

Stichwortverzeichnis

A

- Abfallprodukte 11
- Allergien 73, 134
 - Lymphpresse 138
- Übung Baucheinziehen 84
- Asthma 74
 - Übung Vorbeuge 86
- Augenleiden 135
 - Lymphpresse 139
- Ausfallschritt 88
 - nach hinten 90
 - zur Seite 102
- Ausgewogenheit 27
- Ausscheidungsfunktion 11

B

- Baucheinziehen 84
- Beckenbodenmuskulatur 73
- Beine, geschwollene 96, 140
 - Lymphpresse 144
 - Übung Ausfallschritt 102
- Bein-Twist 68
- Beschwerden 10, 13
- Bewegung 12, 16
- Brücke 94
- Brust hoch 50
- Brustschmerzen 39
 - Übung diagonaler Stütz 55
 - Übung Liegestütz 52
 - Übung Rückenbiegung 54
- Bruststraffung
 - Übung Liegestütz 92
- Burpees, halbe 103

C

- Chemikalien 19
- Crunch 56
 - Radfahr- 66
 - seitlicher 82
 - Seitstütz 61
 - umgekehrter 80

D

- Delfin-Plank 70
- Diabetes 74
 - Übung Ausfallschritt 88
 - Übung Ausfallschritt nach hinten 90

E

- Endometriose 41
- Entgiftung 11, 15
- Ernährung 16, 24
- Ernährungsplan 29

F

- Fersenheben 71

- Fitnessgeräte 35
- Formgedächtnis-Osteopathie 76

G

- Gesicht, geschwollenes 116
 - Streichübung 119

H

- Haar, gesundes 116
- Halsschmerzen 107
 - Streichübung 112
- Haltung, korrekte 72
- Hände, geschwollene 96, 140
 - Lymphpresse 142
 - Übung Liegestütz 98
- Handflächenziehen 46
- Harndrang 73, 124
 - Lymphpresse 129
 - Übung Crunch 80
- Haut, unreine 116
 - Streichübung 118
- Hüftgelenkschmerzen 40, 123
 - Lymphpresse 128
 - Übung Tritt 64

I

- Immunkfunktion 11, 15

K

- Kieferschmerzen 125
 - Lymphpresse 133
- Kniebeuge 58
- Knieschmerzen 41, 124
 - Lymphpresse 130
 - Übung Fersenheben 71
- Knie-Touch 62
- Kopfschmerzen 38, 106
 - Streichübung 109
 - Übung Liegestütz 42

L

- Liegestütz
 - auf den Knien 42
 - Diamant- 92
 - Dive Bomber 100
 - enge Armstellung 98
 - mit gestreckten Armen 52
 - Schulter- 44
 - weiter 48
- Lymphdrainage 12
- Lymphdrainage, professionelle 16
- Lymphfluss, stockender 18, 25, 34, 116
- Lymphknoten 15
- Lymphpflege 17
- Lymphpflegeübungen 104
- Lymphpresse 122

- Augenbrauen 139
- Darm 138
- Kiefergelenk 133
- Kniekehlen 130
- Nasolabialfalte 145
- Oberschenkel außen 127
- Oberschenkel innen 128
- Schambein 132
- Unterarme 142
- Unterbauch 129
- Unterkiefer 136
- Waden 144
- Lymphstauungen 13
- Lymphsystem 12
- Lymphtraining 16, 34
- Lymphtraining, athletisches 12, 36

M

- Mangelernährung 24
- Mikroorganismen 20
- Muskelkraft 35
- Muskulatur, schwache 35

N

- Nackenschmerzen 38, 106
 - Streichübung 110
 - Übung Liegestütz 42
- Nahrungsergänzungsmittel 25
- Nasolabialfalte 141
 - Lymphpresse 145
- Nervensystem, vegetatives 72
 - Übung Formgedächtnis 76
- Neurodermitis 134
 - Lymphpresse 138

O

- Ödeme 11, 13, 96

P

- Pestizide 19
- Postraffung
 - Übung Brücke 94
- Potenz, nachlassende 72, 108
 - Streichübung 114
 - Übung Squat 78
- Proteine, hochwertige 28
- Pumpeffekt 35

R

- Radfahr-Crunch 66
- Regelschmerzen 41, 125
 - Lymphpresse 132
 - Übung Bein-Twist 68
 - Übung Delfin-Plank 70
 - Übung Radfahr-Crunch 66
- Rezepte 30
- Rückenbiegung 54

- Rückenschmerzen 39
- Übung diagonaler Stütz 55
- Übung Liegestütz 52
- Übung Rückenbiegung 54

S

- Schmerzen, Ischiasnerv 40, 123
- Knie-Touch 62
- Lymphpresse 127
- Übung Crunch 56
- Übung Seitstütz-Crunch 61
- Übung Squat 58
- Übung Stütz 60
- Schmerzen, Lendengegend 40, 108, 123
- Lymphpresse 127
- Streichübung 114
- Übung Crunch 56
- Übung Knie-Touch 62
- Übung Seitstütz-Crunch 61
- Übung Squat 58
- Übung Stütz 60
- Schönheit 17
- Schultern, verspannte 38, 107
- Streichübung 111
- Übung Brust hoch 50
- Übung Handflächenziehen 46
- Übung Schulter-Liegestütz 44
- Übung weiter Liegestütz 48
- Schwellungen 11

- Arme 96
- Beine 96, 140
- Gesicht 116
- Hände 96, 140
- Körper 97, 117
- Streichübung 120
- Übung Burpees 103
- Rücken 96
- Übung Liegestütz 100
- Schwermetalle 19
- Seitstütz-Crunch 61
- Squat 58
- breitbeinig 78
- Steichübung
- Gesicht 119
- Hals 112
- Kopf 109
- Kopfhaut 118
- Körper 120
- Nacken 110
- Oberschenkel 114
- Schläfen 109
- Schultern 111
- Wirbelsäule 115
- Steigerungsprinzip 36
- Stress 18, 24
- Stress-Essen 24
- Stütz, diagonaler 55
- Stütz, mit Knie zum Ellbogen 60

T

- Tritt, mit dem Knie 64

U

- Über-Desinfizieren 21
- Unterkühlung 12, 18, 73, 140

V

- Verengung Wirbelsäulenkanal 108
- Streichübung 115
- Verletzungen vorbeugen 105
- Verstopfung 73
- Übung Crunch 82
- Vorbeuge 86

W

- Wassereinlagerungen 96
- Wechseljahrsbeschwerden 41, 125
- Lymphpresse 132
- Übung Bein-Twist 68
- Übung Delfin-Plank 70
- Übung Radfahr-Crunch 66
- Wirbelsäulenkanals 108

Z

- Zahnfleischerkrankungen 134
- Lymphpresse 136
- Zusatzstoffe 26

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen.
So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen.
Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

<https://kundenservice.thieme.de> | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



[/trias.tut.mir.gut](https://trias.tut.mir.gut)



[/mama.mag.trias](https://mama.mag.trias)



[/trias_verlag](https://trias_verlag)



[/triasverlag](https://triasverlag)



www.trias-verlag.de/newsletter