

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
VERBESSERT**

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