

Dr. med. Nikolaus Linde

St. \* F s

# Venenleiden wirkungsvoll behandeln

**Sanfte Hilfe bei Krampfadern durch Akupressur, Wickel, Homöopathie und Heilpflanzen. Mit dem 11-Punkte-Selbsthilfeprogramm zur Vorbeugung**

<b>Vorwort</b>	<b>4</b>
<b>Sind Ihre Venen krank?</b>	<b>6</b>
<b>Das Venensystem</b>	<b>8</b>
Wie funktionieren die Beinvenen?	9
Aufbau des Venensystems am Bein	10
Ursachen der Venenleiden	13
<b>Krampfadern</b>	<b>14</b>
Krampfadertypen erkennen	19
<b>Die Gefahren bei Krampfadern</b>	<b>20</b>
Folgen der Venenkrankheit	20

Drei Stufen der Venen- krankheit	21
Komplikationen der Venen- krankheit	24
Der 8-Punkte-Bein- Check-up	27
Die Besenreiser	29
Krampfadern in der Schwangerschaft	32
<b>Diagnose einer Venenerkrankung</b>	<b>34</b>
Die ärztliche Untersuchung	35
Moderne Apparatemedizin	36
<b>Behandlung der Venenerkrankungen</b>	<b>38</b>
Kompressionstherapie	39
Das »Spritzen der Beine« - die Verödungstherapie	44

Neue operative Methoden	46
Lasertherapie - unerfüllte Hoffnung	49
Medikamentöse Therapie	50
Sanfte Medizin selbst anwenden	51

<b>- besser</b>	
<b>als jede Behandlung</b>	<b>60</b>
Bewegung für Ihre Beine	60
Venenwalking	62
Fuß- und Beingymnastik	63
Wassermanwendungen	70
Atemtraining	73
Hochlagern der Beine	73
Richtige Ernährung	74
Bekleidung und Schuhe	76

# **Das 11-Punkte- Venenprogramm**

**Fragen aus der  
täglichen Praxis**

**Rund um die Venen  
von A bis Z**

Über dieses Buch  
Register