

Dr. Angela Fetzner

Die Lymphe in Fluss bringen

Heilen und Stärken
durch ganzheitliche
Selbstbehandlung



Inhaltsverzeichnis

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

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

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