

- 9 Lymphsystem – das geheime Netzwerk**
- 10 Überblick über das Lymphsystem**
- 10 Aufgaben des Lymphgefäßsystems
- 12 Die Lymphflüssigkeit
- 12 Aufbau des Lymphgefäßsystems
- 18 Was ist ein Ödem?
- 20 Erkrankungen des Lymphgefäßsystems**
- 20 Lymphödem
- 24 Phlebo-Lymphödem
- 28 Steril-entzündliche Ödeme
- 30 Lipödem
- 35 Zellulite
- 36 Ödeme in der Schwangerschaft
- 41 Selbstmanagement für das Lymphsystem**
- 42 Die wichtigsten Griffe und Basisübungen
- 43 Die Grundgriffe in der manuellen Lymphdrainage
- 64 Selbstbehandlung von Ödemen**
- 65 Arme
- 76 Beine
- 88 Kopf- und Gesichtsbereich
- 90 Kompressionstherapie**
- 91 Arten der Kompression
- 94 Kinesiotapes
- 96 Einen Kompressionsverband selbst anlegen
- 112 Wie gehe ich mit meinem Ödem um?**
- 112 Verletzungen vermeiden
- 115 Die richtige Hautpflege
- 115 Die richtige Kleidung
- 116 Überwärmung vermeiden
- 118 Weitere wichtige Tipps
- 119 Übergewicht vermeiden
- 120 Stress reduzieren
- 122 Bürsten, Massageroller, Schröpfen und Co.
- 123 Stichwortverzeichnis**
- 123 Quellenverzeichnis**
- 125 Empfehlungen von Henry A. Schulze**