



Das Model Caroline Sprott habe ich bewusst gewählt, da sie als authentische Patientin und Aktivistin seit Jahren für Selbstmanagement steht, anderen Mut macht und somit auch Ihnen den Einstieg in Ihr eigenes Selbstmanagement erleichtern kann.

9 Lymphsystem – das geheime Netzwerk

10 Überblick über das Lymphsystem

- 10 Aufgaben des Lymphgefäßsystems
- 12 Die Lymphflüssigkeit
- 12 Aufbau des Lymphgefäßsystems
- 18 Was ist ein Ödem?

20 Erkrankungen des Lymphgefäßsystems

- 20 Lymphödem
- 24 Phlebo-Lymphödem
- 28 Steril-entzündliche Ödeme
- 30 Lipödem
- 35 Zellulite
- 36 Ödeme in der Schwangerschaft

41 Selbstmanagement für das Lymphsystem

42 Die wichtigsten Griffe und Basisübungen

- 43 Die Grundgriffe in der manuellen
Lymphdrainage

64 Selbstbehandlung von Ödemen

- 65 Arme
- 76 Beine
- 88 Kopf- und Gesichtsbereich

90 Kompressionstherapie

- 91 Arten der Kompression
- 94 Kinesiotapes
- 96 Einen Kompressionsverband selbst
anlegen

112 Wie gehe ich mit meinem Ödem um?

- 112 Verletzungen vermeiden
- 115 Die richtige Hautpflege
- 115 Die richtige Kleidung
- 116 Überwärmung vermeiden
- 118 Weitere wichtige Tipps
- 119 Übergewicht vermeiden
- 120 Stress reduzieren
- 122 Bürsten, Massageroller, Schröpfen
und Co.

123 Stichwortverzeichnis

- 123 Quellenverzeichnis
- 125 Empfehlungen von Henry A. Schulze

» Exkurse

- 38 Hinweise zur Behandlung von
Ödemen
- 62 Übungen im Alltag integrieren
- 108 Geeignete Sportarten