
RATGEBER
reduce.
LYMPHE & ENTGIFTUNG
Dein Lymphsystem
leichtigkeit ◆ straffung ◆ wohlbefinden

DAS
LYMPHSYSTEM

01

Deine innere Müllabfuhr

Das Lymphsystem istein zentraler Bestandteil deines Immunsystems und spielt eine entscheidende Rolle für deine Gesundheit. Es transportiert überschüssige Gewebsflüssigkeit, Zellabfälle, Toxine sowie Krankheits-erreger aus dem Körper und unterstützt so die körpereigene Entgiftung.

Ist es überlastet, können diese Stoffe nicht mehr effektiv ausgeleitet werden – Schlacken sammeln sich im Gewebe und wirken sich auf Haut, Leber, Darm und dein Wohlbefinden aus.



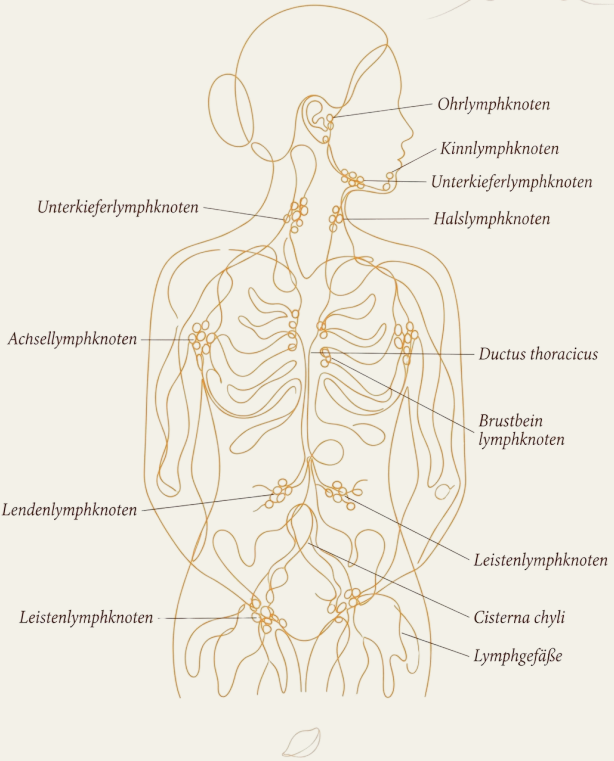
Zeichen eines überforderten Systems sind **chronische Müdigkeit, Hautprobleme, häufige Infekte oder Schwellungen**.

> GUT ZU WISSEN
>
> Dein Lymphsystem hat **keine zentrale Pumpe** wie das Herz. Es bewegt täglich mehrere Liter Flüssigkeit allein durch Muskelbewegung, tiefe Atmung und kleine Klappen. ***Bewegung ist dein wichtigster Verbündeter.***

ÜBERBLICK

Das Lymphsystem im Körper

Ein feines Netz aus Gefäßen und rund **450–600 Lymphknoten** durchzieht dich von Kopf bis Fuß.



ERKENNE DIE ZEICHEN

Braucht dein System Unterstützung?

Je mehr Punkte du wiedererkennst, desto mehr freut sich dein Körper über etwas Lymph-Fürsorge:

- Sockenabdrücke an den Knöcheln
- Schweregefühl in den Beinen, Enge & Druck
- Geschwollene Augen, besonders morgens
- Beine, Füße, Hände & Gesicht schwellen zuerst an
- Wiederkehrende Infekte oder lange Genesungszeit
- Hautprobleme wie Akne, Ekzeme, Ausschläge
- Kopfschmerzen & „Brain Fog“
- Vergrößerte, tastbare Lymphknoten





HORMONE & GEWEBE

Frauen & Männer

Das weibliche Hormon **Östrogen** fördert die Wassereinlagerung im Gewebe – besonders in der zweiten Zyklushälfte, vor der Periode, in der Schwangerschaft oder den Wechseljahren.

Frauen haben von Natur aus ein **elastischeres, weicheres Bindegewebe**.

- Mehr Fett an Bauch, Po & Oberschenkeln – dort verlaufen viele Lymphgefäße.
- Fettgewebe kann den Lymphfluss behindern und neigt zu Entzündung.

> FÜR DICH
>
> Deshalb reagiert der weibliche Körper besonders dankbar auf Lymph-Rituale wie Trockenbürsten, Bewegung und die ***Brasilianische Lymphdrainage*** bei reduce.

KLEINE RITUALE, GROSSE WIRKUNG 06

Schnelle Tipps für zuhause

01 **Mikro-Lymph-Walks**–leichtes Schwingen beim Gehen mobilisiert die Lymphe.

02 **Trockenbürsten** von Körper & Gesicht, immer richtung Herz.

03 **Heiß-kalt-Wechselduschen** regen Durchblutung & Stoffwechsel an.

04 **Basenbäder** 1–2× pro Woche entlasten von Säuren.

05 **Beine hochlegen** an die Wand, ~90°, abends 10 Minuten.

06 **Tiefe Bauchatmung** – die innere Massage für deine Lymphe.

07 **Viel Wasser** & salzarm essen unterstützt die Nieren.

08 **Brennnesseltee-Kur** 1–2 Wochen als Ausleitungs-Boost.

DEIN FAHRPLAN

3-Wochen Lymph-gesundheitsplan

WOCHE 1
Entlastung & Aktivierung

- Morgens 300–400 ml warmes Wasser
- Tiefe Atmung im Bett
- 2–2,5 L Flüssigkeit / Tag
- 7.000–10.000 Schritte
- Abends Beine hochlegen

WOCHE 2
Entwässerung & Balance

- Yoga / Stretching 10 Min.
- Trockenbürsten Richtung Herz
- Ingwer, Fenchel, Sellerie
- Magnesium & Kalium
- Fußbad mit Meersalz

WOCHE 3
Stabilisierung & Prävention

- Kalte Dusche für die Beine
- Weniger Salz & Zucker
- 8.000–12.000 Schritte
- 2–3× Krafttraining / Woche
- Magnesium am Abend

PFLANZEN-APOTHEKE

- **Brennnessel** – mild entwässernd
- **Löwenzahn** – Niere & Leber
- **Birkenblätter** – diuretisch
- **Schachtelhalm** – Bindegewebe

TRINK-FAHRPLAN

- Morgens · 400 ml
- Vormittag · 600 ml
- Nachmittag · 700 ml
- Abend · 300–400 ml



Dieser Ratgeber ersetzt keine ärztliche Beratung.