

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 40 (1983)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Krampfadern : nur ein kosmetisches Problem?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970282>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 19.10.2024

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

ratsam, sich einen oder zwei Tage am Aufenthaltort anzuklimatisieren, das heisst an die dünnere Luft in der Höhe zu gewöhnen. Besonders die Gefässe sind davon betroffen. Danach kann man eine kleinere Tour unternehmen. Eine Unsicherheit im Gehen, kleine Absenzen, die vielleicht nur 1-2 Sekunden dauern, können schwere Konsequenzen haben. Sicher hat man in den Bergen besseren Sauerstoff, aber er ist dünner, und wenn dann noch die ultraviolette Bestrahlung der Sonne dazu kommt, kann es eben passieren, dass der Kreislauf Schwierigkeiten bereitet. Man spürt ein Kribbeln in den Händen und Füssen, wird plötzlich von Übelkeit befallen und erbleicht. Wer mit dem Kreislauf zu tun hat, sollte nie in die Berge gehen, ohne sich langsam zu akklimatisieren. Auf alle Fälle sollte er ein Herztonikum mitnehmen, das Crataegus enthält, wenn möglich sogar auch Strophanthus. Bei den ersten leichten Symptomen sollte man sofort davon 20 Tropfen einnehmen. Kommt es zu einem leichteren Kollaps, dann muss man im Schatten ruhig liegen, das Herztonikum einnehmen und tief atmen. So gehen die Beschwerden in einer Viertel-, spätestens in einer halben Stunde vorüber. Wer zu solchen Erscheinungen neigt, darf keine schwere Eiweissnahrung einnehmen. Man sollte ja nicht verfehlen, besonders in der Höhe, nach einem Essen mit Eiweiss-

nahrung immer ein Papaya-Präparat zu nehmen, damit das Eiweiss leichter abgebaut wird. Es ist auch ratsam, nach dem Essen nicht sofort wieder auf Wanderung zu gehen und mindestens eine Viertelstunde, wenn nicht gar ein Stündchen zu ruhen; das wäre kein Luxus. Man schont dadurch den Körper und vor allem den Kreislauf. Zu unliebsamen Beschwerden kann es kommen, wenn man mit einer Bergbahn hinauffährt. Ich habe beobachtet, dass sogar gute Berggänger, geübte Touristen, die längere Zeit nicht mehr in der Höhe waren, mit dem Kreislauf Schwierigkeiten bekamen. Zum Beispiel war auf dem Jungfraujoch ein noch jüngerer Tourist, ein berggewohnter Mann, der mit der Bahn hinaufgefahren ist. Doch er musste mit der nächsten Bahn sofort wieder ins Tal gefahren werden, weil ihm das Blut aus Mund und Nase floss, ausserdem wies er starke Kollapserscheinungen auf.

Einen Gefässkollaps habe ich sogar miterlebt bei einem Mann, der, in St. Moritz wohnhaft, bei Föhnlage mit der Bahn auf den Corvatsch hinaufgefahren war. Unter solchen Bedingungen können auch jüngere Menschen unerwartet einen Kreislaufkollaps erleiden.

Eine Anpassung an die Höhenlage sollte nie ausser acht gelassen werden, wenn man nicht nachher durch Schwierigkeiten im Gefässsystem überrascht werden will.

## **Krampfadern – nur ein kosmetisches Problem?**

Vor kurzem war ich zu einem Einkauf in die Stadt gefahren. Des vielen Stehens und langsamen Gehens im Gedränge müde, bekam ich prompt mitten in einem grossen Kaufhaus derartige Bein- und Wadenschmerzen, dass ich mich beeilte, schnell in ein Kaffeehaus zu kommen, um mich dort sitzend ausruhen zu können. Da erst fiel mir auf, wieviele Menschen täglich mehrere Stunden ununterbrochen auf den Beinen sein müssen; Verkäuferinnen, Kellner, Polizisten.

### **Krampfader-Entstehung**

Dieses Erlebnis machte mir auch klar, wie sehr gerade diese Menschen für eines der verbreitetsten Beinleiden prädestiniert sind, für die Krampfadernentstehung, medizinisch Varikosis genannt. Es gibt dabei noch verschiedene andere Faktoren, die zusätzlich für die Entstehung dieses Übels ausschlaggebend sind. So ist das zum einen eine erbliche Vorbelastung, die sich in einer angeborenen Bindegewebsschwäche äussert, oder aber es sind erworbene, begünsti-

gende Faktoren, wie Übergewicht, chronische Stuhlverstopfung, vorausgegangene Thrombosen oder eine Schwangerschaft. Am Anfang des Leidens steht immer eine Venenerweiterung, die über eine Venenwandverdickung bis hin zu einem starren Umbau der Venenwand und Zerstörung der Venenklappen führt. Die Venenklappen haben ja die Funktion, das venöse Blut am Rückströmen zu hindern, was natürlich bei defekten Klappen nicht mehr möglich ist, und so kann es zu einem Stau von Venenblut in den Beinvenen kommen, was wiederum die Venenwand durch den erhöhten Druck verändert. Die oberflächlichen, ausgedehnten und geschlängelten Venengeflechte zeichnen sich danach immer deutlicher an der Wade und dem Oberschenkel ab und stellen damit schon bald ein kosmetisches Problem dar, das jedoch hinter den sich einstellenden starken Beschwerden, wie Ziehen, Brennen und krampfartigen Schmerzen, zurücktreten muss. Komplizierend kann durch den langsamen Blutfluss eine Thrombose, also ein Blutgerinnsel, entstehen und vor allem kann es zu abendlichen Beinödemen, das heisst Wasser in den Beinen, kommen, was durch den erhöhten Füllungsdruck der Venen bedingt ist. Es ist auch möglich, dass sich auf Grund einer Thrombose eine schmerzhaft Venenentzündung und Rötung des betroffenen Beines mit einer starken Schwellung, entwickeln kann.

#### **Vorbeugung des Leidens**

Welche Ratschläge sollten zur Behandlung oder Vorbeugung beachtet werden? Vor allem muss das Körpergewicht stimmen, das ja zusätzlich auch die Beine belastet. Die zweite wichtige Massnahme ist eine ausgewogene Bewegung. Günstig wirken leichte Sportarten, wie Wandern, Radfahren, Schwimmen oder eine spezielle Beingymnastik, die die Durchblutung in gewissem Rahmen fördert. Zu vermeiden ist unbedingt langes Stehen auf einer Stelle oder das Sitzen mit übergeschlagenen Beinen. Die Kleidung sollte die Blutzirkulation nicht abschnüren, das Schuhwerk bequem und der Absatz nicht zu hoch sein. Nach

Möglichkeit sind zusätzliche Belastungen, wie langes Sitzen bei Konferenzen, Reisen, womöglich noch in unbequemer und verkrampfter Haltung, zu umgehen. Wenn es nur irgend möglich ist, kann man die Beine zwischendurch ausgestreckt hochlagern oder sogar nachts das Fussende durch Unterlagen von Klötzen um fünf bis acht Zentimeter erhöhen.

#### **Unterstützende Massnahmen**

Gute Erfolge bei der Therapie zeigen vor allem Kneipp-Güsse, die mit kühlem Wasserstrahl für einige Sekunden an jedem Bein von unten nach oben ausgeführt werden, wobei das Wasser mantelartig um das Bein fliessen sollte. Nach dem Abtrocknen gehen Sie ins warme Bett oder ziehen sich rasch an, und Sie werden bald die wohltuende Wirkung spüren. Ausserdem kann Wassertreten in der eigenen Badewanne von grossem Vorteil sein, indem man in etwa zehn bis fünfzehn Zentimeter hohem, kaltem Wasser stehend für eine Minute auf der Stelle Tretbewegungen macht. Verzichteten Sie jedoch auf warme oder gar heisse Bäder, die die Blutgefässe nur unnötig erweitern und so den Venen noch mehr Schaden zufügen! Morgens und abends können Sie für einige Minuten Fuss- und Beingymnastik betreiben, wobei Sie die Füsse immer gestreckt und erhöht lagern sollten. Versuchen Sie einmal Übungen, wie Radfahren, Zusammenkrallen der Zehen, Kreisenlassen der Füsse, Anheben und Anstemmen der gestreckten Beine und andere, die sie sich auch selbst ausdenken und nachvollziehen können.

#### **Heilkräfte der Natur**

Medikamentös bietet uns gerade bei Venenleiden die Natur ein paar vortreffliche Heilmittel. Es gibt in dieser Hinsicht zwei Kräuterteemischungen, die man sich für die äusserliche Anwendung selbst zubereiten kann. Die erste Mischung besteht aus zehn Gramm Walnussblättern, die gleiche Menge Kalmuswurzel und dreissig Gramm Kamille. Man giesst zwei Esslöffel davon mit einem halben Liter siedendem Wasser auf und nimmt diesen Absud als Zusatz zu

Teilbädern. Der zweite Tee, bestehend aus zehn Gramm Rosmarin, zwanzig Gramm Arnikablüten und zwanzig Gramm Kamille, dient uns für kalte Umschläge. Zwei Teelöffel der Mischung werden hierfür mit einer Tasse siedendem Wasser überbrüht. Pflanzenpräparate zum Einnehmen ergänzen die Heilbehandlung. So ist bekannt, dass die Rosskastanie, *Aesculus hippocastanum*, tonisierend auf das Venensystem, besonders der Beine, wirkt und den venösen Kreislauf anregt. Auszüge dieser Pflanze sind in dem Mittel *Aesculaforce* enthalten. Daneben wirken noch Steinklee, Zauberstrauch und Arnika ausgesprochen günstig auf die Venen und sind deshalb

demselben Präparat zugefügt. Abendliche Einreibungen mit Arnika- oder Wallwurz-tinktur empfehlen sich bei Schmerzen und Ziehen der Beine nach Überanstrengung. Sollten die Venen entzündet sein, so hilft als einstweilige Soforttherapie eine Hochlagerung des Beines und Alkoholumschläge. Aber soweit sollten wir es gar nicht erst kommen lassen! Mässige Bewegung in frischer Luft, eine gesunde, vitaminreiche Kost und vor allem ein regelmässiger Stuhlgang, den man, falls nötig, durch Weizenkleie oder *Linoforce* unter viel Flüssigkeitsaufnahme fördern kann, werden einer Veranlagung für Krampfadern sicherlich entgegenwirken.

### Gesunde Unterwäsche

Ein grosser Prozentsatz der Menschen verträgt als Wäsche, und besonders als Unterwäsche, keinen synthetischen Trikot. Viele sind direkt allergisch auf synthetische Unterwäsche, ob es nun, wie man sagt, das elektrische Spannungsfeld ist, das sich zur Geltung bringt, oder ob es nur deshalb ist, weil die synthetischen Fasern keine Saugfähigkeit haben und somit der Schweiß nicht aufgenommen wird, so dass man sich leicht erkältet. Viele unserer Patienten, die so anfällig sind auf Erkältungen, werden spontan davon befreit, wenn sie die nicht saugfähige synthetische Unterwäsche gegen saugfähige Naturfaser-Unterwäsche wechseln. Daher wird heute so viele Wäsche aus Baumwolle getragen.

Baumwolle ist weich und saugfähig – aber wenn man schwitzt, bleibt solche Wäsche lange feucht und man kann sich erkälten. Jahrelange Versuche von Biologen und Fachleuten haben nun ergeben, dass die beste Kombination – nicht nur für empfindliche Menschen, sondern für jedermann – ein zweischichtiges ineinander verarbeitetes Naturfaser-Material ist, das innen aus der feinsten, saugfähigen, ägyptischen Baumwolle besteht – die die Körperfeuchtigkeit rasch aufnimmt und sie an die Aussenseite, in den zweiten Teil des Trikots

abgibt – und das äussere, wärmeregulierende Trikotteil besteht aus feinsten Merino-Wolle. Bekanntlich kann die Wolle bis zu 40% Feuchtigkeit aufnehmen, ohne dass der Träger des Trikots dies spürt. Somit kann die Feuchtigkeit nach aussen abgegeben werden, und die Haut bleibt, auch wenn eine normale Schweißabsonderung besteht, praktisch genommen trocken und gleichmässig warm.

Eine solche Unterwäsche sorgt bei kalter und warmer Witterung für eine gleichmässige Körpertemperatur. Sie fördert das Wohlbefinden und schützt ausgezeichnet vor Erkältungen. Zusätzlich ist sie eine Wohltat für alle, deren empfindliche Haut keine Wolle erträgt, weil auf der Haut Baumwolle liegt und nur die Aussenseite aus Wolle besteht. Die feine, gekämmte Baumwolle schmiegt sich der Haut sanft an, gibt Feuchtigkeit an die äussere Wollschicht, und diese sorgt wieder für die Verdunstung der aufgesaugten Transpiration. Schon längst habe ich nach einer solchen Ideallösung gesucht; durch eine Zusammenarbeit mit befreundeten Textilfachleuten ist es nun gelungen, ein so interessantes Trikot zu schaffen, das als Unterwäsche eine ideale, für die Gesundheit maximale Lösung darstellt. Die mollig-