

Ausreichend Bewegung ist die beste Vorbeugung

Autor(en): [s.n.]

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **55 (1998)**

Heft 5: **Rückzug ins Schneckenhaus : wenn Menschenscheu krank macht**

PDF erstellt am: **15.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-557929>

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.



Ausreichend Bewegung ist die beste Vorbeugung

Krampfadern sind ein weit verbreitetes Leiden, das in seinen Anfängen vielfach sträflich unterschätzt wird. Die Folgen können gravierend sein. Gerät das verzweigte System der Beinvenen einmal aus dem Lot, so beginnt oft eine lange Leidensgeschichte. Für Venenprobleme gilt deshalb: Wer handelt und vorbeugt, hilft spätere Komplikationen verhindern.

Sie sind unschön anzusehen: die blauen bis dunkelblauen, in schlimmen Fällen bräunlichen Äderchen, die sich zuerst fein verästelt und dann immer deutlicher an den Beinen bilden. Dennoch dauert es oft lange, bis Betroffene sich entschliessen, etwas gegen die Krampf- oder Krummadern zu unternehmen. Das ist um so erstaunlicher, als jede zweite Frau und jeder vierte Mann über 50 darunter leidet. Man vermutet zwei Hauptursachen dieser Volkskrankheit: Einerseits eine vererbte Gefässschwäche und andererseits unsere Lebensweise sowie der mit ihr einhergehende Bewegungsmangel, die wenig ballaststoffreiche Ernährung sowie der stark gefässbelastende Nikotin- und Alkoholgenuss. Auch in Berufen, in denen man viel stehen muss, ist das Risiko, dass sich an den müden Beinen Krampfadern bilden, hoch. Schwangerschaften und die Pille belasten die Venen ebenfalls.

Venen: Der Weg zurück zum Herz

Das kommt nicht von ungefähr. Venen sind dünnwandiger, dehnbarer und weniger muskulös als die Arterien, durch die der kräftige, vom Herz her kommende Blutstrom fließt. Im Gegensatz dazu sind die Venen die Blut-Rücktransporteure. Durch sie strömt das «verbrauchte», sauerstoffarme und mit Schlacken durchsetzte Blut wieder herzwärts - von den Beinen aufwärts gegen die Schwerkraft. Damit das möglich ist, besitzen die Venen ventilartige Klappen, die sich nur in einer Richtung öffnen. Ist dieser Rückfluss-Vorgang gestört, so staut sich das Blut, die Adern dehnen sich aus und eine Krampfader entsteht.

Die ersten Anzeichen sind oft schwere Beine, Hautjucken, Verfärbungen und Schwellungen. Unternimmt man nichts, so manifestiert sich das Venenleiden früher oder später in sogenannten Besenreisern. Aus diesen fächerförmig auftretenden, kleinen bis kleinsten Krampfadern an der Oberschenkelhaut können sich massive Ausstülpungen sowie Entzündungen entwickeln. Auch Hautveränderungen mit bräunlichen Verfärbungen und Ekzemen treten häufig auf. Zum «Begleit-Repertoire» von Venenbeschwerden gehören weiter oft Wassereinlagerungen in den Beinen (Ödeme) und Hämorrhoiden. Das kann, lässt man den Dingen einfach ihren Lauf, zu Geschwüren,

Jede Bewegung, egal welche, kräftigt die Venen. Jede regelmäßige Anstrengung der Beinmuskeln ist eine Kampfansage an die Krampfadern. Jede Treppe, die Sie hinaufsteigen, ist eine Wohltat für Ihre Beine.

chronischen Leiden und Embolien führen. Schwere Komplikationen wie die nur schlecht heilenden offenen Beine sowie tiefe Venenthrombosen gehören zum fortgeschrittenen Stadium eines Venenleidens. Zwar sind Venen-Operationen heutzutage einiges problemloser geworden, doch stellen sie noch immer einen erheblichen Eingriff in den Körper dar, den man nach Möglichkeit vermeiden sollte.

Training für die Beinmuskulatur

Krampfadern sind in vielen Fällen nicht abwendbar, sie sind schlicht und einfach eine Folge des Älterwerdens. Doch kann man ihr Entstehen, wie das vieler Altersbeschwerden, hinauszögern und das Leiden vorbeugend minimieren. Es muss nicht gleich Ballett vor dem Eiffelturm sein – aber Bewegung, und zwar egal welche, ist ein Geschenk an die Venen. Neben Sportarten wie Laufen, Schwimmen und Radfahren – die man mässig, aber regelmässig betreiben sollte – helfen schon einige gewissenhaft ausgeführte Beinübungen. Besonders gut für den Blutrückfluss ist z.B. folgende Übung: Legen Sie sich auf den Rücken, heben Sie die Beine an und radeln Sie Tour-de-France-mässig los. Wenn Sie müde werden, machen Sie einen Moment die «Kerze», d.h. strecken Sie Ihre Beine kerzengerade in die Luft und entspannen Sie sich dabei.



Ist Ihnen diese Übung zu schwer, so versuchen Sie es damit: Stellen Sie sich gerade hin und üben Sie «Traubenstampfen». Heben Sie bis zu 20mal Ihre Knie bis zur Hüfte und zerstampfen Sie die am Boden natürlich nur vorstellungsmässig verstreuten Früchte. Wiederholen Sie die Übung ein paarmal. Und noch etwas – steigen Sie gezielt alle Treppen dieser Welt hoch: Das ist kostenloses Alltags-Training. Jeder Schritt tut gut.

Aus dem Stamm des Baumes blühender Rosskastanienzweig.

(Foto: Elsbeth Riss, D-Lauchringen)

Kastanien holen Ihre Venen aus dem Feuer

Arnika, Betonie, Ginkgo, Knoblauch, Beinwell, Rosmarin – «Venepflanzen» gibt es in der Natur einige. Doch keine ist wie die Rosskastanie! Sie enthält die Substanz *Aescin*, deren gefässabdichtende Wirkung inzwischen auch wissenschaftlich belegt ist. *Aesculus hippocastanum* L., wie die Rosskastanie botanisch heisst, strafft die Gefässmuskulatur, fördert den Abtransport von venösem Blut, hemmt den Übertritt von Teilen des Blutes (Eiweisskörper) in das Gewebe und verhindert so die Bildung von Ödemen (Wasseransammlungen).

Neben dem täglich beinmuskelstärkenden «Sport light» und Rosskastanien-Präparaten sind weitere Massnahmen wie eine vollwertige, ballaststoffreiche Ernährung und der Abbau von Übergewicht sehr wichtig. Auch Stützstrümpfe, Druckverbände und kalte Wasseranwendungen (Kneippen) sowie Lehm- und Heilerde-Packungen nach Pastor Felke helfen schlaffen Venen wieder «auf die Beine». • CU

Das Frischpflanzen-Präparat AESCULAFORCE von A. VOGEL hilft bei Venenbeschwerden wie Krampfadern, Schweregefühl in den Beinen und Wadenkrämpfen und ist erhältlich in Tropfflaschen und als Tabletten (in D: Venentropfen).