

Heike Höfler

# VENEN GYMNASTIK

für gesunde, schöne Beine



# Inhalt

	<b>Vorwort von Dr. med. Carl-Arthur Hartwig</b>	<b>6</b>
	<b>Einleitung</b>	<b>8</b>
	<b>Ursachen von Venenschwäche</b>	11
	Erste Anzeichen beachten	1?
	<b>So funktioniert der Blutkreislauf</b>	<b>13</b>
	Aufbau und Arbeitsweise der Venen	14
	<b>Venenprobleme</b>	18
	Keine »Schönheitsfehler«, sondern eine Frage der Gesundheit	18
	Risikofaktoren für Venenschwäche	20
	<b>Venenpflege</b>	22
	So bleiben Ihre Venen gesund!	22
	<b>Was Ihren Beinen gut tut</b>	<b>26</b>
	Die richtige Haltung beim Stehen, Gehen und Sitzen	26
	Haltungsübungen	26
	Atemgymnastik	29
	Beckenbodengymnastik	31
	Venenwalking	<i>M</i>
	Barfußpfade	35
	Venengerechte Sportarten	38
	<b>Was Sie vor der Venengymnastik beachten sollten</b>	40
	So üben Sie richtig und effektiv	40
	Dehnübungen zum Aufwärmen	40
	<b>Allgemeines Venentraining</b>	44
	Übungsprogramm 1: Im Liegen	<VI
	Übungsprogramm 2: Im Sitzen	51
	Übungsprogramm 3: Im Stehen und Gehen	62
	Übungsprogramm 4; Mit dem Balkkissen	72
	<b>Spezielles Venentraining</b>	<b>77</b>
	Übungsprogramm 1: Für zwischendurch im Büro	77
	Übungsprogramm 2: Bei langen Bahn- Bus- und Autofahrten	81
	Übungsprogramm 3: Im Flugzeug	86
	Übungsprogramm 4: Am Strand	92
	<b>Nützliche Adressen</b>	<b>95</b>