

## Vorwort zur 3. Auflage

Zu allen Zeiten und allen Kulturen war Heilkundigen die große Bedeutung unterschiedlicher Massageformen und ausgewogener Bewegung für den Erhalt der Gesundheit oder die Überwindung von Krankheiten bewusst.

Die manuelle Lymphdrainage erhält heute neben der traditionell bewährten Anwendung in der Ödemtherapie, vor allem im Zusammenhang mit Entgiftung und Entschlackung des Körpers, immer größere Bedeutung: Leichte, streichend kreisende Massagegriffe entlang der Lymphbahnen und auf den Lymphknoten fördern den Fluss der Lymphe und die Produktion von Abwehrstoffen in den Lymphknoten. Durch die damit erreichte Ausscheidung der so genannten lymphpflichtigen Last (Stoffwechselschlacken, Krankheitserreger, Schadstoffe, Wasser...) aus dem Gewebe, die Stärkung des Immunsystems und die Anregung des Stoffwechsels werden Heilungsprozesse im Körper sehr wirkungsvoll unterstützt.

Da sich belastende Ablagerungen besonders im Fettgewebe ansammeln und so bei Gewichtsreduktion, durch vermehrte Bewegung oder Ernährungsumstellung verstärkt frei werden, ist eine gezielte Ausleitung und Entgiftung in diesem Zusammenhang besonders wichtig und wirkungsvoll.

Mit der Entwicklung von **LYMPHATICS®** ist es Ramona Bos gelungen, die bewährten Prinzipien der Manuellen Lymphdrainage, mit vielseitigen Formen gymnastischer Übungen zu verbinden und somit eine sehr effektive, ganzheitliche Methode zur gezielten Entlastung des Körpers von Schlackestoffen zu schaffen.

Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern viel Freude dabei, mit **LYMPHATICS®** ihrem Körper achtsam zu größerem Wohlbefinden und besserer Gesundheit zu verhelfen.

Dorothee Grotmann

## Einführung

In meiner Tätigkeit als Gymnastiklehrerin beschäftige ich mich seit über 20 Jahren mit dem Thema "Cellulite" und der "Erschlaffung des Bindegewebes". Für mich habe ich dadurch einen "Zauberschlüssel" gefunden und fortentwickelt, den ich Ihnen in diesem Buch vorstellen möchte.

Nach meinen beiden Schwangerschaften 1986 und 1988 (ich war 24 bzw. 26 Jahre alt) fühlte ich mich nicht mehr so wohl in meiner Haut. Deshalb entwickelte ich speziell für Bauch, Po und Beine ein Gymnastikprogramm, das ich täglich ausführte. Diese Übungen (Grundübungen) sind sehr einfach und dennoch sehr wirkungsvoll.

Mein Körper festigte sich schon nach kurzer Zeit wieder. Rundum war ich in guter Form und Verfassung, wenn da nicht der besonders kritische Blick in den Spiegel auf meine Kehrseite gewesen wäre:  
"...auf den zusammen gekniffenen Po,.....na...HALLO...!!!

Was konnte ich denn sonst noch für mich tun?

Sport (als Beruf, also Unterricht), Gymnastikübungen zu Hause, Aktion mit den Kindern, großer Haushalt, bewusste Lebensweise, ausgewogene Ernährung...

...alles half mir nicht bei meinem "**Problem**".

...