Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 60 (2003)
Heft: 5: Aus Paaren werden Eltern

Artikel: Beine : kühl und leicht!
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554697

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: 31.07.2025

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

Beine – kühl und leicht!

Kaum steigen die Temperaturen, klagt rund die Hälfte der Frauen und ein Viertel der Männer über müde, schwere Beine und geschwollene Füsse.

Jede Form von Wärme veranlasst die Venen sich zu weiten, was den Rücktransport des «verbrauchten» Blutes zum Herzen und zur Lunge, wo frischer Sauerstoff aufgetankt wird, verlangsamt und erschwert. Und es sind immerhin 8000 Liter, die in 24 Stunden «bergauf» gepumpt werden müssen. Heissen Bädern, der Sauna oder dem Schmoren in der Sonne kann man ja entgehen, aber was tun, wenn es draussen richtig heiss wird?

So werden Ihre Beine leicht:

Hoch das Bein!

Nutzen Sie jede Gelegenheit, die Beine hochzulegen: im Büro, zuhause, in der Mittagspause, beim Schlafen.

Kneipp'sche Nasse Socken

Nasse Strümpfe zieht man abends an. Sie brauchen zwei Paar Kniestrümpfe: ein Paar aus dünner Baumwolle, ein Paar aus Wolle. Die dünnen Socken tauchen Sie in möglichst kaltes Wasser. Auswringen. Anziehen. Darüber die Wollsocken – und marsch ins Bett. Wer will kann die Strümpfe über Nacht anbehalten, wer nicht zieht sie aus, wenn sie nicht mehr schön kühl sind. Diese Massnahme ist gut für die Venenpflege, denn sie trainiert die Beingefässe und erleichtert den Abfluss gestauter Flüssigkeit.

Kalte Quark-Auflage

Die Beine hochlegen, mit Quark aus dem Kühlschrank bestreichen. Der Quark an sich und seine feuchte Kühle wirken abschwellend und schmerzlindernd.

Kühlender Bein-Spray

Langes Stehen und Sitzen ist eine Strapaze für die Venen. Doch wer hat schon immer die Wahl? Erfrischen kann man sich jederzeit (auch durch die Strümpfe hindurch) mit dem Aesculafresh-Spray von A. Vogel (nicht in D) – wirkt augenblicklich kühlend und belebend.

Venentee trinken

Aus Birkenblättern, Brennnesseln, Goldrute, Steinklee, Ackerschachtelhalm und Mariendistelsamen (alle zu gleichen Teilen) eine Teemischung bereiten (lassen). 1 TL der Mischung mit einem Viertel Liter kochendem Wasser aufgiessen. 10 Minuten ziehen lassen. Dreimal täglich eine Tasse trinken.