

Inhalt

Vorwort zur 1. Auflage.	11
Vorwort zur 6. Auflage.	21
Vorwort zur 12., überarbeiteten Auflage.	22
Ausbildungsverlauf in Manueller Lymphdrainage (ML) für Kosmetiker	23
Ausbildungsverlauf in Manueller Lymphdrainage (ML) für Heilhilfsberufe	23
Geschichte der Manuellen Lymphdrainage (ML)	24

A) THEORETISCHER TEIL

1. Wirkungsweise der Manuellen Lymphdrainage	29
a) Vegetative Wirkung	29
b) Wirkung auf Pathische Reflexbahnen	31
c) Die immunologische Wirkung.	33
Das Immunsystem	33
Humorale Immunität	34
Zelluläre Immunität.	35
d) Wirkung auf die glatte Muskulatur der Blutgefäße und Lymphangione (Anatomie und Funktion)	37
e) Drainagewirkung	42
2. Das Bindegewebe	43
a) Aufbau und Eigenschaften	43
b) Funktion und Aufgabe	45
c) Bindegewebszellen	47
3. Transportsysteme im Körper	48
a) Wasserhaushalt	48
b) Kreislauf.	50
c) Lymphgefäß-System.	51
d) Lymphknoten	51
e) Anatomie der Lymphgefäße	54
f) Zusammenfassung der Transportsysteme im Körper.	63
4. Stofftransport.	63
a) Molekülbewegung	63
b) Diffusion	63

c) Stofftransport im Bindegewebe	64
d) Osmose.....	64
5. Wirkung der Manuellen Lymphdrainage auf Blutkapillaren und Bindegewebe	65
a) Aufbau und Funktion der Blutkapillare	65
b) Das Starlingsche Gleichgewicht	67
c) Entwässernde Wirkung der Manuellen Lymphdrainage über die Blutkapillare und Lymphgefäße	68
6. Die Bedeutung des optimalen Massagedruckes	69
7. Träge Masse	70
8. Stahl- und Gummielastizität	71
9. Das Lymphgefäß-System	73
a) Lymphatische Wasserscheiden	74
b) Anatomie und Funktion der Lymphkapillaren (initiale Lymphgefäße).....	75
c) Der Eiweißkreislauf und -transport	78
10. Gleichgewicht und Ausgewogenheit als Ziel der Massage ...	82
a) Badewanne	82
b) Flüssigkeitsgleichgewicht.....	84
c) Gleichgewicht bei den Naturheilmethoden.....	85
11. Ödemformen	86
a) Lymphostatische Ödeme	87
b) Dynamische Ödeme	88
c) Krampfaderbein	90
d) Sicherheitsventil-Insuffizienz	90
12. Indikationen für die Kosmetik	91
13. Indikationen für die Physiotherapie.....	92
14. Relative Kontraindikationen	93
15. Absolute Kontraindikationen	94
16. Behandlungsrichtlinien.....	95
Exkurs in den kosmetischen Bereich	95
Entzündungen	96
Akne	98

Zellulitis (Adipositas).....	98
Lipödem	101
Zahnschmerzen	102
Beachtung der Außentemperatur	102
Iontophorese	103
Streß und Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder.....	103
Narben	105

B) PRAKTISCHER TEIL

1. Art der Massage	109
a) Stehende Kreise	109
b) Pumpgriff.....	110
c) Schöpfgriff.....	110
d) Drehgriff	110
e) Dosierung der Massage	111
f) Umweltbedingungen für eine optimale Behandlung.....	112
g) Grundsätzliches.....	112
Griffreihenfolge	114
I. Behandlung des Halses (von vorne ausgeführt)	114
II. Behandlung des Gesichtes (vom Kopfende ausgeführt) .	116
III. Behandlung des Armes	118
IV. Behandlung des Beines.....	120
V. Behandlung des Nackens	122
VI. Behandlung des Rückens	123
VII. Behandlung der Lende	125
VIII. Behandlung der Brust	127
IX. Behandlung des Bauches	131
X. Therapiegriffe – Sondergriffe.....	132
2. Vodder schreibt zur Technik der Manuellen Lymphdrainage	133

C) ANHANG

Die Lymphdrainage	
Eine neue therapeutische Methode im Dienste der Schönheit ...	139
Literatur	145