

Mit Schöpf-, Dreh- und Pumpgriffen zum Erfolg

Erst wenn ein Knopf in der Leitung ist, merken wir, wie wichtig das Lymphsystem für unseren Körper ist.

Text VERENA THURNER

Wie ein Spinnennetz durchziehen die Lymphbahnen unseren Körper. Das Ganze ist ein riesiges Kanalisations- und Entwässerungssystem. Die grösseren Gefässe sind mit Lymphknoten ausgestattet. Wie Perlenschnüre aufgereiht. Besonders viele Knoten befinden sich am Hals, in der Achselgegend, an Hüften und in den Leisten. Die Lymphknoten sind eigentliche Reinigungs- und Filterstationen für die Flüssigkeit, die in den Bahnen Richtung Leber fliesst. Die Lymphflüssigkeit hat verschiedene Aufgaben: Zum einen absorbiert sie Fett

aus dem Dünndarm und verteilt es im Körper. Zum andern transportiert sie abgestorbene Zellen, entsorgt oder führt sie der Wiederverwertung zu und bringt ausgetretenes Blutplasma zurück in den Blutkreislauf. Sie nimmt aber auch Stoffwechsel-Endprodukte auf, die die Zellen abgeben. Das können Hormone, Abfall- sowie Giftstoffe sein.

Damit nicht genug: Auf dem langen Weg durch den Körper nimmt die Lymphflüssigkeit weitere, vom Körper nicht benötigte oder schädliche Dinge wie Staubpartikel, Fremdstoffe, Viren und Bakterien in sich auf. In den Knoten wird die Flüssigkeit gereinigt, Viren und Bakterien werden abgetötet. Die Lymphe ist aber auch verantwortlich für den Transport von positiven Stoffen wie zum Beispiel Abwehrzellen, lebens-

wichtigen Baustoffen und Vitaminen. Endstation ist die Leber, die grösste und effizienteste Kläranlage unseres Körpers.

Eigentlich logisch, dass es Probleme gibt, wenn das System irgendwo ausfällt oder behindert ist. «Ursachen des sogenannt sekundären Lymphödems, also von aussen zugeführte Stauungen, können Verletzungen, Verbrennungen, chirurgische Eingriffe, Narben, Bestrahlungen, Tumore und die Entfernung von Lymphknoten sein», erklärt Christian Harringer, zuständig für manuelle Therapien am Gesundheitszentrum Bellsana in Zürich. Es gibt aber auch eine genetische Variante, die zu Lymphödem führt. «Beim primären Lymphödem fehlen einige Lymphknoten. Das führt zu starken Stauungen in den Beinen, im Volksmund als Elefantitis bekannt», fügt der Physiotherapeut hinzu. Solche Patienten benötigen eine erweiterte Form der Lymphdrainage, die physikalische Entstauungstherapie. Neben der manuellen Lymphdrainage beinhaltet sie zusätzlich Kompressionsbehandlungen mit Bandagen.

Entwickelt wurde die manuelle Lymphdrainage vom Dänen Emil Vodder in den Dreissigerjahren des vergangenen Jahrhunderts. Gelehrt wurde die Methode allerdings erst in den späten Sechzigern. «Es ist keine Massage, sondern eine Abfolge von Pump-, Dreh- und Schöpfgriffen, die mit sanftem Druck ausgeführt werden», erklärt Harringer. «Bei der Lymphdrainage können wir fast zuschauen, wie die Schwellung ab-



Christian Harringer führt am Gesundheitszentrum Bellsana in Zürich manuelle Therapien durch.

«Verletzungen und Knochenbrüche heilen mit Lymphdrainage doppelt so schnell!»

nimmt.» Begonnen wird immer am Hals, egal, wo die Schwellung aufgetreten ist. «Dann geht es weiter Richtung Bauch, Leiste, Oberschenkel, Unterschenkel. Wenn sich die Schwellung zum Beispiel am Knöchel befindet, bearbeite ich diese Region vielleicht 15 Minuten bei einer einstündigen Drainage. Um die Schleusen zu öffnen, muss das ganze System berücksichtigt werden.» Mit den speziellen Massagegriffen erhöht Christian Harringer den Transport der Flüssigkeit, regt die Entstauung des Gewebes an, aktiviert und stärkt das Immunsystem. Unter seinen Patienten sind denn auch Profi-Fussballer, die sich ihre lädierten Beine behandeln lassen. Verletzungen, Wunden und Knochenbrüche heilen mit Lymphdrainage doppelt so schnell wie ohne.

Erfolgreich ist die Lymphdrainage auch bei grippalen Infekten, chronischen Stirn- und Nebenhöhlenvereite-

rungen, nach Schönheitsoperationen, bei Akne und Zahnfleischschwund. «Stressgeplagte, die unter Schlafstörungen leiden, profitieren ebenfalls von der Behandlung, Hormone funktionieren besser dank der Entgiftung, und vegetative Störungen werden gemildert», erklärt Physiotherapeut Harringer. Bei der operativen Entfernung eines Brusttumors samt den befallenen Lymphknoten bilden sich als Folge oft Ödeme. Lymphknoten wachsen nicht nach. Verletzte Lymphbahnen schon. Es dauert allerdings einige Zeit, bis die Umleitungen wieder tadellos funktionieren. In der Zwischenzeit lindert Lymphdrainage die Schmerzen. Schwellungen klingen ab. Die Krankenkassen übernehmen in den meisten Fällen die Behandlung.

Nicht empfehlenswert ist die manuelle Lymphdrainage bei akuten Entzündungen und Thrombosen, Fieber, bösartigen Tumoren, Herzinsuffizienz, Schilddrüsen-Überfunktion, tiefem Blutdruck, Asthma und bei psychischen Störungen. Stellt man selber vergrösserte Lymphknoten fest, hilft die Konsultation eines Arztes, um die Ursache der Schwellung zu diagnostizieren.

Wichtig ist laut Harringer bei der Lymphdrainage: «Der richtige Druck, die richtige Richtung und die richtige Geschwindigkeit.» Das sanfte Massieren der Lymphbahnen vermag nicht nur zu heilen, die Behandlung ist auch äusserst angenehm. So angenehm, dass die meisten dabei einschlafen. Nicht der Therapeut, wohl aber der Patient. ●

DAS LYMPHSYSTEM

Die Lymphflüssigkeit, die in unserem Körper zirkuliert (l.), ist eine starke Waffe unseres Immunsystems. Die Lymphknoten, die gehäuft am Hals, in der Achselgegend, an Hüften und in den Leisten vorkommen, haben die Aufgabe, Schadstoffe herauszufiltern. Ist das System durch Verletzungen oder Operationen unterbrochen oder behindert, kommt es zu Stauungen. Um diese zu beseitigen und den ungehinderten Fluss wiederherzustellen, bedient sich der Therapeut spezieller Griffe (r.).



Fotos Dick Vredengregt, Foto Begsteiger, Getty Images



Goldrichtig für Ihre Schönheit.

HIRSANA® Goldhirse-Öl-Kapseln – Ihr tägliches Gold mit Vitaminen und Zink. Für volles, kräftiges Haar. Begünstigt eine reine und schöne Haut. Fördert Festigkeit und Glanz der Fingernägel. Zweimal täglich die geballte Kraft der Natur.

www.hirsana.ch

Erhältlich in Drogerien und Apotheken. Vertrieb: Hänssler AG, CH-9101 Herisau



HIRSANA®
Für schöne Haare, Haut und Nägel



Bei Schnupfen brauchen Sie

nasic®

Patentiert und daher einzigartig

- Stark in der Wirkung
- Sanft zur Nasenschleimhaut

Nur nasic enthält den rasch abschwellenden Wirkstoff Xylometazolin in Kombination mit dem schleimhautschützenden Wirkstoff Dexpantenol. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien, Melisana AG, 8026 Zürich

