

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 57 (1979)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Pein im Bein  
**Autor:** Steinegger, Ruth / Kindler, C.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-723854>

#### 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:** 10.01.2026

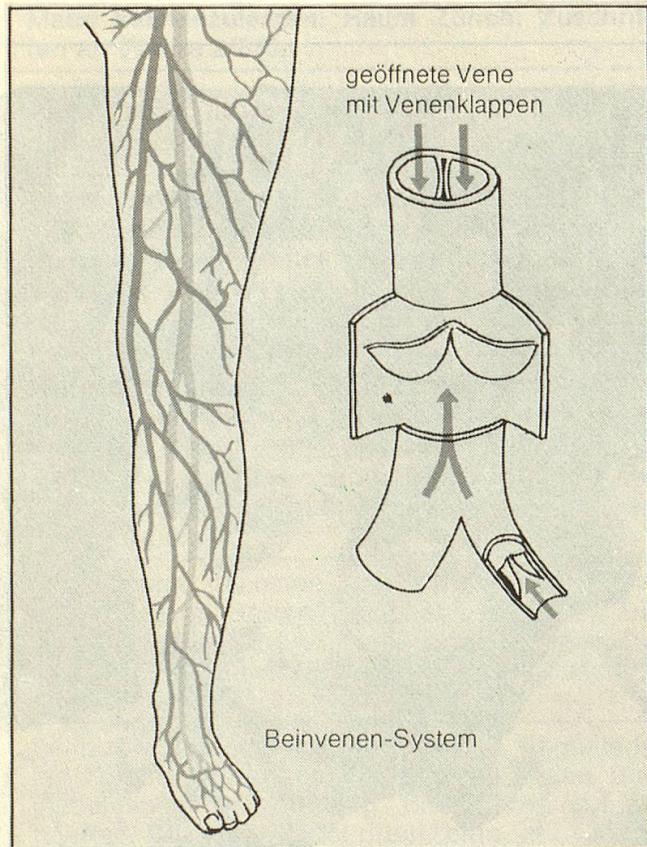
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Pein im Bein

## Krampfadern

Frau Maria Ronco geht gegen die sechzig. Die vitale und vielseitig interessierte Frau ist erblich mit Krampfadern belastet, und die Geburten ihrer vier Kinder haben dazu beigetragen, dass sie abends oft müde Beine hatte und dass die Adern hässlich hervortraten.

Der Beinspezialist riet ihr zu einer Operation, bei der die Venen herausgezogen würden. Doch Frau Ronco hatte Angst vor einer Thrombose und konnte sich erst zu diesem Eingriff entschliessen, als sie zweifünfzig war. Bevor Frau Ronco ins Spital eintrat, besprach sie sich mit einer Nachbarin, die in den ersten Tagen nach ihrer Rückkehr zu ihr schauen wollte, während sich ihr Mann auf etwas mehr Haushalt- und Präsenzzeit einrichtete.



Venen haben die Aufgabe, das in den Arterien vom Herzen weggepumpte Blut zum Herzen zurückzuleiten. Da sie etwa 85 Prozent des gesamten im Organismus vorhandenen Blutvolumens enthalten, sind sie an der Regulierung der Blutverteilung massgeblich beteiligt.

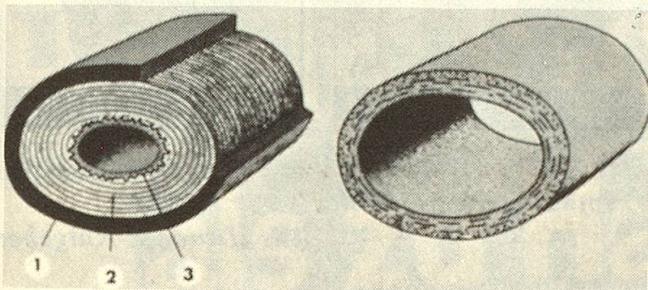
Am Vorabend der Operation erschien der Arzt im Spital und zeichnete an Marias Beinen die Stellen blau an, an denen er am kommenden Morgen seine Schnitte anbringen wollte. Ein gutes und getrostes Gespräch mit dem Spezialisten beruhigte Frau Ronco, auch erschien die Anästhesistin, um herauszufinden, ob die Patientin gewisse Medikamente nicht vertrage oder sonst irgendein Leiden habe. Am andern Morgen wurde Frau Maria — schon leicht benebelt — in den Operationsraum gefahren, wo sie den Chirurgen und seine Frau, die ihm assistierte, begrüssen konnte. Dann erwachte sie erst in ihrem Zimmer wieder. Die Operation an beiden Beinen hatte drei Stunden gedauert, und die Patientin fühlte sich gar nicht schlecht. Nach kurzer Zeit schon durfte und musste sie aufstehen und bald auch lange Spaziergänge durch das Spital unternehmen, natürlich mit eingebundenen Beinen. Nach einer Woche untersuchte sie der Arzt noch einmal gründlich und empfahl ihr dringend, vierzehn Tage lang so viel wie möglich mit hochgelagerten Beinen zu liegen, dazwischen leichte Hausarbeiten zu besorgen und auf alle Fälle Wadenbinden oder Stützstrümpfe zu tragen.

Für Frau Maria begannen nun zwei herrliche Wochen: sie, die bei ihrer Teilzeitarbeit nicht viel Musse kannte, las jetzt Bücher, die sie sich schon lange zurechtgelegt hatte, und empfing Besuche von Kindern und Freunden. Dann fing sie wieder an, draussen umherzugehen und machte lange Spaziergänge.

Seit dieser Operation vor acht Jahren fühlt sich Frau Ronco wohl, Stützstrümpfe trägt sie keine mehr, betreibt aber immer beim Sitzen etwas Bein- und Fussgymnastik. Den Tag beginnt sie mit einer lauwarmen bis kalten Dusche — auf heisse Bäder, die sie früher so gern hatte, verzichtet sie. Im Sommer geht sie leidenschaftlich gerne schwimmen, sie läuft in Haus und Garten barfuß umher, betreibt Langlauf, Wandern und Gymnastik — leider weniger, als sie gerne möchte. Natürlich sind ihre Beine nicht wieder schön und jung geworden, auf alle Fälle aber viel schöner als vor der Operation — zum Glück aber sind ja Hosen auch für Grossmütter «in»!

## **Das Venensystem**

Die Blutversorgung des Beins wird von einer grossen Arterie, der Oberschenkelarterie, gewährleistet, die unter dem Leistenband hindurchführt und sich dann in zwei Aeste verzweigt. Der Hauptast erreicht den Unterschenkel von der Kniekehle her und verläuft bis zum Fussgelenk hinunter, wo man ihn auf der Innenseite des Knöchels fühlen kann. Der andere Ast verteilt sich gleichmässiger über das ganze Bein. Das Blut strömt über ein System von Venen zurück, von denen einige ziemlich tief, andere direkt unter der Haut liegen. Die oberflächlichen Venen schwollen manchmal an und beschreiben unter der Haut ein geschlängeltes Muster, das sind die Krampfadern.



Links Arterie, rechts die dünnwandigere Vene.  
Arterie: 1 = äussere Schicht mit Längfasern,  
2 = mittlere Schicht aus Ringmuskulatur, 3 = innere Schicht.

Aus «Optima»

### **20 % aller Menschen leiden an Krampfadern**

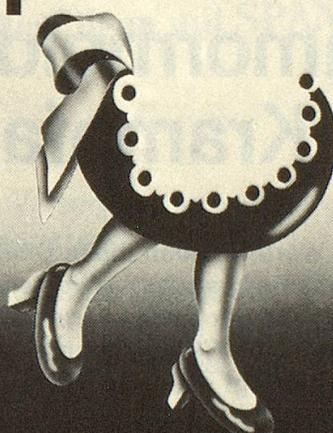
Krampfadern nennt man krankhafte Veränderungen der Venen, d. h. der Blutgefässer, die das Blut zum Herzen hinführen. Diese Veränderungen können auch an den Blutgefässen der Speiseröhre als Oesophagusvarizen, am After als Hämorrhoiden und im Hodensack als Krampfaderbruch auftreten. Krampfadern entstehen infolge anlagebedingter Bindegewebsschwäche, Ueberbelastung durch Stehen oder durch Uebergewicht, vermutlich auch durch Kältestauung bei zu dünner Beinkleidung (Damenstrümpfe) an kalten Tagen. Dieses Leiden ist besonders häufig bei Frauen; als Grund kann auch eine besondere Belastung der Beinengefässer während der Schwangerschaft angesehen werden. Bei Menschen, die viel stehen müssen, kann es auch eine Berufskrankheit sein.

Beim Stehen lastet der Druck der Blutsäule bis zum Herzen auf den Beinvenen. Die oberflächlichen Beinvenen können dabei manchmal diesem Druck nicht standhalten. Die tiefen Venen sind dagegen von Muskeln umgeben, die bei der Muskeltätigkeit das Blut wieder nach oben pressen. Normalerweise wird das Blut durch die Venenklappen am Rückwärtsfliessen gehindert. Wenn die oberflächlichen Venen aber einem zu grossen Druck ausgesetzt sind, schwollen sie an und erweitern sich. Die Venenklappen schliessen dann nicht mehr dicht. Man kann diese erweiterten Venen als bläuliche Knoten an der Innen- und Rückseite des Unter- und des Oberschenkels erkennen.

### **Wie die Schmerzen entstehen**

Schweregefühl, Schwellungen und Oedeme an den Beinen sind Folgeerscheinungen. Die verminderte Blutzirkulation führt oft zu Ekzemen und schlechtheilenden Unterschenkelgeschwüren. In manchen Fällen kann auch, z. B. nach einer Operation, einem Knochenbruch usw., eine tiefe Beinvene durch ein

## **Krampfaderntropfen**



Gegen innere und äussere Krampfadern, Krampfadergeschwüre und Krampfadernschmerzen. Clemaven-Tropfen dürfen auch bei Krampfadern, die während der Schwangerschaft auftreten, angewendet werden.

**clemaven®**



Homöopathisches Heilmittel, unschädlich und gut verträglich.  
Packung à 50 ml Fr. 7.50.  
Erhältlich in Apotheken und Drogerien.  
Vertrauen Sie der Natur und ihren wirk-samen Heilkräften!

Blutgerinnse (Thrombus), blockiert werden (Thrombose) und zu tiefen Krampfadern führen.

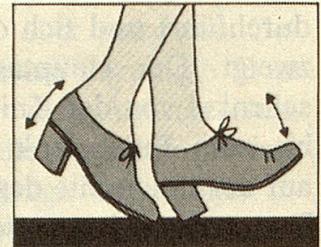
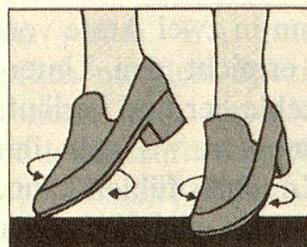
### Krampfadernbehandlung — aber wie?

Sie richtet sich nach dem Grad der Schädigung: In leichten Fällen können die erweiterten Venen durch Gummistrümpfe oder elastische Binden gestützt werden. Heute aber werden Krampfadern immer häufiger chirurgisch entfernt. (Lesen Sie unser Interview dazu mit Dr. Oskar Kindler auf S. 22 f.)

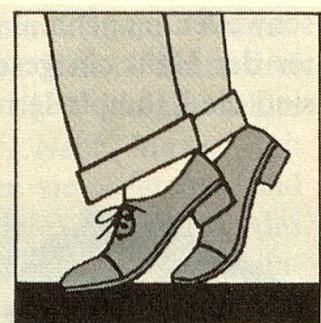
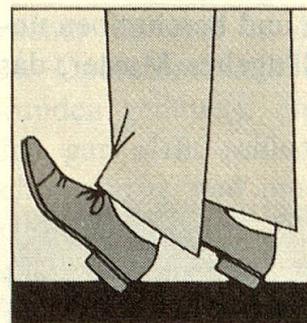
### Was der Patient selber tun kann

Körperliche Bewegung fördert die Blutzirkulation; alle Arbeiten sollten möglichst im Sitzen ausgeführt werden. Ein Hochlagern der Beine beim Schlafen oder Ausruhen kann ebenfalls von Nutzen sein. Krampfadern sind ein weitverbreitetes Leiden; durch bessere Arbeitsbedingungen, die Einschränkung stehender Beschäftigungsweise, durch Ausgleichssport, insbesondere Schwimmen und

Gefässtreinigung, durch wechselnde warme und kalte Duschen kann ihr Auftreten jedoch verhindert werden.



Übungen im Sitzen: l. Fusskreisen, r. Auf- und Abwippen von Zehen und Fersen.



Übungen im Stehen: l. auf den Fersen gehen, r. im Zehenstand so hoch wie möglich.

Aus Hirudoid-Ratgeber

# Hämorrhoiden und Krampfadern

Warum haben diese Übel eine gemeinsame Ursache? — Weil sie meist durch eine Schwäche der Venen verursacht werden.  
Besondere Wirkstoffkombination bringt schnelle Hilfe!

Schon vielen hat Venenkraft die gewünschte Besserung gebracht, weil dieses Mittel auf die venösen Blutgefäße eine günstige Wirkung ausübt.

Bei Hämorrhoiden kann Venenkraft Besserung bringen, indem Schmerz, Schwellungen und Juckreiz abklingen.

Ebenso können mit Venenkraft Beinbeschwerden, Übermüdungs-, Spannungs- und Schweregefühl, Stauungserscheinungen, Wadenkrampf und Einschlafen der Glieder behoben werden.

So vermag Venenkraft erfolgreich Hämorrhoidal-Beschwerden sowie auch Beinbeschwerden schnell zu beheben.

Venenkraft-Tonikum oder Venenkraft-Dragées, in allen Apotheken und Drogerien.

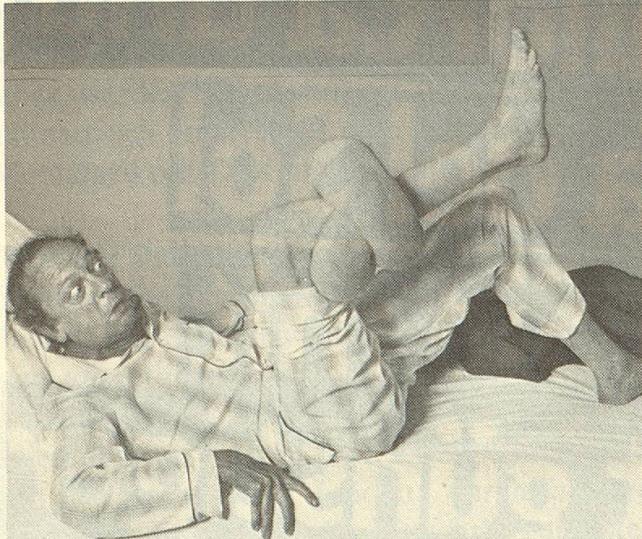
### Der Schmerz — ein wichtiges Symptom

Er tritt nach immer kürzeren Gehstrecken auf und klingt beim Ausruhen langsam wieder ab. Man erwähnt oft als Beispiel den älteren Menschen, der auf einem Stadtbummel häufig die Schaufensterauslagen betrachtet, nicht weil sie ihn interessieren, sondern weil er unauffällig so lange stehenbleiben kann, bis die herabgesetzte Blutzirkulation wieder genügt, um den starken Schmerz verschwinden zu lassen. In solchen Fällen ist es höchste Zeit, den Hausarzt zu konsultieren.

### Kräämpfe

Man unterscheidet im wesentlichen zwei Formen von Krämpfen. Bei schmerzhaften Muskelkrämpfen, besonders in den Wadenmuskeln und Zehenbeugen, spricht man von Krampus. Dieses Phänomen tritt oft beim Schwimmen auf, namentlich nach schweren Mahlzeiten, wahrscheinlich weil es dabei zu einer Zentralisierung des Kreislaufs mit Blutverschiebung aus der Skelettmuskulatur hin zu den Verdauungsorganen kommt. Uebenhaup sind Krämpfe im Bereich der unteren

Extremitäten sehr häufig (z. B. im Schlaf). Sie haben jedoch keinerlei Krankheitswert. Bei schweren Krämpfen werden in erster Linie die zugrundeliegenden Störungen behandelt. Bei akuten Schmerzen verabreicht man schmerzstillende und krampflösende Mittel.



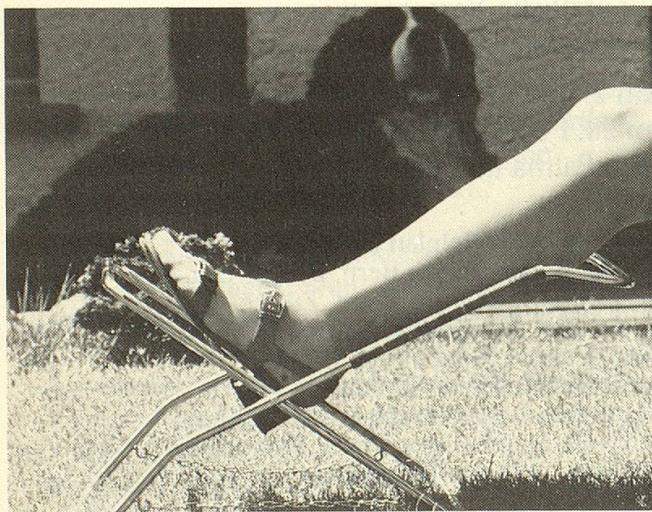
Fast so wie in dieser Trickaufnahme fühlt man sich bei Beinkrämpfen . . .

### Keine müden Beine mehr!!!!

Unsere MENAGERE-Beinstütze bietet Ihnen eine wirkliche Entspannung. Beim Fernsehen, sitzenden Hausarbeiten, Stricken usw. oder auch im Garten in freien Stunden können Sie nun Ihre Beine in der richtigen Stellung lagern, damit Ihre Blutzirkulation und Ihre Gefäße wirklich entlastet werden.

Die Beinstütze aus solidem, vernickeltem Stahlrohr lässt sich verstellen und nimmt zusammengeklappt fast keinen Platz weg.

Nur Fr. 29.50



**Bestellcoupon** an MENAGERE AG, Neugasse 43  
9000 St.Gallen / Telefon 071 / 22 47 27

Senden Sie mir bitte gegen Rechnung:

..... St. Beinstützen à 29.50 + Porto und Verpackung

Name: ..... Vorname: .....

Adresse: ..... PLZ/Ort: .....

Unterschrift: .....

### Interview mit dem Facharzt

«Zeitlupe» sprach mit Dr. med. C. Kindler, Spezialarzt für Phlebologie, er ist Spezialist für Beinleiden. Er stellte sich bereitwillig für ein Interview zur Verfügung.

**ZL:** Herr Doktor, da sich die Behandlung von Krampfadern nach dem Grad der Schädigung richtet, kommen wohl nur Patienten zu Ihnen, die bereits alles versucht haben, z.B. elastische Binden, Gummistriümpfe usw. ohne Erfolg, also die schweren Fälle, denen nur noch durch eine Operation geholfen werden kann. Worin besteht diese?

**K:** Es gibt prinzipiell zwei Möglichkeiten, erweiterte, oberflächliche Venen, um die es sich bei Krampfadern meist handelt, auszuschalten: die Operation (chirurgisches Entfernen der ganzen Vene) und das Veröden (durch Spritzen die erweiterten Venen vernarben lassen). In beiden Fällen muss sich das Blut einen neuen Weg suchen, was der vielen, zart verästelten Venen wegen jedoch keine Schwierigkeiten macht.

**ZL:** Wann wird operiert und wann verödet?

### Trag Sorge zu deinen Venen

- Besser gehen und liegen als stehen und sitzen
- Beine täglich einige Male, wenn auch kurz, hochlagern
- Nicht auf kalten, harten Böden stehen bleiben
- Beim Sitzen Beine nicht übereinanderschlagen
- Uebergewicht vermeiden
- Keine enge Kleidung oder spitze Schuhe
- Genügend Bewegung in frischer Luft
- Leichte Massage von den Füßen aufwärts
- Trockenbürsten beinaufwärts
- Kaltwassergüsse (nach Kneipp)
- Wechselwarme Fussbäder
- Regelmässige Zehen- und Bein-gymnastik
- Barfußgehen, Schwimmen, Radfahren, Skilanglauf
- Naturnahe, kalorienarme Kost

## Ein paar Fachausdrücke

Arterie: Schlagader, führt vom Herzen weg  
Oedeme: Krankhafte Flüssigkeitsansammlungen  
Phlebologie: Lehre von den Venen  
Pigmentierung: bräunliche Verfärbung der Haut  
Therapie: Behandlung  
Varizen: Krampfadern  
Vene: Gefäß, das das Blut zum Herzen leitet  
Veröden: Vernarben der Veneninnenwände

**K:** Operiert wird immer dann, wenn der Venenstamm an der Innenseite des Oberschenkels oder der Wade erkrankt ist. Diese relativ starke Vene kann mit einem Instrument einfach herausgezogen werden. Kleine und netzartige Venen jedoch werden verödet, weil sie sich nicht einfach herausziehen lassen wie eine grosse Vene. In diese Venen wird ein Verödungsmittel eingespritzt, das die Innenwand der kranken Vene vernarben lässt. Die Vene stirbt ab, und das Blut sucht sich einen neuen Weg.

**ZL:** Kann eine Operation immer angeraten werden, oder gibt es Fälle, bei denen aus bestimmten Gründen davon abgeraten wird?

**K:** Bei einer Operation, die zwischen einer halben und zweieinhalb Stunden dauert, gelten die gleichen Gegenindikationen wie bei jeder Operation: Alter, Herz, schlechter Allgemeinzustand, Arterienverengung. Wenn aus einem dieser Gründe eine Operation risikant erscheint, wird die Vene verödet, was meist keinerlei Nebenwirkungen hat.

**ZL:** Ist der Patient nach der Operation oder Verödung für immer von Krampfadern frei?

**K:** Nein, sicher nicht. Wer zu Venenschwäche neigt, hat sie seiner Lebtag. Operieren kann man nur einmal, da es dort um die grosse Vene geht, die entfernt wird. Veröden kann man immer wieder.

Gute Erfolge zeigt neuerdings die kombinierte Therapie: die Einmündungsstelle der oberflächlichen in die tiefe Vene in der Leistengegend wird unterbunden, die Stammvarize herausgezogen, und die Nebenvenen werden verödet.

**ZL:** Was ist vorzuziehen: Operation oder Veröden?

**K:** Die Frage kann so nicht gestellt werden. Beides hat Vor- und Nachteile. Bei den Stammvarizen wird (fast) immer operiert. Eine Operation hat den Vorteil, dass nach zwei Wochen alles vorbei ist. Beim Veröden jedoch muss der Patient vielleicht ein halbes Jahr lang jede Woche zum Spritzen in die Arztpraxis kommen. Nachteile der Operation sind Arbeitsunfähigkeit während zwei Wochen, die Narkosewirkung und die kleinen Narben, die zurückbleiben. Die Verödungstherapie hat den Vorteil, dass die kranken Venen umfassender und subtiler ausgeschaltet werden können als bei einer Operation. Hinwieder hat sie den Nachteil, dass der Patient allergisch sein kann gegen Verödungsmittel und dass eine Pigmentierung zurückbleibt.

**ZL:** Kann der Patient selber etwas beitragen zur Verbesserung seiner Venen?

**K:** Freilich. Er kann durch eine Zusatzbehandlung die Bemühungen seines Arztes unterstützen: Gummistrümpfe oder elastische Binden tragen und mit einer physikalischen Therapie (**kalten** Bädern) seinen Venen die Elastizität weitgehend erhalten. Auch dem Arzt stehen weitere Hilfsmittel zur Verfügung: er kann mit Medikamenten die Veneninnenwände straffen und mit Entstauungsapparaten die Beschwerden lindern. Einige Tips finden sich im Kästchen auf Seite 22.

**ZL:** Herr Doktor, wir danken Ihnen für Ihre Ratschläge.

Ruth Steinegger

**Frischzellen**  
nach Prof. Niehans  
**Regenerations-Kuren**  
**Thymus-Kuren**  
**Krebsvorsorge**

**PRIVATKLINIK DR. GALI**  
Informationen und Prospekte  
durch Sekretariat Schweiz  
Lerchenstrasse 105  
4059 Basel, Tel. 061/351712

