

| | | | |
|----|--|--------|--|
| 6 | Zu Beginn | 18 | Warum die Lymphe stagniert und wie sie fließt |
| 9 | Der Einfluss des Lymphsystems | 18 | Auskühlen und Stress blockieren den Lymphfluss |
| 10 | Körperliche Beschwerden lindern | 19 | Folgen eines Lymphstaus |
| 10 | Was sind »körperliche Beschwerden«? | 23 | Drei Elemente, die der Lymphe helfen |
| 11 | Das Lymphsystem scheidet Abfallprodukte aus | 24 | 1. Element: Ernährung |
| 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 + Lymphtraining | 27 | Übersättigung |
| 16 | Professionelle Lymphdrainage als Ergänzung | 29 | Rezepte für proteinreiche Gerichte |
| 17 | Lymphpflege für die Schönheit | 34 | 2. Element: Lymphtraining |
| | | 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 **3. Element: Lymphpflege**

105 Nahrungsergänzungen allein
 helfen nicht

106–115 Übungen:
 Beschwerden & Schmerzen

116–121 Übungen: Schönheit

122 **Ergänzendes Element:
 Lymphpresse**

122 Mit der Lymphpresse Druck auf die
 Lymphe ausüben!

123–133 Übungen: Schmerzen

134–139 Übungen: Beschwerden

140–145 Übungen: Schönheit

146 **Nachwort**

148 **Stichwortverzeichnis**