

Jutta Wellmann

Krampfadern

vorbeugen
und natürlich heilen

Die besten Tips aus der Natur



MIDENA

Ah-

INHALT

1

Kapitel 1

DIE RACHE DER NATUR

Ursachen der Venenleiden Seite 9

Kapitel 2

SCHWERARBEITER VENE

Die Entstehung der Krampfadern Seite 20

Kapitel 3

NUR EIN SCHÖNHEITSFEHLER?

Venenleiden erkennen Seite 36

Kapitel 4

KRAMPFADERN VERMEIDEN

10 goldene Regeln für gesunde Venen Seite 49

Gymnastikübungen für jeden Tag Seite 52

Schlank mit dem Baustein-System Seite 74

Kapitel 5

RISIKOLOSE SELBSTHILFE

Natürliche Heilverfahren Seite 83

Druckverbände richtig anlegen Seite 84

Die besten Heilpflanzen bei Venenleiden Seite 97

4

Kapitel 6

ÄRZTLICHE HILFE

Der beste Arzt - die richtige Klinik Seite 106

Typische Patienten-Schicksale Seite 113

Großer Venentest Seite 118

Adressen, die weiterhelfen Seite 124