

HEIKE HÖFLER

# Gesunde Venen, schöne Beine

Beschwerden natürlich und aktiv behandeln  
Das Gefäßtraining für den Alltag

**humboldt**



#### 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 WEITERHELFFEN**

