

## **4 GELEITWORT DER DEUTSCHEN VENEN-LIGA E. V.**

## **6 VORWORT**

## **9 VENEN – DAS SOLLTEN SIE WISSEN**

- 10 Schwache Venen sind kein unabwendbares Schicksal
- 15 Unser Blutkreislauf – der Weg des Blutes durch unseren Körper
- 22 Venenprobleme – nicht nur ein Schönheitsfehler

## **27 DIE VENEN NATÜRLICH STÄRKEN**

- 28 Das tut Ihren Venen gut – eine Übersicht
- 30 Eine gute Körperhaltung
- 36 Atmung und Atemübungen
- 39 Beckenbodentraining
- 42 Venengerechte Bewegungsformen
- 42 Venenwalking
- 44 Barfußpfade
- 46 Venengesunde Sportarten
- 48 Kneipp'sche Anwendungen
- 49 Hydrotherapie: heilendes Wasser
- 54 Fußbäder und Fußcremes
- 55 Heilpflanzen
- 55 So stärken Heilpflanzen die Venen
- 61 Schüßler-Salze
- 62 Ohne Mineralsalze geht nichts
- 62 Wie es funktioniert
- 65 Welche Salze sind gut für die Venen?
- 67 Blutegeltherapie – ungewöhnlich aber hochwirksam

## **68 DIE VENENGESUNDE ERNÄHRUNG**

- 68 Aktiver Stoffwechsel – gesunde Beine**
- 69 Mit Ballaststoffen den Venendruck vermindern**
- 70 Heilkräfte in Lebensmitteln**
- 70 Basen und Säuren**
- 71 Flavonoide**
- 72 Das richtige Salz**
- 74 Weniger essen, dafür öfter**

## **77 DAS VENENTRAINING FÜR GESUNDE UND SCHÖNE BEINE**

- 78 So üben Sie richtig und effektiv**
- 79 Dehnübungen zum Aufwärmen**
- 84 Allgemeines Venentraining**
- 84 Übungsprogramm 1: Im Liegen**
- 95 Übungsprogramm 2: Im Sitzen**
- 108 Übungsprogramm 3: Im Stehen und Gehen**
- 120 Übungsprogramm 4: Mit dem Ballkissen**
- 125 Spezielles Venentraining**
- 125 Übungsprogramm 1: Für zwischendurch im Büro**
- 128 Übungsprogramm 2: Lange Bahn-, Bus- und Autofahrten**
- 134 Übungsprogramm 3: Im Flugzeug**
- 140 Übungsprogramm 4: Am Strand**

## **143 ADRESSEN, DIE WEITERHELFE**