



Neue Wege entstehen
dadurch,
dass wir sie gehen

Manuelle Lymphdrainage

Dr. med. et Dr. scient. med.
Jürg Eichhorn

CH-9100 Herisau
drje49@gmail.com
www.ever.ch

Was ist Lymphdrainage



Mit Hilfe der Lymphdrainage sollen die Lymphgefäße dazu angeregt werden, überschüssige Gewebsflüssigkeit abzutransportieren.

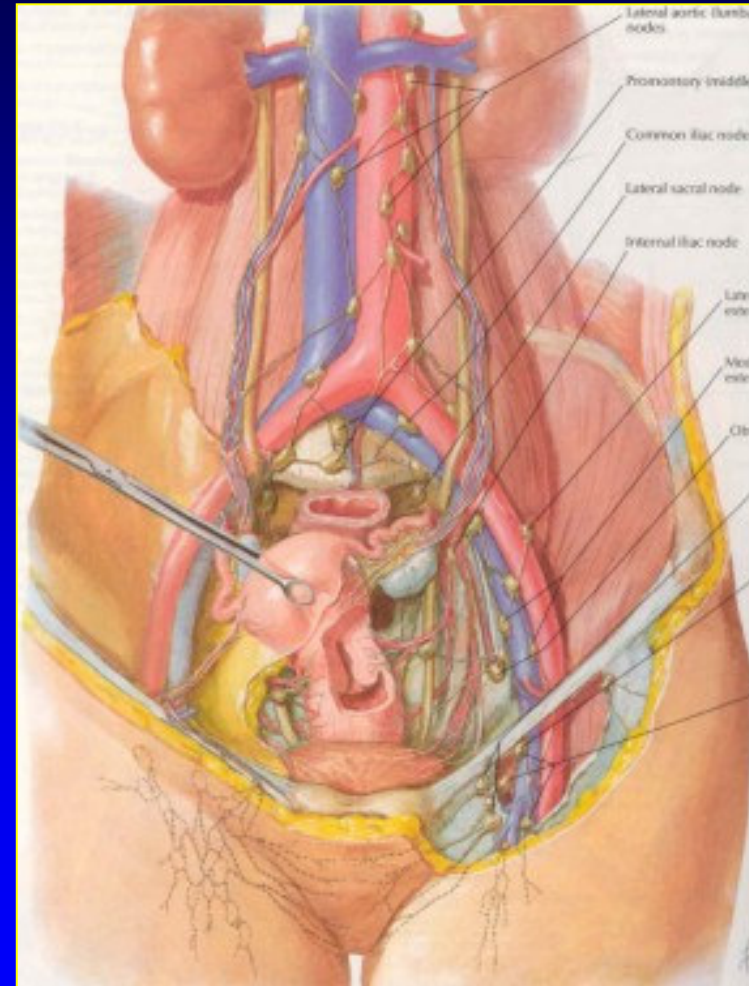
Geschichte der Lymphdrainage

Die manuelle Lymphdrainage wurde vom dänischen Physiotherapeuten Emil Vodder entwickelt. Er arbeitete vor rund 50 Jahren in Cannes (Südfrankreich) in einem Institut für physikalische Therapie. Dort beobachtete er, dass Kurpatienten mit chronischen Erkältungskrankheiten oft stark geschwollene Lymphknoten am Hals aufwiesen. Vodder massierte – entgegen der damaligen Lehrmeinung – die vergrößerten Halslymphknoten eines jungen Mannes mit vorsichtigen Dreh- und Pumpbewegungen. Der junge Mann wurde gesund. Aus dieser Erfahrung heraus entwickelte Vodder die manuelle Lymphdrainage.

Das Lymphgefäß-System

Wir kennen im menschlichen Körper 2 Transportwege für Körperflüssigkeiten:

- a) Blutgefäß-System:
Blut
- b) Lymphgefäß-System:
Lymphflüssigkeit



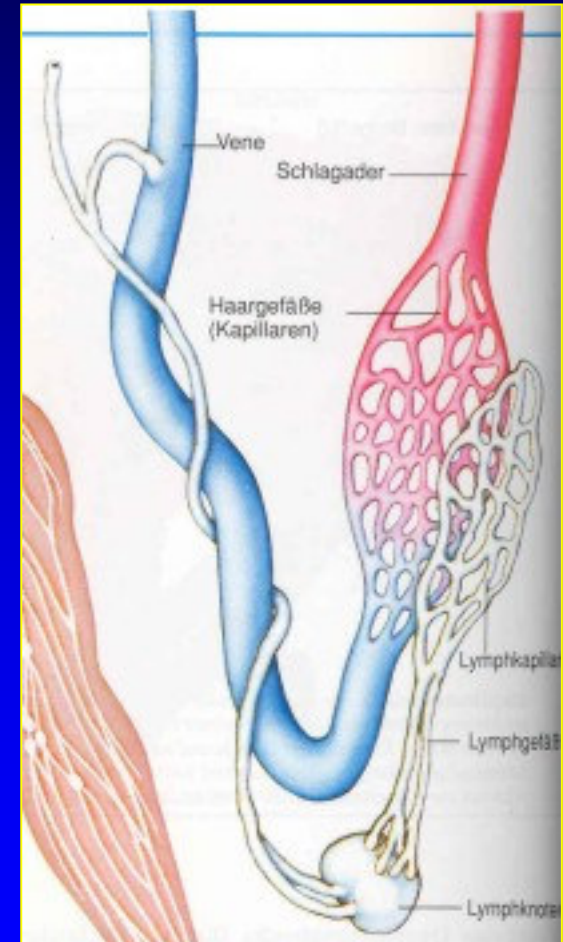
Das Lymphgefäß-System

Die Lymphe verlässt im Bereich der Kapillaren das Blutgefäß-System
Kurz danach fließt ein Teil der Lymphflüssigkeit in die Venen zurück.

Ein restlicher Teil fließt in Gewebespalten hin zu einem Rohrsystem, den Lymphgefäßen, die sich im Brustraum zu einem grossen Kanal vereinen, dem Ductus thoracicus, der in der Nähe des Herzens in die grossen Venen mündet.

Der Antrieb seitens des Herzens, das die Lymphe bewegen soll, ist schwach.

Bei einem Lymphstau bleiben Schlacken –
Toxine im Gewebe liegen.



Aus was besteht die Lymphe?

Wasser

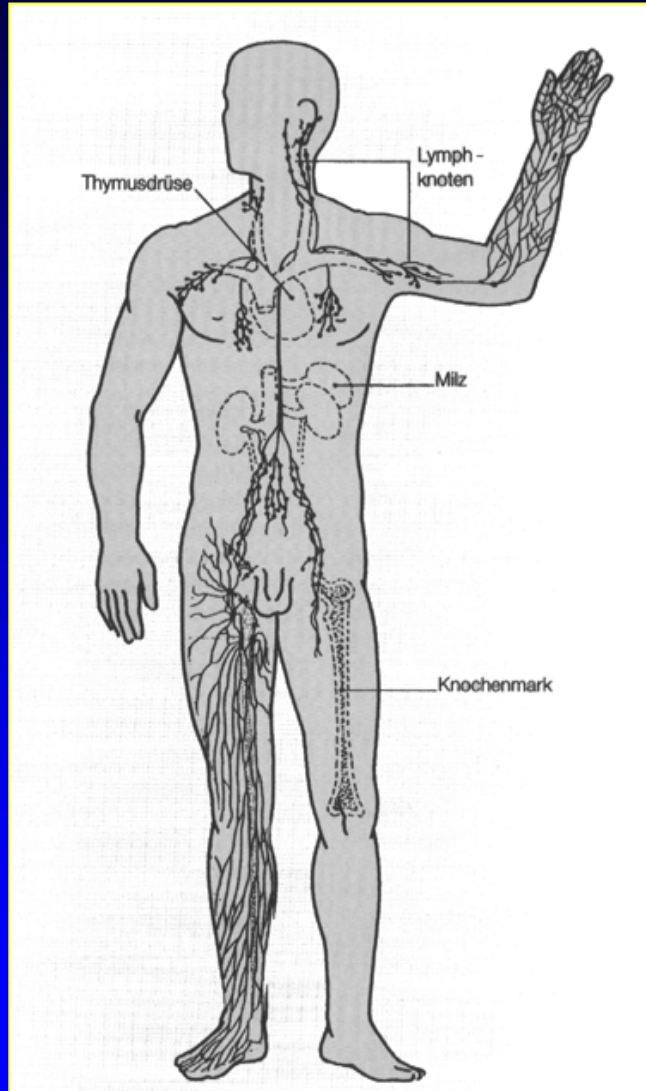
Lymphzellen: Unterform weisser Blutzellen
Produzieren Antikörper gegen Krankheitskeime
Schalten das Immunsystem ein, um fremde
Eindringlinge zu bekämpfen

Fette

Eiweisse

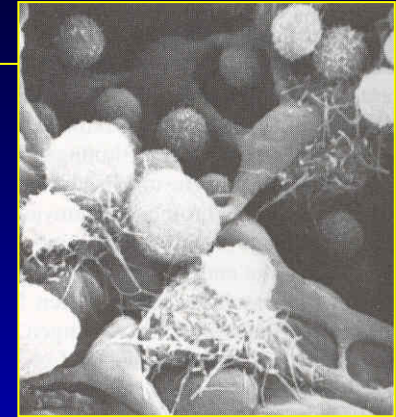
Zellabbauprodukte

Funktion der Lymphe



- Gewebe-reinigende Funktion
- Transporteinrichtung für weisse Blutzellen
- Reservoir für weisse Blutzellen

Die Lymphknoten



- Sind in die Lymphbahnen eingeschaltet
- Anhäufung: Hals, Achselhöhle, Leisten
- Die Lymphozyten sammeln sich in den Lymphknoten und befreien die Gewebsflüssigkeit von Fremdmaterial und Zellschutt.
- Infektion: Die Lymphozyten vermehren sich vielfach und schwärmen in den Blutstrom. Sie stürzen sich in den Kampf gegen fremde Eindringlinge. Die Lymphknoten schwellen an
- Stauung in den Lymphbahnen heisst auch, dass weniger Lymphozyten ins Blut ausgeschwemmt werden.

Technik der Lymphdrainage

Mit Hilfe der Lymphdrainage sollen die Lymphgefäße dazu angeregt werden, überschüssige Gewebsflüssigkeit abzutransportieren. Um dies zu erreichen, wird bei der Lymphdrainage mit sanftem Druck das Unterhautgewebe massiert. Hierfür stehen verschiedene Griffe zur Verfügung:

- Kreisbewegungen
- Pumpgriffe mit Hilfe von Daumen und Finger
- so genannte Schröpfgriffe
- Drehgriffe, bei denen die Haut gegen die Unterhaut verschoben wird

Wie wirkt die Lymphdrainage

- Beschleunigt den Lymphfluss, z.B. nach Verletzungen, schlecht heilenden Wunden etc.
- Entstaut das Gewebe
- Befreit das Gewebe von Stoffwechselabbauprodukten

Die Indikationen



Lymphdrainage des Körpers ist angezeigt bei weichem, schwammigem Gewebe und bei Gewebeerfettung, Cellulite, Allergien, allen Stauungszuständen, zur Erhaltung der Hautstraffung bei Gewichtsreduktion etc.

Im Schönheitsbereich dient die manuelle Lymphdrainage zur allgemeinen Regeneration, zur Aknebehandlung, gegen Ekzeme, Allergien, Ödeme, Seborrhoe, Rosacea etc.



Die Indikationen



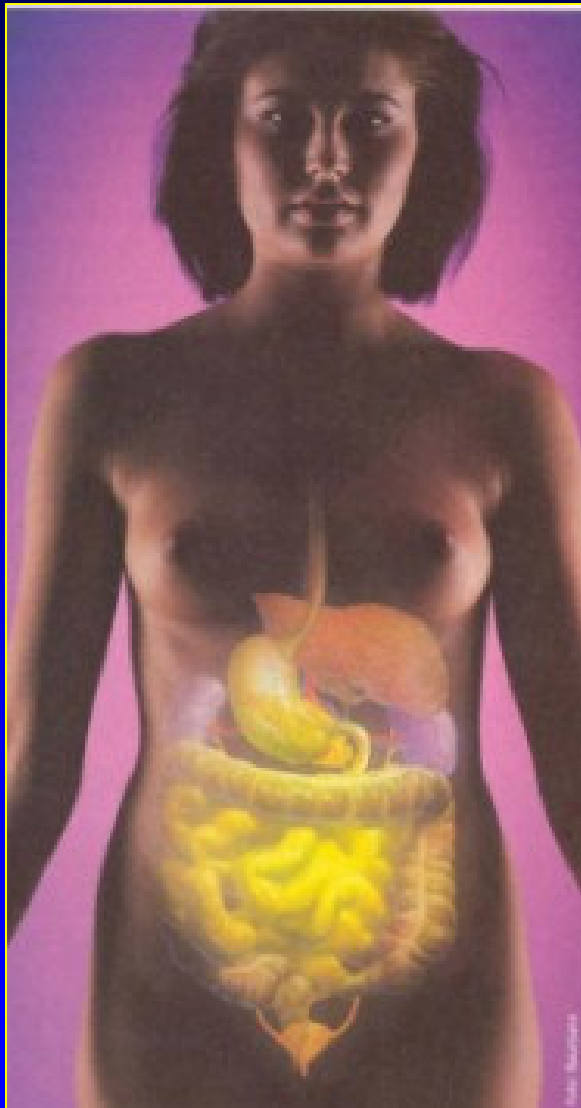
- Lymphödeme
- Ödeme bei rheumatischen Erkrankungen
- Schwellungen nach Verletzungen
- Atemwegserkrankungen mit starker Verschleimung
- Nervenschmerzen
- Bestimmte Formen der Migräne

Nebenwirkungen Vorsichtsmassnahmen

Bei einer sorgfältigen und vorsichtigen Anwendung der Lymphdrainage muss nicht mit Nebenwirkungen gerechnet werden. Allerdings sind die folgenden Anwendungseinschränkungen einzuhalten:

- Akute Entzündungen
- Akute allergische Reaktionen
- Herzschwäche
- Wasseransammlungen in den Beinen aufgrund einer Herzerkrankung
- Blutgerinnungsstörungen
- Zustand nach einem Blutgerinnsel in den Venen

Take Home Message



Lymphdrainage besteht aus
Massage-Pumpgriffen,
die verbrauchte Gewebsflüssigkeit
mit den darin
enthaltenen Schlackenstoffen zum
schnelleren
Abtransport durch die Lymphbahnen
führen.

Herzlichen Dank

Dr. med. et Dr. scient. med.
Jürg Eichhorn

CH-9100 Herisau
drje49@gmail.com
www.ever.ch