

Lymphdrainage –

Arbeit im „Kanalsystem“

Die Lymphdrainage entgiftet den Körper, unterstützt Diätprogramme, gilt als Schönheits- und Anti Aging-Mittel und hilft bei vielerlei Beschwerden wie chronischen Schmerzen, geschwollenen Füßen und Hauterkrankungen.

von Gabriela Vonwald



Viele Menschen wissen inzwischen, wozu ihr Blutkreislauf gut ist: Er bildet eine Ringstraße, auf der alles transportiert wird, was unsere Zellen benötigen – vor allem Sauerstoff –, und in deren Mitte sich das Herz als zentralen Pumpe befindet. Den Blutkreislauf können Sie als Puls fühlen; ihn sehen, wenn Sie bluten und beim Blutdruckmessen auch schnell erfahren, ob mit ihm etwas nicht stimmt.

Die Aufgabe des Lymphsystems

Ganz anders bei unserem zweiten großen Kreislaufsystem, dem Lymphsystem. Hier passiert es sogar 70 Jahre nach seiner Entdeckung, dass selbst Ärzte nicht so genau erklären können, was dieses System eigentlich für Aufgaben hat. Erstaunlich angesichts der Tatsache, dass wir bereits bei der kompletten Unterbindung aller Lymphbahnen eines Beines in Lebensgefahr geraten. Der Tod würde in diesem Fall nach spätestens 24 Stunden eintreten.

Das Lymphsystem durchzieht unseren Körper wie ein großes unterirdisches Kanalsystem und ganz ähnlich sind auch seine Aufgaben: in erster Linie der Abtransport all dessen, was so den ganzen Tag im Gewebe an Müll anfällt; außerdem sehr viel Bindegewebswasser; jede Menge kleine Fetttropfchen, und Abwehrzellen, die dafür sorgen, dass möglichst wenig „Feinde“ in Form von Bakterien oder anderen Krankheitserregern unserem Körper schaden.

Das Lymphgefäßsystem beginnt im Bindegewebe

Anders als der Blutkreislauf ist das Lymphgefäßsystem kein geschlossener Ring, sondern eine Einbahnstraße, die in den Randzonen des Körpers beginnt, nämlich im Bindegewebe. Kein Zufall, denn das Bindegewebe ist die größte körpereigene Müllhalde, in der zuerst alles zwischengelagert wird, um es später zu entsorgen, wenn mehr Zeit bleibt, da alles auf einmal unsere Nieren überfordern würde. Und damit diese ganzen Giftstoffe und der Sondermüll möglichst nicht zu viel Schaden anrichten, werden sie an den Lagerstätten verdünnt.

Das Lymphgefäßsystem befördert Giftstoffe aus dem Körper

Was würde sich dafür besser eignen als Wasser? Diese Wasseransammlungen können wir sehen und fühlen, manchmal nur in einem allgemeinen Unwohlsein und der Empfindung, aufgeschwemmt zu sein, manchmal aber auch in echten Ödemen, also einem Flüssigkeitsdepot an irgendeiner Körperstelle, meistens an den Beinen oder Knöcheln. Doch auch, wenn Sie abends die Ringe nicht mehr vom Finger bekommen, sich Tränensäcke entwickelt haben oder Sie in den letzten Tagen vor der Menstruation stark an Gewicht zunehmen, deutet dies auf Flüssigkeitsspeicherung hin.

Diese Flüssigkeit wird übrigens durch Eiweißstrukturen am Platz gehalten, denn Eiweiß zieht

Wasser an. Dieses Eiweiß ist immer da, weitgehend unabhängig davon, was wir essen. Es wird unter dem Druck des Blutes ständig aus den Blutgefäßen in die Umgebung gepresst. Hier gibt es beeindruckende Zahlen: Etwa die Hälfte aller Eiweißkörper im Blut verlässt während eines einzigen Tages die feinen Gefäße, um ins umliegende Gewebe zu strömen. Und ohne die Lymphe gäbe es keinen Weg mehr zurück.

Bei Entwässerungspillen wird nun zwar Wasser ausgeschieden, das Eiweiß bleibt jedoch im Gewebe zurück, da es viel zu groß ist, um einfach weggeschwemmt zu werden, und zieht natürlich sofort wieder Wasser an.



Der einzige Weg, nicht nur Flüssigkeit, sondern auch die Eiweißmoleküle mitzunehmen, ist – wie Sie sicher bereits ahnen – über das Lymphgefäßsystem.

Das Lymphgefäßsystem ist auch ein Drainagesystem

Unsere Lymphe ist also nicht nur eine geniale Müllabfuhr, sondern stellt auch ein Drainagesystem dar, wie wir es uns nicht perfekter vorstellen können. Die Lymphflüssigkeit sammelt sich in winzigen Gewebespalten, gut vergleichbar mit Furchen im Erdreich, durch die bei Regen das Wasser zuerst in kleinen Rinnsalen daherströmt, um dann in immer größer werdenden Bächen abzufließen.

Die Lymphe wird durch die Muskulatur angeregt

Es gibt noch einen entscheidenden Unterschied zwischen Lymphgefäßsystem und Blutkreislauf. Beim Blutkreislauf haben wir eine zentrale Pumpe – das Herz –, die dafür sorgt, dass unser Blut entgegen der Schwerkraft auch aus den unteren Körperregionen und bei langem Stehen wieder nach oben fließt, also zurück zum Herzen. Die Lymphe hat solch einen Antreiber nicht, hier sorgt vor allem unsere Muskulatur für die nötige Anregung. Wenn wir uns bewegen, wird die Flüssigkeit und mit ihr alle gelösten Abfälle weiter transportiert. Sitzen wir jedoch stundenlang vor dem Computer und ohne uns zu bewegen, wird dies schwieriger.

Der gesamte Lymphstrom endet in den Venen

Endziel aller Lymphe ist letztendlich wieder das Blut. Der gesamte Lymphstrom mündet schließlich im oberen Venenwinkel – das ist die kleine Grube über Ihrem Schlüsselbein – in den Blutstrom und wird damit der Niere doch noch zugeführt.



Lymphknoten sind kleine Filterstationen gegen Krankheitserreger

Auf der ganzen Strecke sind immer wieder kleine Filterstationen eingearbeitet, die sogenannten Lymphknoten. Die kennen wir und können sie manchmal auch tasten, nämlich dann, wenn wir gerade mit irgendeiner Krankheit kämpfen. Und genau das ist auch deren Aufgabe: gezieltes Unschädlichmachen von Krankheitserregern. Dazu sitzen in den Lymphknoten Mengen von Abwehr- und Fresszellen und erledigen gleich einmal den Hauptteil aller Eindringlinge.

Wenn das Lymphsystem nicht richtig funktioniert

Im Idealfall funktioniert also unser Lymphsystem bei jedem Atemzug ganz hervorragend, ohne dass wir davon überhaupt etwas mitbekommen. Anfallende Last und Abfluss halten sich die Waage, ähnlich einer Badewanne, wo immer genau so viel Wasser zufließt wie abfließt. Jetzt gibt es aber verschiedene Zustände, bei denen entweder mehr lymphpflichtige Last abfällt – ich den Wasserhahn bei meiner Badewanne mehr aufdrehe – oder aber irgendetwas den Abfluss behindert.

Was die Lymphbahnen zerstören kann

Eine Abflussbehinderung kann es beispielsweise geben, wenn Lymphbahnen zerstört wurden – nach einem Unfall, einer Operation oder Bestrahlung. Am häufigsten geschieht so etwas

nach Brustkrebs, wo immer Lymphknoten mitgenommen werden und dadurch die Patientinnen später an der betroffenen Seite einen dicken Arm bekommen.

Eine größere Menge Lymphflüssigkeit ergibt sich beispielsweise bei verschiedenen hormonellen Veränderungen, also vor der Regelblutung, nach den Wechseljahren oder in der Schwangerschaft; Frauen wissen, was ich meine. Doch auch durch eine nicht so ideale Lebensführung, wenn viele Gifte aufgenommen werden – seien es nun Genussmittel oder Umweltgifte –, eine schlechte Ernährung oder Medikamente.

Sie erinnern sich doch noch an den Beginn meines Artikels: All dieser Müll muss zuerst einmal zwischengelagert werden, und um es für den Körper weniger gefährlich zu machen, wird alles mit viel Wasser verdünnt.

Eine Massagetechnik kann den Lymphstrom ankurbeln

Wir verdanken es einem dänischen Biologen, Dr. Emil Vodder, dass wir heute durch eine relativ simple Technik sehr wohl Einfluss auf dieses unterirdische Kanalsystem nehmen können. Vodder erfand eine geniale Massagetechnik, die mit sanften, pumpenden und monotonen Bewegungen den ganzen Lymphstrom ankurbelt und so wirkungsvoll dafür sorgt, dass die gesamte Flüssigkeit mit samt den darin gelösten Stoffen ausgeschieden wird.

Die Lymphdrainage hilft bei der Entgiftung des Körpers

Neben dem medizinischen Einsatz bei echten Ödemen oder nach Brustkrebs hilft die Lymphdrainage vor allem bei der Entgiftung des Körpers und gehört daher unbedingt zu jeder Entschlackungskur dazu. Eine F.X.Mayr - Kur werden Sie beispielsweise ohne Lymphdrainagen nirgends mehr finden (zumindest würde ich in solch einem Fall die Hände davon lassen). Aber auch bei jeder simplen Diät gehört für mich die Lymphdrainage unbedingt dazu.

Lymphdrainage als Anti-Aging-Mittel

Interessant ist auch, dass eine tiefgreifende Entgiftung ein perfektes Anti-Aging-Mittel ist. So ist es kein Wunder, dass Kosmetikerinnen die ersten waren, die diese Methode anwendeten; lange bevor Ärzte und Therapeuten die Technik für sich entdeckten. Ich kann mich noch gut daran erinnern, als ich vor über 20 Jahren in Wien als eine der ersten Lymphdrainage angeboten hatte. Diejenigen Kunden, die mir beinahe die Tür einrannten, waren vor allem die in Wien lebenden Französinen. In Frankreich gehört die Lymphdrainage einfach zu jedem Schönheitsprogramm dazu.

Wann ist eine Lymphdrainage empfehlenswert

Bei folgenden Problemen empfehle ich Ihnen, einmal über eine Serie von Lymphdrainagen nachzudenken:

- Sie nehmen vor jeder Regelblutung stark zu
- Sie bekommen abends oft ihre Ringe nicht mehr vom Finger
- Ihre Füße schwellen bei längerem Stehen oder Hitze stark an
- Sie möchten Gewicht verlieren und planen eine Diät oder Entschlackungskur
- Sie haben chronische Schmerzen, vor allem im Kopfbereich
- Sie haben immer wieder Probleme mit Nasennebenhöhlenentzündung oder chronischem Schnupfen



- Sie haben eine schlechte Haut, leiden unter Ekzemen, Akne, Neurodermitis oder Schuppenflechte
- Nach einer Operation ist der operierte Körperteil dicker, empfindlicher, Narben heilen schlecht
- Sie ernähren sich ungesund und/oder konsumieren Suchtgifte wie Zigaretten und Alkohol

Wie sollte eine gute Lymphdrainage ablaufen

Eine gute Lymphdrainage dauert übrigens mindestens 30 Minuten, meistens jedoch deutlich länger. Lymphe ist eine träge Masse und braucht einige Zeit, um „anzuspringen“. Die Behandlung sollte niemals wehtun, keine „Spuren“ hinterlassen und alles sollte sich in einer angenehmen Atmosphäre abspielen, also keine laute Radiomusik, nicht zu kalt. Sie werden sehen, dass Sie ganz schnell müde werden und vielleicht sogar einschlafen.

Ein guter Therapeut lässt übrigens keine Maschine für sich arbeiten. Einfühlsame Hände sind durch nichts zu ersetzen. Und ein guter Therapeut kennt Grenzen, seine eigenen und die der Methode. Beispielsweise arbeitet man niemals bei einer akuten Infektion oder Fieber.

Am Ende der Behandlung wird jedenfalls Ihr erster Weg, mit Sicherheit der zur Toilette sein.

Autor Gabriela Vonwald

Jahrgang 1957, verheiratet, 2 erwachsene Töchter, ein Enkelkind
Medizinstudium (abgeschlossenes Physikum), diplomierte Masseurin, Heilpraktikerausbildung, Mitglied im Verein Freier Heilpraktiker und Naturärzte e.V.
Zahlreiche Publikationen, Bücher und Vorträge im In- und Ausland
Lebt und arbeitet in Wien
Seit 1985 eigene Praxis
Seit 1991 Privatschule für Wellnessberufe
Webseite: www.vonwald.at

