

# Planen Sie jetzt die Gesundheit und Sommerschönheit Ihrer Beine

Autor(en): [s.n.]

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **58 (2001)**

Heft 5: **Wenn Engelstrompeten durchs Hirn rauschen**

PDF erstellt am: **27.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-557656>

## **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.



## Planen Sie jetzt die Gesundheit und Sommerschönheit Ihrer Beine

Schöne Beine sind vor allem gesunde Beine. Krampfadern, Hautverfärbungen oder gar Geschwüre machen jedes Bein unansehnlich. Von diesen Folgen der Venenschwäche sind allerdings Millionen Menschen betroffen – Frauen wesentlich häufiger als Männer. Was viele nicht wissen: Venenleiden beginnen nicht erst, wenn sich die bläulichen Adern bereits sichtbar über die Beine schlängeln. Deutliche Signale einer Venenerkrankung sind Schwere- und Spannungsgefühle in den Beinen, nächtliche Wadenkrämpfe, Juckreiz sowie Schwellungen im Knöchel- oder Unterschenkelbereich.

Nehmen Sie solche Beschwerden nicht leicht, auch wenn über Nacht die Beine wieder entstaut und die akuten Beschwerden verschwunden sind. Nehmen Sie den Zustand Ihrer Beine ernst, denn Venenschäden sind kaum rückgängig zu machen. Es lohnt sich, schon bei den ersten Anzeichen aktiv zu werden. Wenn man vorbeugend nichts unternimmt, steigt das Risiko, später in der Lebensführung und sogar in der Berufsausübung gehandikapt zu werden.

**BUCHTIPP:**



**DAS A. VOGEL VENEN-BUCH – GANZHEITLICHE VORBEUGUNG UND BEHANDLUNG** von Dr. med. N. Linde und S. Hölterboff  
 Das Buch informiert über sämtliche medizinischen und ganzheitlichen Aspekte. Siehe Seite 43 und Bestellkarte  
 Bestellungen auch über [www.g-n.ch](http://www.g-n.ch)

Krampfadern gehören zu den Leiden, die allzu oft allzu lange klaglos hingenommen werden (sie tun ja nicht arg weh). Zum Arzt treibt es die Frauen oft nur, weil der Schönheitsmakel weg soll. Männer zögern noch länger, etwas gegen die Krumpellinien zu unternehmen (es sieht ja keiner). Das ist falsch, denn ob Besenreiser und Krampfadern ein kosmetisches oder ein gesundheitliches Problem sind, kann der Laie nicht beurteilen. Der Arzt muss herausfinden, ob die Krampfader nur unschön aussieht oder ob eine tiefere Störung im Venenabfluss dahintersteckt.

**Nicht tatenlos zuschauen**

Bei der Krampfaderbildung spielt das Bindegewebe eine entscheidende Rolle – je straffer es ist, desto kräftiger sind auch die Muskelstrukturen der Venenwände. Die Qualität des Bindegewebes nimmt im Laufe der Jahre ab und wird durch Bewegungsmangel, Gewichtsschwankungen, falsche Ernährung, Einlagerung von Schlacken oder Hormonveränderungen zusätzlich geschwächt. Ausserdem haben manche Menschen «von Haus aus» ein schwaches Bindegewebe, weshalb in manchen Familien Venenprobleme gehäuft auftreten.

Die Venen sind deutlich dünner und dehnfähiger als die Arterien. Deshalb reagieren sie flexibler und anfälliger auf Druckveränderungen. Wächst beispielsweise bei langem Stehen der Druck gegen die Venenwände, werden sie im Laufe der Zeit durchlässig. Bestandteile des Blutes treten dann ins umgebende Gewebe und lassen das

**Test: Wie geht es Ihren Venen?**

	Ja	Nein
Schwellen Ihre Beine im Laufe des Tages an?	3	0
Haben Sie oft müde, schwere Beine?	1	0
Müssen Sie im Beruf hauptsächlich sitzen oder stehen?	1	0
Leiden Sie unter nächtlichen Wadenkrämpfen?	3	0
Sind Venenprobleme in der Familie bekannt?	1	0
Hatten Sie in der Schwangerschaft Venenprobleme?	4	0
Hatten Sie schon mal eine Venenentzündung?	4	0
Sind an Ihren Beinen vergrösserte, geschlängelte Venen erkennbar?	4	0

**Ergebnis: 0 bis 3 Punkte**

Gratulation! Ihre Venen scheinen gesund zu sein. Doch: Vorbeugen ist besser als heilen.

**Ergebnis: 4 bis 10 Punkte**

Ihre Beine brauchen Unterstützung. Beachten Sie folgende Tipps zur Vorbeugung: • Lagern Sie Ihre Beine hoch, so oft es geht. • Wechseln Sie des öfteren das Schuhwerk oder laufen Sie barfuss. • Spritzen Sie die Beine kalt ab. • Sorgen Sie für Bewegung und regelmässige Verdauung. • Bauen Sie mögliches Übergewicht ab. • Ernähren Sie sich vitaminreich und vollwertig. • Zusätzlich wäre eine Kur mit einem Rosskastanienextrakt zum Einnehmen und einem Gel für die äusserliche Anwendung äusserst sinnvoll und hilfreich.

**Ergebnis: 11 bis 21 Punkte**

Ihre Beine benötigen mehr Aufmerksamkeit. Beachten Sie alle zuvor genannten Massnahmen und klären Sie Ihre Venenproblematik eventuell mit dem Arzt ab.

Bein anschwellen. Gleichzeitig weiten sich die Venenwände. Mögliche Folge: die Venenklappen, welche das Zurücklaufen des hochgepumpten Blutes verhindern sollen, weiten sich ebenfalls und die Ventile schliessen nicht mehr dicht. Das zurücksackende Blut staut sich und verursacht in den Venen Verdickungen und Ausbuchtungen - Krampfadern entstehen. Oberflächliche Krampfadern müssen nicht zwangsläufig an einer Venenstauung in der Tiefe beteiligt sein, sie können nur ein ästhetisches Problem sein. Dies ist allerdings nur durch diagnostische Verfahren beim Arzt festzustellen. Grundsätzlich gilt: Venenerkrankungen sollten frühzeitig kontrolliert und behandelt werden, sonst kommt es unter Umständen zu schwerwiegenden Komplikationen, deren Heilung mühsam und langwierig ist.

### Vorbeugen ist besser als heilen!

Der Hauptgrund für die Entstehung oder Verschlechterung eines Venenleidens ist mangelnde Bewegung. Naturvölker, die dauernd auf den Beinen sind, kennen derartige Probleme so gut wie nicht. Ganz allgemein gilt: Liegen, laufen, Beine hochlegen ist für die Venen recht, sitzen, Beine übereinanderschlagen, stehen dagegen schlecht.

Pflegen und stärken lassen sich die Venen auch mit Hilfe einer Heilpflanze: der Rosskastanie. Dank des Venen-Wirkstoffs Aescin werden erschlaffte und erweiterte Venen tonisiert und gestrafft, Verletzungen der Venenwände abgedichtet und die Entwicklung von Entzündungen gehemmt.

• IZR

Die Inhaltsstoffe der frischen braunen Samen der Rosskastanie tun den Beinen gut. Zum Einnehmen gibt es Tabletten und Tropfen, zum Einreiben ein kühlendes Gel.



## So beugen Sie Venenproblemen vor

- ◆ Venen brauchen Training, Bewegung. Wandern, Schwimmen, Aquagymnastik, Walking, Radfahren und Tanzen hält sie elastisch.
- ◆ Laufen Sie so oft es geht barfuss. Legen Sie die Beine öfter für ein paar Minuten hoch.
- ◆ Die Wadenmuskulatur arbeitet wie eine Saug- und Druckpumpe und unterstützt das Venensystem in seiner Aufgabe, das verbrauchte Blut zum Herzen zurückzutransportieren. Machen Sie deshalb täglich Gymnastik, um die Wadenmuskeln und die Beinvenenpumpe zu stärken: Im Sitzen oder Stehen die Beine kreisen lassen, auf dem Rücken liegend Rad fahren, von den Zehen auf die Fersen wippen, die Zehen nach innen krallen, Kniebeugen machen.
- ◆ Tragen Sie keine Hosen, die im Schritt oder in der Taille einengen.
- ◆ Achten Sie auf Ihr Gewicht und sorgen Sie für eine gute Verdauung.
- ◆ Alkohol erweitert die Venen, dadurch wird die Belastung erhöht.
- ◆ Kühles oder kaltes Wasser ist eine Wohltat für strapazierte Venen: Beenden Sie die tägliche Dusche mit einem kalten Guss oder machen Sie Wassertreten in der Badewanne (halten Sie sich dabei gut fest).
- ◆ Vermeiden Sie starke Hitzeeinwirkung wie heisse Bäder, Sauna, langes in der Sonne «brutzeln».
- ◆ Wenn Sie auf Sonnenbräune nicht verzichten wollen, sorgen Sie für regelmässige Abkühlung und bewegen Sie sich. Auch im Solarium erwärmen sich die Beine und damit die Venen etwas. Eine kalte Beindusche zum Abschluss tut gut.
- ◆ Vorbeugend und im frühen Stadium einer Venenerkrankung werden mit natürlichen Präparaten aus Rosskastaniensamen ausgezeichnete Resultate erzielt.