Kastanien tun den Beinen gut!

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

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **53 (1996)**

Heft 5: **Muttermilch : damit es ein Prachtkind wird**

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-557885

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Kastanien tun den Beinen gut!

Die Jahreszeit der Nylons, der kurzen Hosen, der Röcke und der Badeanzüge rückt – nicht nur, aber auch – die Beine vermehrt ans Sonnen- und Tageslicht. Unter den langen Hosenbeinen und den warmen, blickdichten Strümpfen blieben Schönheitsfehler wie trockene Winterhaut, spriessende Haare, Besenreiser, schlaffe, sich krümmende Venen im Verborgenen. Doch bei den Beinen liegen Schönheit und Gesundheit so nah beieinander, dass es bei der Pflege um mehr als um Äusserlichkeiten geht: Beinleiden sind lästige und schmerzende Krankheiten, die sowohl die Lebensfreude als auch die Leistungsfähigkeit erheblich einschränken können.

Beinleiden und Erkrankungen des Venensystem sind zu einem sehr häufigen Leiden geworden, manche sprechen gar von einer Volkskrankheit. Das Krankheitsbild reicht von leichten Fällen, die wenig Beschwerden machen, über chronische Mangelerscheinungen bis zu schweren Krampfaderleiden, Venenentzündungen, Thrombosen und offenen Beinen.

Venenleiden entwickeln sich langsam

Beinleiden manifestieren sich vielfach erst jenseits der Fünfzig, weil die altersbedingte Erschlaffung der Gewebe häufig erst die Folgen der «Jugendsünden» deutlich macht: Rauchen, mangelnde Bewegung, stundenlanges Sitzen oder Stehen im Beruf und in der Freizeit, Darmträgheit durch ballaststoffarme Ernährung, schlechte Durchblutung durch zu enge Schuhe und zu hohe Absätze. Da unter Umständen jahrelang kaum Beschwerden wahrgenommen werden, verpasst man Möglichkeiten der Vorbeugung und Frühbehandlung. Müdigkeit, Bleischwere, Kribbeln oder Brennen in den Beinen, geschwollene Füsse und Knöchel sind erste Anzeichen von Abflussstauungen. Staut sich das Blut in den dünnwandigen Venen, so

Bein-Geschichten zum Schmunzeln

Frauenbeine waren, anders als Männerbeine, in ihren oft provozierend engen Strumpfhosen, bis zum 16. Jahrhundert kein (öffentliches) Thema. Weder in der Malerei, noch in der Literatur. Frauen trugen lange Gewänder – und wie's drunter aussah, ging niemand was an. Der spanische Botschafter lehnte kostbar gewirkte Strümpfe als Geschenk für die Königin des (warmen) Spaniens mit der empörten Belehrung ab: «Packt Eure Strümpfe wieder ein! Und nehmt zur Kenntnis, Ihr Tölpel, dass die Königin von Spanien keine Beine hat.»*
Hingegen war Königin Elisabeth I des (kalten) England begeistert, als sie 1561 die ersten aus Seide gestrickten Strümpfe erhielt.

*Zitat aus: Charles Panati, «Universalgeschichte der ganz gewöhnlichen Dinge»

Empfehlenswerte Bücher mit Anleitungen zur Selbsthilfe (Venen-Gymnastik u. a. m.):

Dr. med. H.-G. Schmidt: «So hilft die Natur bei BEINLEIDEN» Hädecke Verlag D 71263 Weil der Stadt sFr/DM 14.80

Jutta Wellmann: «KRAMPFADERN vorbeugen und natürlich heilen» Midena Verlag CH 5024 Küttingen sFR 19.80 (nur in CH)

werden diese überfüllt und überdehnt. Dabei reichen die Erscheinungsformen von harmlosen Besenreisern bis hin zu dicken, geschlängelten Krampfadern. Venenleiden entwickeln sich langsam: Die Gefahr liegt darin, dass z.B. zunächst schmerzlose Krampfadern als rein kosmetisches Problem abgetan werden; es besteht die Chance, dass jeder für sich tatkräftig vorbeugen kann, um noch Schlimmeres zu verhüten.

Hilfe vom Kastanienbaum

Die bekannteste Heilpflanze bei Krampfadern, Ödemen (Wasseransammlungen), allgemeiner Venenschwäche und auch Hämorrhoiden ist die Rosskastanie (lat. Aesculus hippocastanum). In ihren Samen, also den glänzend-glatten, braunen Kastanien, liefert sie einen Wirkstoff, der speziell bei Venenerkrankungen angewendet werden kann. Dieser Hauptwirkstoff ist Aescin. Die Rosskastanie wirkt auf zweierlei Weise. Einmal vermindert sie die Kapillardurchlässigkeit und -brüchigkeit und dichtet damit bereits entstandene Verletzungen der Venenwände ab. Erschlaffte und erweiterte Venen werden tonisiert und gestrafft. Zum anderen hemmt sie die Entwicklung von Entzündungen und die Einlagerung von Gewebewasser.

So wirksam die Rosskastanie in Form von Tropfen, Tabletten oder Salben (Tee ist zu wenig konzentriert) ist, so sehr liegt die Gefahr nahe zu denken: die Tablette wird's schon richten. So einfach geht es leider nicht. Die Einnahme von Venenmitteln muss stets durch eine Reihe von aktiven Massnahmen wie Abspecken, Wasseranwendungen, viel Bewegung und regelmässig gezielte Gymnastik, Verzicht auf Nikotin und zuviel Alkohol unterstützt werden. • IZR

Venenmittel Aesculaforce

Die neuen Aesculaforce-Tabletten werden in einem schonenden Verfahren hergestellt, das den Frischpflanzencharakter der Rosskastaniensamen bewahrt. Sämtliche Rohstoffe entsprechen den strengen A. Vogel-Qualitätsanforderungen. Die Frischpflanzen-Tabletten sind auf einen gleichbleibenden Gehalt an Aescin (20 mg) normiert und enthalten das gesamte Inhaltsstoffspektrum der frischen Samen. Aesculaforce wird eingesetzt bei Schwellungen, Schweregefühl und Schmerzen in den Beinen, Wadenkrämpfen, Krampfadern und bei venösen Ödemen von geschwollenen Beinen. In Deutschland sind keine Tabletten erhältlich, dafür die bewährte Rosskastanientinktur Venen-Tropfen.