit dem linken Fuss. Langsam und bewusst 5- bis 10-mal.

◇ Lockern Sie nun den Fuss, indem Sie mit beiden Händen den Knöchel umfassen und den Fuss locker schütteln.



*Die Abbildungen und Beschreibungen der Übungen sind dem unten abgebildeten Buch entnommen.*

*Darin finden Sie u.a. auch weitere Übungen (z.B. im Stehen).*

Obwohl Venenerkrankungen weltweit zu den häufigsten Erkrankungen gehören, wird in den Medien davon noch viel zu wenig Notiz genommen. Abhilfe schafft hier der neue Ratgeber aus dem Hause A. Vogel, der im Zusammenspiel zwischen schulmedizinischen und komplementärmedizinischen Therapien Chancen eröffnet, Venenerkrankungen nicht nur rechtzeitig zu erkennen, sondern auch alle Möglichkeiten der Behandlung und Vorbeugung aufzeigt.

**«Das A. Vogel Venen-Buch,  
Ganzheitliche Vorbeugung  
und Behandlung»**

von Dr. med. Nikolaus Linde und  
Sylvie Hölterhoff.

ISBN 3-906404-15-3

sFr. 16.50/DM 18.50

Bestellungen direkt beim Verlag:

Telefon CH 071/333 46 12, D 07533/4035

Fax CH 071/333 46 84, D 07533/93 01-31.

E-mail: info@verlag-avogel.ch

oder per Bestellkarte auf Seite 43



A. Vogel's neue Schriftenreihe