

# Inhalt

Vorwort .....	6
<b>1 Was ist das Lymphsystem? .....</b>	<b>11</b>
Aufbau des Lymphsystems .....	12
Funktionen des Lymphsystems .....	19
Störungen im Lymphsystem .....	23
<b>2 Was sind die klassischen Behandlungsmethoden? .....</b>	<b>33</b>
Lymphdrainage durch den Therapeuten .....	34
Kompressionstherapie .....	39
Lymptapes .....	46
<b>3 Was können Sie selbst tun? .....</b>	<b>49</b>
Selbstdrainage .....	50
Weitere Techniken zur Aktivierung des Lymphflusses .....	75
Die richtige Ernährung für das Lymphsystem .....	86
Zusammenfassung und Abschluss .....	97
Basenbildende Lebensmittel .....	103
Säurebildende Lebensmittel .....	106
Stichwortverzeichnis .....	108
Über die Autorin .....	111
Danksagung .....	111