Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 61 (2004)
Heft: 5: Wenn Kinder kein Gemüse essen

Artikel: Jede(r) zweite hat sie : Besenreiser
Autor: Leonhard, W.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552121

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: 14.12.2025

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

Wenn es nur um eine kosmetische Verbesserung geht, sind die Schönheitsfehler an den Beinen unter langen Hosen, flatternden Röcken und schönen Strümpfen zu verbergen. Doch je näher die Badesaison rückt, umso schwerer fällt das Versteckspiel.

Jede(r) zweite hat sie: Besenreiser

Die netzartig und bläulich durch die Haut schimmernden Blutgefässe an Unter- und Oberschenkeln, Knien oder Knöcheln heissen Besenreiser. Die besonders auf winterblasser Haut ziemlich störenden Gefässerweiterungen können aber auch Anzeichen einer Venenerkrankung sein, denn Besenreiser sind die kleinste und feinste Form von Krampfadern.

Sie tauchen plötzlich auf: bei Hormon-Schwankungen, zum Beispiel in der Pubertät, während der Schwangerschaft oder nach dem Absetzen der Pille. Aber auch Übergewicht, Sonne, heisse Bäder, übereinandergeschlagene Beine oder langes Stehen können sie fördern. Häufig stellen sie nur ein kosmetisches Problem dar und machen keine Beschwerden. Genauso häufig weisen sie jedoch auf eine Bindegewebsschwäche oder veränderte Druckverhältnisse in den Beinvenen hin. Hinter letzterem können sich Venenerkrankungen verbergen, die man keinesfalls auf die leichte Schulter nehmen sollte.

Ein ausgeklügeltes System

Die Venen gehören zum «Niederdrucksystem» – im Gegensatz zu den Arterien, in denen ein wesentlich höherer Druck herrscht – und sind muskelschwache Gefässe. Ihre Aufgabe besteht im Wesentlichen darin, «verbrauchtes», schlackenhaltiges und sauerstoffarmes Blut wieder zum Herzen zurückzuführen. Nachdem es in den Lungen mit Sauerstoff angereichert wurde, gelangt es über die Arterien erneut bis in die entlegensten Winkel des Körpers. Arterien und Venen bilden so ein geschlossenes System. Das Herz muss mit seiner Pumpleistung die Schwerkraft überwinden, um das Blut in Bewegung zu halten. Daher sind Venenprobleme am ehesten in den Beinen zu finden.

Da Venen das Blut nicht mit Hilfe der Muskeln antreiben können, enthalten sie in ihrem Inneren im Abstand von je etwa acht Zenti-

metern so genannte Venenklappen, die ein Rückströmen des Blutes in der Vene verhindern. Bei zu starken und langandauernden Überbelastungen, können sowohl die Venen als auch ihre Klappen die Spannkraft verlieren und ihrer Aufgabe nicht mehr gerecht werden. Das Blut «pendelt» so immer wieder zurück und kann nur noch teilweise oder mit Hilfe von Kompressionsstrümpfen wieder gesammelt werden. Diverse Störungen oder Erkrankungen, wie z.B. durch Blutgerinnsel, die eine Thrombose verursachen, tragen zusätzlich zu Stauungen im Venensystem bei.

Sehr wichtig: Vorbeugung und Kontrolle

Es gibt von aussen nicht sichtbare, tiefliegende und oberflächliche Venen, die wie ein grosses Netzwerk die Beine durchziehen, wobei die tiefergelegenen Venen die eigentliche Hauptarbeit erledigen. Die oberflächlichen Venen können nur einen Bruchteil der gesamten Rückflusskapazität alleine bewerkstelligen. Selbst durch operative Eingriffe beim oberflächlichen Venensystem ist das tiefe Venengeflecht in der Lage, eine Kapazität von 80 Prozent und mehr des Blutes reibungslos zum Herzen zurückzuführen!

Venen sind bis zu einem gewissen Grade in der Lage, verstopfte Kanäle zu «umgehen», indem sie einfach im grossen Netzwerk einen neuen Weg suchen. Aber das belastet das Netz nur zusätzlich, und es kommt zu ersten Überlastungsanzeichen, wenn sich die Venen mehr und mehr an der Oberfläche als schlängelnde Erhebungen zeigen. Krampfadern sind nicht harmlos! Sie sind sichtbare Zeichen für eine empfindliche Störung im Venenabfluss der Beine. Deshalb sollten Venenerkrankungen frühzeitig durch vorbeugende Massnahmen kontrolliert und behandelt werden.

Die wichtigsten Therapien bei Krampfadern

Neben der Kompressionstherapie mit speziellen Strümpfen oder Verbänden gibt es die Pflanzenheilkunde, Kneipp, manuelle Lymphdrainagen, Enzymtherapie, das Veröden von Venen, schulmedizinische Medikamente, moderne Operationsverfahren u.a.m.

Die Phythotherapie (Pflanzenheilkunde) spielt ihre Stärken aus, solange das Venenproblem noch gut beherrschbar ist. Ansonsten kann sie eine sinnvolle Unterstützung bei konventionellen Therapien bieten. Gerade die Pflanzenarzneien mit Auszügen der Rosskastanie (Aesculus hippocastanum) oder des Weinlaubes bieten hervorragende Resultate bei der Behandlung von Venenproblemen. Diese Mittel können schon zur Vorbeugung eingenommen werden, jedoch sollten Sie deren sinnvollen Gebrauch vorher mit einer Fachperson besprechen.

Auch in der Homöopathie gibt es gute Ansätze zur Behandlung von schweren und müden Beinen, die eine Kur optimal unterstützen. Dazu wird einmal wöchentlich eine Ampulle von homöopathisch aufbereiteten Arzneien unter die Haut gespritzt, die Schwellungen um die Knöchel und im Gewebe schneller abbauen

Näheres zu den hier genannten und weiteren Therapien erfahren Sie in «Das A. Vogel Venen-Buch».

Viele Tipps und Informationen rund um die Venen in anschaulicher und verständlicher Weise.
(Siehe auch S. 43)

lassen. Diese unterstützen z.B. eine Lymphdrainage in hervorragender Weise. Dazu werden homöopathische oder phytotherapeutische Venensalben flankierend benutzt. Eine homöopathisch/phytotherapeutische Behandlung dauert in der Regel so lange wie die speziellen Therapien nötig sind, manchmal auch darüber hinaus, um wirklich gute Resultate zu erreichen. Selbst nach operativen Eingriffen kann diese Therapie optimale Resultate liefern und neuerlichen Stauungen vorbeugen.

•W. Leonhard

Der Autor ist kant. approb. Naturarzt in CH 9053 Teufen. Tel. (CH) 071/330 08 66

Bei Besenreisern und Krampfadern:

Was Sie tun und ...

- Viel Wasser trinken, um das Blut dünnflüssig zu halten.
- Bewegen, bewegen, bewegen. Besonders günstig sind Treppensteigen, Spazieren, Walking, Schwimmen, Golf und Tanzen.
- Venengymnastik macht keinen grossen Aufwand. Wippende bzw. pumpende Bewegungen aus den Knöcheln oder Knien heraus können Sie überall machen: an der Bushaltestelle, als Beifahrer im Auto, im Flugzeug, auf dem Bürostuhl.
- Machen Sie morgens und abends Wechselduschen bzw. kühle Kneipp-Güsse. Wenn es draussen heiss ist, kühlen Sie Ihre Beine so oft wie möglich ab.
- Nehmen Sie die Gelegenheit wahr, eine Venenmessung machen zu lassen.
- Achten Sie auf Ihr Gewicht und Ihre Verdauung.

... lieber lassen sollten

- Einengende Kleidung, insbesondere zu enge Hosen, die den Leistenbereich einschnüren.
- Langes und häufiges Tragen von Stöckelschuhen.
- Dauerndes Übereinanderschlagen der Beine hat unnötige Stauungen zur Folge.
- Langes Sitzen (im Beruf, aber auch auf Reisen) oder Stehen ohne ausgleichende Beingymnastik oder vorbeugende Kompressionsbehandlung, etwa durch speziell angepasste (!) Stützstrümpfe, die genau so sportlich und elegant wie normale (Knie-)Strümpfe sind.
- Alles, was die Beine «aufheizt»: Sonnenbäder, ausgiebige Saunagänge, heisse Wannenbäder.
- Die ersten Anzeichen für Venenerkrankungen (Hautverfärbungen und kleinere Entzündungen) ignorieren.

Aus der Naturapotheke von A. Vogel

Aesculaforce Venen-Tabletten oder Aesculaforce Venen-Tropfen sind pflanzliche Arzneimittel aus den frischen Samen der Rosskastanie. Der natürliche Wirkstoff, Aescin, verbessert die Spannkraft der Venenwände und fördert die Durchblutung. Aesculaforce Tabletten oder -Tropfen (in D: Venen-Tropfen N) sind angezeigt bei Venenleiden mit Symptomen wie venösen Ödemen (geschwollene Beine), Wadenkrämpfen, Bein-Schmerzen, Schweregefühl und Krampfadern.
Das Heilmittel Aesculaforce Venen-Gel (nicht in D), ebenfalls aus den frischen Samen der Rosskastanie, wird verwendet bei müden, geschwollenen Beinen, Wadenkrämpfen, Schmerzen und Schweregefühl in den Beinen sowie Krampfadern.
Aesculafresh Beinspray erfrischt, kühlt und belebt schwere, müde und geschwollene Beine dank Rosskastanie, Arnika und Menthol.