

# Stärken Sie Ihre Venen!

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **56 (1999)**

Heft 5: **Schöne Exotin Papaya**

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-557860>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Stärken Sie Ihre Venen!

Krampfadern, geschwollene Beine, Wadenkrämpfe, Schmerzen und Schweregefühl in den Beinen – Frau muss nicht Grossmutter sein, um darunter zu leiden. Zu wenig Bewegung, zu viel Hektik und sitzende Tätigkeit sowie eine entsprechende Veranlagung können zu Venenbeschwerden führen – Mann muss nicht Grossvater sein, um das schmerzhaft zu spüren. Auch für jüngere Erwachsene stellen Venenprobleme zunehmend ein ernsthaftes Gesundheitsrisiko dar.



Ob im See oder in der Wanne: Wassertreten und Bewegung jeder Art tun den schlaffen Venen gut.

Man kann durchaus von einer «Volkskrankheit» sprechen: Betroffen sind Millionen, jede zweite Frau und jeder fünfte Mann. Die Ursachen liegen zu einem grossen Teil bei unserer «venenunfreundlichen» Lebensweise. Belastend wirken unter anderem: Langes Stehen oder Sitzen (bei der Verkäuferin bzw. beim Büroangestellten), Bewegungsmangel, einseitige Ernährung ohne ausreichend Ballaststoffe sowie gefässbelastende Genussgifte wie Nikotin und Alkohol. Übergewicht, die Pille, enge Hosen und Gürtel sowie Schuhe mit hohen Absätzen und schliesslich auch grosse

Hitze: Da machen die stärksten Venen irgendwann schlaff. Doch das ist erst die eine Hälfte der Wahrheit.

### Familiäre Disposition

Die andere heisst Vererbung. In vielen Fällen treten Krampfadern familiär gehäuft auf. Das Wissen, dass die Mutter oder der Vater unter Krampfadern litten, kann indessen auch eine Chance sein. Zwar lässt sich die Venen- oder Bindegewebschwäche meistens nicht abwenden, aber durch geeignete Übungen kann man sie hinauszögern. Ähnliches gilt bei Schwangerschaften. Nicht jede Schwangere bekommt automatisch Krampfadern, aber die Wahrscheinlichkeit ist hoch. Will man den Statistiken glauben, so sind etwa ein Drittel aller Erstgebärenden und 60 Prozent aller Frauen mit mehreren Geburten betroffen. Um so wichtiger ist es, belastende Faktoren auszuschalten. Dann verschwinden die meist ungefährlichen Schwangerschaftskrampfadern nach der Geburt von selbst wieder. Von einer Selbstmedikation während der Schwangerschaft wird abgeraten.

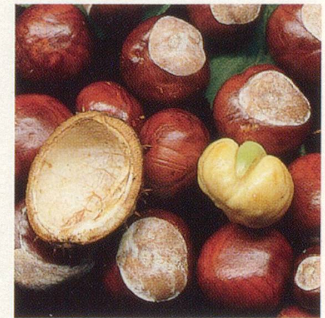
### Gegen die Schwerkraft ankämpfen

Ob Lebensstil oder erbliche Anlage: Dass Venen schneller erschlaffen als Arterien, hat mit ihrer Funktion und Beschaffenheit zu tun. Durch sie strömt das «verbrauchte» Blut zurück ins Herz, wo es erneuert wird. Eine enorme Leistung der dünnwandigen und dehnbaren Venen und Venenklappen, durch die das Blut von den Beinen her aufwärts, gegen die Schwerkraft, fliesst. Dass die Venen dafür fit

sein müssen, versteht sich von selbst. Ansonsten, wenn der Rückfluss gestört wird, staut sich das Blut. Die Beine werden schwer, die Haut juckt, Verfärbungen, Schwellungen und manchmal auch Ekzeme treten auf. Hier sollte man handeln! Unternimmt man nichts, so erscheint bald der erste Besenreiser, wie die dunkelblauen, fächerförmigen, kleinen bis kleinsten Krampfaderchen heissen. Wer den Dingen ihren Lauf lässt, riskiert Komplikationen: Wassereinlagerungen in den Beinen (Ödeme), offene Beine sowie tiefe Venenthrombosen. Oft hilft dann nur ein operativer Eingriff weiter. Das ist heute kein Kunststück mehr, aber noch immer ein erheblicher Eingriff in den Körper.

### 5 Sofort-Tipps für Ihre Venen

1. Treiben Sie Sport, die Light-Version genügt: Treppenlaufen, Radfahren, Gymnastik, Schwimmen, Spazieren. Achten Sie auf Sportarten, die nicht zu anstrengend sind, aber Bewegung verschaffen.
2. Noch keine olympische Disziplin, aber der ideale Venensport: Wassertreten. Ideal zur Aktivierung der Muskel-Venen-Pumpe und zur Straffung der erschlafften Gefässe.
3. Trinken Sie genug, täglich 1,5 bis 2 Liter.
4. Ernähren Sie sich ballaststoff-, vitamin- und mineralstoffreich. Gut sind bittere Gemüse und Salate wie Artischocken, Chicorée und Endivien.
5. Vor dem Zubettgehen Unterschenkel kalt mit der Brause ab duschen. Das kräftigt die Venen und fördert das Einschlafen.



• CU

## A. Vogel's natürliche Venenapotheke

Die Wirkstoffe der Kastanie, allen voran die Substanz Aescin, vermindern die Brüchigkeit und Durchlässigkeit der Blutgefässe (Kapillaren) und dichten bereits

entstandene Verletzungen der Venenwände ab. Das Frischpflanzen-Präparat **Aesculaforce** von A. Vogel (in D: Venentropfen) hilft bei Venenbeschwerden wie Krampfadern, Wadenkrämpfe und Schweregefühl in

den Beinen und ist erhältlich in Tropfflaschen und als Tabletten (in D: Venentropfen). Neu gibt es das **Aesculaforce Venen-Gel** (nur in CH). Während die Tabletten resp. die Urtinktur primär innerlich wirken, wird das Gel äusserlich aufgetragen. Gegenüber anderen

Rosskataniengels besitzt es einen höheren Aescin-Anteil (2 Prozent). Es genügt, das angenehm kühlende, gut verträgliche und völlig nebenwirkungsfreie Gel zweimal täglich dünn auf die betroffenen Bereiche aufzutragen und leicht einzureiben.

In seinem Buch **«Der kleine Doktor»** rät Alfred Vogel: *«Eine vorzügliche Anwendung bei Venenentzündung sind Alkoholwickel.*

*Noch besser wirken indes Tinkturenwickel, die man sich aus Johanniskraut und Schafgarbe oder Ringelblumen zubereiten kann. Diese*

*sind bei Venenentzündung angezeigt. Nimm man zugleich noch Aesculaforce dazu ein oder einen Tee aus Johanniskraut, Schafgarbe und Arnika, dann unterstützt man die gute Wirkung zugleich noch von innen heraus.»*

