

6	<b>Zu Beginn</b>	18	<b>Warum die Lymphe stagniert und wie sie fließt</b>
9	<b>Der Einfluss des Lymphsystems</b>	18	Auskühlen und Stress blockieren den Lymphfluss
10	<b>Körperliche Beschwerden lindern</b>	19	Folgen eines Lymphstaus
10	Was sind »körperliche Beschwerden«?	23	<b>Drei Elemente, die der Lymphe helfen</b>
11	Das Lymphsystem scheidet Abfallprodukte aus	24	<b>1. Element: Ernährung</b>
11	Schwellungen und unterkühlte Körperzonen	24	Stress und zu viel Essen verursachen Beschwerden
12	Bewegung bringt den Lymphfluss in Schwung	25	Verteilung der Nährstoffe über die Lymphe
12	Das Lymphsystem durchzieht den ganzen Körper	25	Hören Sie nicht auf Ihr Gehirn
15	Effektivere Selbstbehandlung durch Bewegung	26	Ernährung ist eine sehr individuelle Angelegenheit
16	Ernährung + Bewegung + Lymph-training	27	Übersättigung
16	Professionelle Lymphdrainage als Ergänzung	29	Rezepte für proteinreiche Gerichte
17	Lymphpflege für die Schönheit	34	<b>2. Element: Lymphtraining</b>
		34	Die Lymphknoten in den Gelenken fungieren als Pumpe
		36	Lymphdehnung nach dem Steigerungsprinzip
		38–71	Übungen: Schmerzen
		72–91	Übungen: Beschwerden
		92–95	Übungen: Schönheit
		96–103	Übungen: Schwellungen

104	<b>3. Element: Lymphpflege</b>	123–133	Übungen: Schmerzen
105	Nahrungsergänzungen allein helfen nicht	134–139	Übungen: Beschwerden
106–115	Übungen: Beschwerden & Schmerzen	140–145	Übungen: Schönheit
116–121	Übungen: Schönheit	146	<b>Nachwort</b>
122	<b>Ergänzendes Element: Lymphpresse</b>	148	<b>Stichwortverzeichnis</b>
122	Mit der Lymphpresse Druck auf die Lymphe ausüben!		