

<b>Vorwort</b>	9
<b>Einleitung</b>	10
<b>Die Grundbedürfnisse und Gewohnheiten des Menschen</b>	12
<b>Stressfreier Alltag mit Lymphödem</b>	15
Fremdbestimmung vs. Selbstbestimmung	18
Zeitersparnis	20
<b>Das Paradebeispiel eines Lymphödem-Tages</b>	22
<b>Komplikation beim Lymphödem</b>	27
Lymphödem	27
Der Rotlauf	29
<b>Kompressionsstrumpf</b>	31
<b>Bekleidung</b>	33
Lösungen und Beispiele im textilen Alltag	33
<b>Probleme mit dem Bewegungsapparat</b>	37
Müde, schmerzende Füße	37
Überlastete Hand- und Armmuskulatur	41
Beckenbodenschwäche	46
Narben und Bestrahlungsfibrosen	51
Krämpfe im Halsbereich	55

<b>Lösungen im Arbeitsalltag mit Lymphödem .....</b>	57
Ergonomie am Arbeitsplatz.....	57
<b>KPE und S2k-Leitlinie .....</b>	60
Die Komplexe physikalische Entstauungstherapie (KPE)....	60
Die S2k-Leitlinie .....	60
Die Hautpflege .....	62
Die manuelle Lymphdrainage.....	64
Die Kompressionsbandage.....	64
Die Bewegung.....	69
Die Atmung .....	79
Aufklärung und Schulung zur individuellen Selbsttherapie .....	81
<b>Therapieunterstützende Geräte .....</b>	82
IPK.....	82
Lympha TouchR.....	83
Tiefenoszillation .....	83
<b>Hilfe zur Selbsthilfe .....</b>	85
Wechselduschen .....	85
Lagerung.....	86
Hilfe aus der Natur .....	86
Hautpflege zum Selbermachen.....	89
Abkühlen.....	94

<b>Ernährung</b>	97
Entschlacken	97
Richtige Ernährung beim Lymphödem	100
<b>Mentale Herausforderung</b>	105
Waldbaden	106
<b>Was darf ich, was darf ich nicht?!</b>	108
Richtiges Verhalten im Alltag mit Lymphödem	108
Die Balance zwischen Dürfen und Sollen finden	110
<b>Der Lust-Laune-Erfahrungsmoment</b>	115
<b>Wo kann ich Hilfe erwarten?</b>	117
Selbsthilfegruppen/Vereine	117
Netzwerke/Apps/Blogs	118
Therapeutensuche	119
Physikalische Institute	120
Informationen von öffentlichen Institutionen	120
Hersteller von medizinischen Produkten für das Lymphödem	121
Sanitäts- und Orthopädiefachgeschäfte	121
<i>Danksagung</i>	122
<i>Literaturverzeichnis</i>	123
<i>Abkürzungsverzeichnis</i>	124
<i>Linkverzeichnis</i>	125