

THERESIA WILHELMS

Krampfadern natürlich behandeln

**Venen in 12 Schritten ganzheitlich stärken
Mit vielen Empfehlungen aus der
chinesischen Medizin**

- 4 **VORWORT**

- 7 **DAS GEFÄSSSYSTEM DES BLUTES**
- 8 **Wie Krampfadern entstehen**
- 11 Krampfadern frühzeitig behandeln
- 13 **Venenaufbau und Funktion**
- 15 **Die Aufgaben des Blutes**
- 16 **Unterschätzte Lymphe**
- 17 **Die Aufgaben von Nerven und Hormonen**
- 17 **Venöse Durchblutungsstörungen mit Folgen**
- 19 Thrombophlebitis und Varikophlebitis
- 21 Phlebothrombose
- 23 Postthrombotisches Syndrom

- 25 **DIE FUNKTION DER VENEN NATÜRLICH
VERBESSERN**
- 26 **Das tut den Venen gut**
- 26 **1. Richtig atmen aktiviert**
- 26 Unsere Lunge – lebenswichtiges Atmungsorgan
- 28 Der Atem und seine vielseitigen Aufgaben
- 31 Sechs Atemtechniken
- 33 **2. Kneippsche Wasserkuren – Wundermittel kaltes Wasser**
- 33 Kaltes Wasser für gesunde Venen
- 34 Zuhause Kneippen
- 43 **3. Die heilsame Kraft des Sports**
- 43 Raus in die Natur!
- 50 Kraftübungen für Gesäß- und Beinmuskeln
- 52 **4. Venenfreundlich stehen, sitzen, liegen und laufen**
- 53 Empfehlungen für den Alltag
- 56 Auf den Punkt gebracht: Gut und schlecht für die Venen
- 60 **Westliche Erfahrungsmedizin für gesunde Venen**
- 60 **5. Homöopathie und Schüßler-Salze**
- 60 Homöopathie aktiviert die Heilkräfte

- 64 Schüßler-Salze unterstützen die Arbeit unserer Zellen
- 67 **6. Der Erfahrungsschatz der westlichen Kräuterkunde**
- 67 Bewährte Teemischungen
- 70 Massageöle mit ätherischen Ölen
- 70 **7. Sanfte Krampfadernentfernung – von unschätzbarem Wert**
- 71 Geeignete Krampfadern sind eine Voraussetzung
- 72 Individuelle Behandlung in meiner Praxis
- 79 **Traditionelle Chinesische Medizin für gesunde Venen**
- 79 **8. Den freien Fluss der Energie wieder herstellen**
- 79 Qi – die Lebenskraft
- 81 Yin und Yang – die Grundlage aller Dinge
- 85 Die fünf Wandlungsphasen
- 88 Xue – das Blut
- 95 Ursachen von Krampfadern in der Chinesischen Medizin
- 96 **9. Die Fünf-Elemente-Ernährung für einen starken Organismus**
- 97 Gesunde Ernährung nach den Fünf Elementen
- 100 Was hat das mit Krampfadern zu tun?
- 101 Präbiotische Rezepte
- 110 Probiotische Rezepte
- 114 Trinkempfehlungen
- 115 **10. Chinesische Massagen lösen Blockaden und beugen vor**
- 116 Akupressurpunkte auffinden
- 117 Wie und wann massieren
- 118 Auswahl der Akupressurpunkte
- 121 Effektive und schnelle Massagen zwischendurch
- 122 **11. Venen-Qigong – alles fließt!**
- 123 Qigong-Programm
- 130 **12. Chinesische Heilpflanzen und Kräuterrezepturen**
- 131 Chinesische Kräuterrezepturen
- 135 Chinesische Kräuterliste

- 140 **ANHANG**
- 140 **Hilfreiche Adressen**
- 141 **Bücher zum Weiterlesen**
- 142 **Wichtige Quellen**