Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 58 (2001)
Heft: 5: Wenn Engelstrompeten durchs Hirn rauschen

Artikel: Planen Sie jetzt die Gesundheit und Sommerschönheit Ihrer Beine
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557656

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: 08.08.2025

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

Planen Sie jetzt die Gesundheit und Sommerschönheit Ihrer Beine

Schöne Beine sind vor allem gesunde Beine. Krampfadern, Hautverfärbungen oder gar Geschwüre machen jedes Bein unansehnlich. Von diesen Folgen der Venenschwäche sind allerdings Millionen Menschen betroffen – Frauen wesentlich häufig als Männer. Was viele nicht wissen: Venenleiden beginnen nicht erst, wenn sich die bläulichen Adern bereits sichtbar über die Beine schlängeln. Deutliche Signale einer Venenerkrankung sind Schwere- und Spannungsgefühle in den Beinen, nächtliche Wadenkrämpfe, Juckreiz sowie Schwellungen im Knöchel- oder Unterschenkelbereich.

Nehmen Sie solche Beschwerden nicht leicht, auch wenn über Nacht die Beine wieder entstaut und die akuten Beschwerden verschwunden sind. Nehmen Sie den Zustand Ihrer Beine ernst, denn Venenschäden sind kaum rückgängig zu machen. Es lohnt sich, schon bei den ersten Anzeichen aktiv zu werden. Wenn man vorbeugend nichts unternimmt, steigt das Risiko, später in der Lebensführung und sogar in der Berufsausübung gehandikapt zu werden.

BUCHTIPP:

DAS A. VOGEL VENEN-BUCH – GANZHEITLICHE VORBEUGUNG UND BEHANDLUNG
von Dr. med. N. Linde und S. Hölterhoff
Das Buch informiert über sämtliche medizinischen und ganzheitlichen Aspekte.
Siehe Seite 43 und Bestellkarte
Bestellungen auch über www.g-n.ch

Krampfadern gehören zu den Leiden, die allzu oft allzu lange klaglos hingenommen werden (sie tun ja nicht arg weh). Zum Arzt treibt es die Frauen oft nur, weil der Schönheitsmakel weg soll. Männer zögern noch länger, etwas gegen die Krumpellinien zu unternehmen (es sieht ja keiner). Das ist falsch, denn ob Besenreiser und Krampfadern ein kosmetisches oder ein gesundheitliches Problem sind, kann der Laie nicht beurteilen. Der Arzt muss herausfinden, ob die Krampfader nur unschön aussieht oder ob eine tiefergreifende Störung im Venenabfluss dahintersteckt.

Nicht tatenlos zuschauen

Bei der Krampfaderbildung spielt das Bindegewebe eine entscheidende Rolle – je straffer es ist, desto kräftiger sind auch die Muskelstrukturen der Venenwände. Die Qualität des Bindegewebes nimmt im Laufe der Jahre ab und wird durch Bewegungsmangel, Gewichtsschwankungen, falsche Ernährung, Einlagerung von Schlacken oder Hormonveränderungen zusätzlich geschwächt. Ausserdem haben manche Menschen «von Haus aus» ein schwaches Bindegewebe, weshalb in manchen Familien Venenprobleme gehäuft auftreten.

Die Venen sind deutlich dünner und dehnfähiger als die Arterien. Deshalb reagieren sie flexibler und anfälliger auf Druckveränderungen. Wächst beispielsweise bei langem Stehen der Druck gegen die Venenwände, werden sie im Laufe der Zeit durchlässig. Bestandteile des Blutes treten dann ins umgebende Gewebe und lassen das

Test: Wie geht es Ihren Venen?

	Ja	Nein
Schwellen Ihre Beine im Laufe des Tages an?	3	0
Haben Sie oft müde, schwere Beine?	1	0
Müssen Sie im Beruf hauptsächlich sitzen oder stehen?	1	0
Leiden Sie unter nächtlichen Wadenkrämpfen?	3	0
Sind Venenprobleme in der Familie bekannt?	1	0
Hatten Sie in der Schwangerschaft Venenprobleme?	4	0
Hatten Sie schon mal eine Venenentzündung?	4	0
Sind an Ihren Beinen vergrösserte, geschlängelte Venen erkennbar?	4	0

Ergebnis: 0 bis 3 Punkte
Gratulation! Ihre Venen scheinen gesund zu sein. Doch: Vorbeugen ist besser als heilen.

Ergebnis: 4 bis 10 Punkte
Ihre Beine brauchen Unterstützung. Beachten Sie folgende Tipps zur Vorbeugung: • Lagern Sie Ihre Beine hoch, so oft es geht. • Wechseln Sie des öfteren das Schuhwerk oder laufen Sie barfuss. • Spritzen Sie die Beine kalt ab. • Sorgen Sie für Bewegung und regelmässige Verdauung. • Bauen Sie mögliches Übergewicht ab. • Ernähren Sie sich vitaminreich und vollwertig. • Zusätzlich wäre eine Kur mit einem Rosskastanienextrakt zum Einnehmen und einem Gel für die äusserliche Anwendung äusserst sinnvoll und hilfreich.

Ergebnis: 11 bis 21 Punkte
Ihre Beine benötigen mehr Aufmerksamkeit. Beachten Sie alle zuvor genannten Massnahmen und klären Sie Ihre Venenproblematik eventuell mit dem Arzt ab.

Bein anschwellen. Gleichzeitig weiten sich die Venenwände. Mögliche Folge: die Venenklappen, welche das Zurücklaufen des hochgepumpten Blutes verhindern sollen, weiten sich ebenfalls und die Ventile schliessen nicht mehr dicht. Das zurücksackende Blut staut sich und verursacht in den Venen Verdickungen und Ausbuchtungen – Krampfadern entstehen. Oberflächliche Krampfadern müssen nicht zwangsläufig an einer Venenstauung in der Tiefe beteiligt sein, sie können nur ein ästhetisches Problem sein. Dies ist allerdings nur durch diagnostische Verfahren beim Arzt festzustellen. Grundsätzlich gilt: Venenerkrankungen sollten frühzeitig kontrolliert und behandelt werden, sonst kommt es unter Umständen zu schwerwiegenden Komplikationen, deren Heilung mühsam und langwierig ist.

Vorbeugen ist besser als heilen!

Der Hauptgrund für die Entstehung oder Verschlechterung eines Venenleidens ist mangelnde Bewegung. Naturvölker, die dauernd auf den Beinen sind, kennen derartige Probleme so gut wie nicht. Ganz allgemein gilt: Liegen, laufen, Beine hochlegen ist für die Venen recht, sitzen, Beine übereinanderschlagen, stehen dagegen schlecht.

Pflegen und stärken lassen sich die Venen auch mit Hilfe einer Heilpflanze: der Rosskastanie. Dank des Venen-Wirkstoffs Aescin werden erschlaffte und erweiterte Venen tonisiert und gestrafft, Verletzungen der Venenwände abgedichtet und die Entwicklung von Entzündungen gehemmt. • IZR

Die Inhaltsstoffe der frischen braunen Samen der Rosskastanie tun den Beinen gut. Zum Einnehmen gibt es Tabletten und Tropfen, zum Einreiben ein kühlendes Gel.

So beugen Sie Venenproblemen vor

- Venen brauchen Training, Bewegung. Wandern, Schwimmen Aquagymnastik, Walking, Radfahren und Tanzen hält sie elastisch.
- Laufen Sie so oft es geht barfuss. Legen Sie die Beine öfter für ein paar Minuten hoch.
- Die Wadenmuskulatur arbeitet wie eine Saug- und Druckpumpe und unterstützt das Venensystem in seiner Aufgabe, das verbrauchte Blut zum Herzen zurückzutransportieren. Machen Sie deshalb täglich Gymnastik, um die Wadenmuskeln und die Beinvenenpumpe zu stärken: Im Sitzen oder Stehen die Beine kreisen lassen, auf dem Rücken liegend Rad fahren, von den Zehen auf die Fersen wippen, die Zehen nach innen krallen, Kniebeugen machen.
- Tragen Sie keine Hosen, die im Schritt oder in der Taille einengen.
- Achten Sie auf Ihr Gewicht und sorgen Sie für eine gute Verdauung.
- Alkohol erweitert die Venen, dadurch wird die Belastung erhöht.
- Kühles oder kaltes Wasser ist eine Wohltat für strapazierte Venen: Beenden Sie die tägliche Dusche mit einem kalten Guss oder machen Sie Wassertreten in der Badewanne (halten Sie sich dabei gut fest).
- Vermeiden Sie starke Hitzeeinwirkung wie heisse Bäder, Sauna, langes in der Sonne «brutzeln».
- Wenn Sie auf Sonnenbräune nicht verzichten wollen, sorgen Sie für regelmässige Abkühlung und bewegen Sie sich. Auch im Solarium erwärmen sich die Beine und damit die Venen etwas. Eine kalte Beindusche zum Abschluss tut gut.
- Vorbeugend und im frühen Stadium einer Venenerkrankung werden mit natürlichen Präparaten aus Rosskastaniensamen ausgezeichnete Resultate erzielt.