

Dr. med. Nikolaus Linde
Sylvit¹ Hölterhoff

Natürliche Hilfe bei Durchblutungs- Störungen

Die besten Naturheilmittel gegen
Krampfadern und Arterienverkalkung
Schmerzen lindern mit Akupressur und
Homöopathie
Das 12-Punkte-Programm für
gesunde Beine





So helfen Sie sich selbst

• ^ • • • | | ^ ^ H H H H H i 58

Keine Chance für Durchblutungsstörungen • Die richtige Ernährung macht die Beine fit • Bewegung - das beste Mittel gegen Arterienverkalkung und Krampfadern • Empfohlene Sportarten für die Beine • Walking - der ideale Gefäßsport für jedes Alter • Venengymnastik - täglich 10 Minuten Ihren Venen zuliebe • Gehtraining - machen Sie Ihre Arterien wieder fit • Dehnungsübungen - das beste Mittel gegen Beinschmerzen • Machen Sie Ihren Beinen Beine - das 10-Minuten-Programm für straffe Beine • Atemtherapie - Sauerstoff für Ihre Beine • Wasseranwendungen nach Kneipp - Taining für die Gefäße • Der Wickel - einfach und sehr wirksam gegen lästiges Beinweh • Akupressur - mit sanftem Fingerdruck zu gesunden Beinen • Homöopathie • Phytotherapeutika - pflanzliche Heilkraft • Vitamine und Spurenelemente - die Fitmacher der Gefäße



SchilßderArzt

90

Behandlung von Durchblutungsstörungen • Kompressionstherapie mit Verbänden und Strümpfen • Verödungsbehandlung - immer noch topaktuell • Angioplastie - ohne Operation die Arterien entkalken • Minimal invasive Operationsmethoden • Operation der Arterien - Bypass • Lyse - Blutgerinnsel einfach auflösen • Lasertherapie - mit Geräten neuester Generation zum Erfolg • Medikamentöse Therapie - unentbehrlich zur Unterstützung • Alternative Behandlungsmöglichkeiten • Aktiv gegen Beinbeschwerden • Checkliste: Venöse und arterielle Durchblutungsstörungen • Das 12-Punkte-Programm für gesunde und schöne Beine

Medizinische Fachbegriffe

118

Hilfreiche Adressen

126

Sachregister

127

Bildnachweis

128