

4 VORWORT

7 DAS GEFÄSSSYSTEM DES BLUTES

- 8 Wie Krampfadern entstehen
- 11 Krampfadern frühzeitig behandeln
- 13 Venenaufbau und Funktion
- 15 Die Aufgaben des Blutes
- 16 Unterschätzte Lymphe
- 17 Die Aufgaben von Nerven und Hormonen
- 17 Venöse Durchblutungsstörungen mit Folgen
- 19 Thrombophlebitis und Varikophlebitis
- 21 Phlebothrombose
- 23 Postthrombotisches Syndrom

25 DIE FUNKTION DER VENEN NATÜRLICH VERBESSERN

- 26 Das tut den Venen gut
- 26 1. Richtig atmen aktiviert
- 26 Unsere Lunge – lebenswichtiges Atmungsorgan
- 28 Der Atem und seine vielseitigen Aufgaben
- 31 Sechs Atemtechniken
- 33 2. Kneippsche Wasserkuren – Wundermittel kaltes Wasser
- 33 Kaltes Wasser für gesunde Venen
- 34 Zuhause Kneippen
- 43 3. Die heilsame Kraft des Sports
- 43 Raus in die Natur!
- 50 Kraftübungen für Gesäß- und Beinmuskeln
- 52 4. Venenfreundlich stehen, sitzen, liegen und laufen
- 53 Empfehlungen für den Alltag
- 56 Auf den Punkt gebracht: Gut und schlecht für die Venen
- 60 Westliche Erfahrungsmedizin für gesunde Venen
- 60 5. Homöopathie und Schüßler-Salze
- 60 Homöopathie aktiviert die Heilkräfte

- 64 Schüßler-Salze unterstützen die Arbeit unserer Zellen
- 67 6. Der Erfahrungsschatz der westlichen Kräuterkunde
- 67 Bewährte Teemischungen
- 70 Massageöle mit ätherischen Ölen
- 70 7. Sanfte Krampfaderentfernung – von unschätzbarem Wert
- 71 Geeignete Krampfadern sind eine Voraussetzung
- 72 Individuelle Behandlung in meiner Praxis
- 79 **Traditionelle Chinesische Medizin für gesunde Venen**
- 79 8. Den freien Fluss der Energie wieder herstellen
- 79 Qi – die Lebenskraft
- 81 Yin und Yang – die Grundlage aller Dinge
- 85 Die fünf Wandlungsphasen
- 88 Xue – das Blut
- 95 Ursachen von Krampfadern in der Chinesischen Medizin
- 96 9. Die Fünf-Elemente-Ernährung für einen starken Organismus
- 97 Gesunde Ernährung nach den Fünf Elementen
- 100 Was hat das mit Krampfadern zu tun?
- 101 Präbiotische Rezepte
- 110 Probiotische Rezepte
- 114 Trinkempfehlungen
- 115 10. Chinesische Massagen lösen Blockaden und beugen vor
- 116 Akupressurpunkte auffinden
- 117 Wie und wann massieren
- 118 Auswahl der Akupressurpunkte
- 121 Effektive und schnelle Massagen zwischendurch
- 122 11. Venen-Qigong – alles fließt!
- 123 Qigong-Programm
- 130 12. Chinesische Heilpflanzen und Kräuterrezepturen
- 131 Chinesische Kräuterrezepturen
- 135 Chinesische Kräuterliste

- 140 **ANHANG**
- 140 Hilfreiche Adressen
- 141 Bücher zum Weiterlesen
- 142 Wichtige Quellen