

Inhaltsverzeichnis

A	Theoretische Grundlagen der Manuellen Lymphdrainage	1
1	Anatomie und Physiologie des Blutkreislaufes	2
1.1	Das Blut	2
1.1.1	Rote Blutkörperchen (Erythrozyten)	3
1.1.2	Weiße Blutkörperchen (Leukozyten)	3
1.1.3	Blutplättchen (Thrombozyten)	5
1.2	Das Herz-Kreislauf-System	5
1.2.1	Das arterielle System	6
1.2.2	Die Kapillaren	7
1.2.3	Das venöse System	7
2	Anatomie der Lymphgefäße und Lymphknoten	8
2.1.1	Initiale Lymphgefäße (Lymphkapillaren)	8
2.1.2	Präkollektoren	9
2.1.3	Lymphkollektoren	10
2.1.4	Lymphknoten	11
2.1.5	Lymphstämme	13
2.2	Die großen Lymphbahnen	13
2.2.1	Lymphgefäßsystem der Haut	13
2.2.2	Lymphbahnen der Beine	15
2.2.3	Lymphbahnen der Arme	16
2.3	Abflüsse aus dem Bauchraum	18
2.4	Abflüsse aus dem Thorax	18
2.5	Abflüsse aus dem Gehirn	19
2.6	Anastomosen	19
3	Physiologie des Lymphsystems, der Lymphe und des Interstitiums	20
3.1	Das lockere Bindegewebe	20
3.1.1	Fixe und bewegliche Zellen	20
3.1.2	Fasern	21
3.1.3	Grundsubstanz	21
3.1.4	Funktion und Aufgabe	22
3.1.5	Fettgewebe	23
3.1.6	Wasserhaushalt	24
3.1.7	Der Eiweißkreislauf und -transport	24
3.2	Physiologie des interstitiellen Stoffaustausches in der terminalen Strombahn	25
3.2.1	Molekularbewegung	25
3.2.2	Starling-Gleichgewicht	28
3.3	Funktion des Lymphgefäßes	30
4	Das Lymphödem	31
4.1	Primäres Lymphödem	32
4.2	Sekundäres Lymphödem	32
4.3	Mögliche Komplikationen von Lymphödem	33
4.3.1	Entzündung	33
4.4	Körpereigene Reaktionen auf ein Lymphödem	34
4.5	Weitere Indikationen zur Manuellen Lymphdrainage	35
4.5.1	Phlebödem (venöses Ödem, phlebostatisches Ödem)	35
4.5.2	Lipödem	35
4.5.3	Lipohypertrophie	35
4.6	Übungsfragen	36

B	Manuelle Lymphdrainage	41
5	Gleichgewicht und Ausgewogenheit als Ziel der Massage	42
5.1	Das Badewannen-Beispiel	42
5.2	Flüssigkeitsgleichgewicht	43
5.3	Das Gleichgewicht in den alternativen Heilmethoden	43
6	Indikationen und Kontraindikationen der Manuellen Lymphdrainage ..	44
6.1	Indikationen	44
6.2	Absolute Kontraindikationen	44
6.2.1	Relative Kontraindikationen	45
7	Wirkung der ML auf die glatte Muskulatur der Blutgefäße und Lymphangione	46
8	Befundung und Ödemmessung	47
C	Technik der Manuellen Lymphdrainage	49
9	Grifftechniken	50
9.1	Art der Massage	50
9.2	Dosierung der Massage	52
9.3	Gestaltung der Umgebung für eine optimalen Behandlung	52
9.4	Behandlungsprinzipien der Manuellen Lymphdrainage	52
10	Behandlung einzelner Körperpartien	53
10.1	Behandlung des Halses	53
10.2	Behandlung des Gesichts	56
10.3	Behandlung des Arms	61
10.4	Behandlung des Beines	64
10.5	Behandlung des Nackens	68
10.6	Behandlung des Rückens	71
10.7	Behandlung der Lende	75
10.8	Behandlung der Brust	78
10.9	Behandlung des Bauches	81
11	Sondergriffe	84
11.1	Sondergriffe am Kopf	84
11.2	Sondergriffe am Arm	88
11.3	Sondergriffe am Bein	89
11.4	Sondergriffe an der Schulter	91
11.5	Sondergriffe am Rücken	95
11.6	Sondergriffe an der Hüfte	96
11.7	Sondergriffe an der Brust	98
11.8	Sondergriff am Bauch	99
12	Behandlungsschema sekundärer Lymphödeme	100
12.1	Behandlung eines sekundären Armlymphödems	100
12.2	Behandlung eines sekundären Beinlymphödems	105

D	Ergänzende Behandlungen	111
13	Ergänzende Behandlungen	112
13.1	Hautpflege	113
13.2	Kompressionstherapie	114
13.2.1	Bandagierung	114
13.2.2	Kompressionsstrümpfe	126
13.3	Bewegungs- und Atemtherapie ..	128
13.3.1	Bewegungstherapie	128
13.3.2	Atemtherapie	130
13.3.3	Meditative Aspekte	130
13.4	Kinesio-Taping	130
13.5	Weitere Informationen	134
E	Historisches	137
	Historisches	138
	Vorwort zur 1. Auflage	139
	Die Lymphdrainage – eine neue therapeutische Methode im Dienste der Schönheit	144
	Emil Vodder – sein Leben und die Manuelle Lymphdrainage	147
	Sachverzeichnis	150