

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>Das Lymphsystem – Kläranlage unseres Körpers</b>	<b>8</b>
<b>Entgiftung über das Lymphsystem</b>	<b>11</b>
<b>Warum die Lymphe fließen muss</b>	<b>16</b>
<b>Das Lymphgefäßsystem</b>	<b>19</b>
<b>Was ist Lymphe?</b>	<b>23</b>
Bildung der Lymphe	28
<b>Lymphknoten</b>	<b>30</b>
<b>Das lymphatische System – Aufbau und Funktion</b>	<b>33</b>
Lymphatische Organe	33
Lymphozyten	35
<b>Hinweis</b>	<b>39</b>
<b>Welche Krankheiten sind mit einem gestörten Lymphfluss ver-</b>	
<b>bunden?</b>	<b>40</b>
<b>Indikationen zur Selbstmassage</b>	<b>43</b>
<b>Die drei Stufen der Selbstbehandlung zur Verbesserung des</b>	
<b>Lymphflusses</b>	<b>50</b>
<b>Die drei Stufen der Komplexen Physikalischen Entstauungs-</b>	
<b>therapie (KPE)</b>	<b>52</b>
Freimachen der Abflusswege	53
Entstauende Atemgymnastik	53
Entstauungsgymnastik	56
<b>Wie wirkt die Lymphmassage?</b>	<b>72</b>
<b>Lässt sich die Wirkung der Lymphdrainage/ Lymphmassage</b>	
<b>wissenschaftlich belegen?</b>	<b>75</b>
Stehender Kreis	80
Pumpgriff	80
Schöpfgriff	81
Drehgriff	82
Weitere Griffe	84
<b>Die richtige Umgebung für die Massage</b>	<b>90</b>
<b>Sanfte Griffe für Ihr Wohlbefinden</b>	<b>91</b>

Freimachen der zentralen Abflusswege	95
<b>Lymphmassage des Gesichts</b>	<b>101</b>
Wann darf keine Lymphmassage des Gesichts durchgeführt werden?	102
<b>Lymphmassage der Achseln</b>	<b>108</b>
<b>Lymphmassage an Hals und Nacken</b>	<b>109</b>
<b>Lymphmassage der Hände</b>	<b>112</b>
<b>Lymphmassage der Arme</b>	<b>114</b>
<b>Lymphmassage der Beine</b>	<b>116</b>
<b>Lymphmassage der Füße</b>	<b>119</b>
<b>Lymphmassage an Bauch und Brust</b>	<b>121</b>
<b>Lymphmassage am unteren Rücken und Po</b>	<b>123</b>
<b>Was ist nach der Massage zu beachten?</b>	<b>124</b>
Entstauende Atemgymnastik	124
<b>Sanfte Gymnastikübungen zur Entstauung</b>	<b>125</b>
Schulterrolle	125
Schmetterling	126
Bilderrahmen	126
Elefant	127
Das „O“	127
<b>Massage zur Entgiftung</b>	<b>128</b>
<b>Massage zur Vorbeugung von Erkältungen</b>	<b>135</b>
<b>Spezielle Übungen zur Vorbeugung von Kopfschmerzen</b>	<b>138</b>
<b>Was ist der Unterschied zwischen Lymphmassage und Lymphdrainage?</b>	<b>140</b>
<b>Wann sollte eine Lymphmassage unterbleiben?</b>	<b>142</b>
<b>Unterstützung der Lymphmassage durch Bewegung und Ernährung</b>	<b>145</b>
<b>Das Lymphsystem muss aktiv stimuliert werden</b>	<b>150</b>
Minitrampolin	152
Seilspringen	154
Detox-Yoga	155

<b>Bewusste Atmung putzt das Lymphsystem</b>	<b>157</b>
Die richtige Atmung kann wahre Wunder bewirken	158
Die Bedeutung des Atems	161
Die Feueratmung	162
<b>Entgiftungs-Turbo Schröpfen</b>	<b>164</b>
<b>Wechselduschen und –bäder</b>	<b>166</b>
<b>Wassertreten</b>	<b>169</b>
<b>Kalte Güsse</b>	<b>171</b>
<b>Basische Bäder</b>	<b>175</b>
<b>Sauna – Heißkaltes Ritual zur Reinigung der Lymphe</b>	<b>177</b>
<b>Meiden Sie einengende Kleidung</b>	<b>180</b>
<b>Tragen Sie Kompressionsstrümpfe</b>	<b>181</b>
<b>Vorsicht bei der Verwendung von Deos</b>	<b>182</b>
<b>Sonstige Tipps zur Aktivierung des Lymphsystems</b>	<b>184</b>
<b>Übersäuerung führt zu Lymphstau</b>	<b>185</b>
<b>Zu viel Eiweiß und Fett – Gift für die Lymphe</b>	<b>188</b>
<b>Epilog</b>	<b>190</b>
<b>Quellenangaben</b>	<b>193</b>
<b>Zur Autorin</b>	<b>199</b>
<b>Ein herzliches Dankeschön</b>	<b>200</b>
Bücher von Dr. Angela Fetzner	200