

Das Lymphsystem ist eines von zwei Hauptzirkulationssystemen im Körper. Seine Hauptaufgabe besteht darin, Immunzellen und tote Zelltrümmer (abgestorbene Bakterien und Keime, zerfallene Zellen, Pilze, Krebszellen, Gewebetrümmern, Toxine usw.) durch den Körper zu transportieren, wo sie entfernt oder wiederverwendet werden können. Ein schlecht funktionierendes Lymphsystem ist ein Risikofaktor für die Entwicklung von Krebs und anderen chronischen Krankheiten, wie Autoimmunerkrankungen.

Während die meisten modernen Wissenschaftler und die allopathische Medizin ihre Zeit damit verbracht haben, das Blutgefässsystem zu erforschen, gewinnt das Lymphsystem seine verdiente Aufmerksamkeit von der ganzheitlichen Therapie.

Das Wenige, was Sie vielleicht über das Lymphsystem gehört haben, ist, dass es mit Abflüssen vergleichbar ist. Wenn eines der Rohre zu Hause verstopft ist, kann es zu einem Geruch aus dem Waschbecken kommen. Hier wird eine Ansammlung von Partikeln wie Haaren und Nahrungsmitteln zum Nährboden für Bakterien. Sie warten Ihre Rohre deshalb regelmässig, um ein Verstopfen zu vermeiden. Ihrem Lymphsystem sollten jedoch weitaus mehr Aufmerksamkeit schenken.

Ein verstopftes Lymphsystem kann zu schweren Krankheiten und chronischen Krankheiten führen, die auf ein geschwächtes Immunsystem zurückzuführen sind. Ein Verstopfen in Ihren lymphatischen „Abflüssen“ kann zur Ansammlung von Toxinen führen, die der Körper zunächst zu entfernen versucht. Vielleicht sind Ihre Symptome von Körpersteifheit, Kopfschmerzen, Blähungen, Hautproblemen und kalten Extremitäten tatsächlich das Ergebnis eines trägen Lymphsystems, das verbessert werden muss.

Eine Lymphdrainage wird zur Behandlung von Lymphödemen eingesetzt. Ein Lymphödem entsteht, wenn infolge einer chronischen, entzündlichen Erkrankung des Interstitiums (Zwischenraum zwischen Zellen, Geweben, Organen) der Lymphabfluss gestört ist, sodass sich Flüssigkeit im Gewebe staut. Erkennbar ist dies an einer deutlich sichtbaren Schwellung. Häufig treten Lymphödeme an den Gliedmassen auf. Es können sich aber auch im Gesicht Lymphödeme bilden.

Lymphödeme können angeboren sein (primäre Lymphödeme). Sehr viel häufiger aber sind sie durch eine andere Erkrankung bedingt. Solche sekundären Lymphödeme haben meist eine Krebserkrankung als Ursache. Für den behandelnden Therapeuten ist daher jedes Lymphödem krebserkrankungsvächtig, bis das Gegenteil bewiesen ist.

In der Anfangsphase der Behandlung von Lymphödemien sollten die Patienten ein- bis zweimal täglich eine Lymphdrainage erhalten. Das kann ambulant oder auch stationär passieren. Die „Komplexe physikalische Entstauungstherapie“ kennt insgesamt vier grundsätzliche Verfahren bei Lymphödemien:

- Kompressionstherapie mittels Verbänden
- Entstauende Bewegungsübungen
- Hautpflege
- Manuelle Lymphdrainage

Beine und Arme sind bevorzugt von einem Lymphödem betroffen und deshalb gut therapierbar mit einer Lymphdrainage. Gesicht und Rumpf können aber ebenfalls mit diesem Verfahren behandelt werden.

Die Wirkung von Lymphdrainagen beruht im Wesentlichen auf vier Wirkeffekten, nämlich der entstauenden, der schmerzlindernden und der muskelentspannenden Wirkung sowie einer stärkenden Wirkung auf die Abwehrkräfte. Der letztgenannte Effekt ist allerdings medizinisch umstritten.

Doch alles bringt nichts, wenn Sie keine Bewegung haben (Krafttraining, Gymnastik, Yoga, Joggen, Tanzen)

Durch ein vielfältiges Bewegen kann der Körper selber seinen Körper reinigen. Beim Laufen (Joggen) und Gehen werden die in der Leiste sitzenden, durch Bücken, die um die Hüfte lagernden, und durch Armstrecken und -beugen, die in den Achseln befindlichen Lymphknoten stets gepresst und damit bei Lust und

Laune gehalten. Bewegen Sie sich also viel, bringen die Lymphgefäße viele Abfallstoffe aus dem Körper. Fehlt Ihnen die Bewegung bleibt der ganze Abfall in Ihrem Körper, so dass er mit der Zeit krank wird. Zwar besitzen die Lymphbahnen auch eine kleine Muskelschicht, die sich rhythmisch zusammenzieht, aber die mischt mehr die Lymphe auf. Schliesslich sind da noch die feinen Lymphklappen. Kleine Ventile, die für den Weiterfluss sorgen und die ebenfalls nur durch starke körperliche Bewegung ihrer Aufgabe, die für den Weiterfluss (Transport) sorgen und die ebenfalls nur durch starke körperliche Bewegung ihrer Aufgabe nachkommen können.

Zudem schützt und schont die Muskulatur, die mit Bewegung aufgebaut wird den ganzen Körper. In der Muskulatur sitzt zudem ein eigenes Immunsystem, dass zur Schmerzlinderung Botenstoffe abgibt. Mit der Bewegung werden Bandscheiben mit Flüssigkeit ernährt, falls sie nicht bereits komplett verkalkt sind.

Wann ist Lymphdrainage nicht ratsam?

Bei bestimmten Krankheitszuständen sollte die Lymphdrainage nicht angewendet werden. Dazu zählen:

- bösartige Tumoren (suchen Sie dann Bewegung, so gut es geht)
- akute Entzündungen
- starke Herzschwäche (dekompensierte Herzinsuffizienz Grad III-IV)
- Herzrhythmusstörungen
- sehr niedriger Blutdruck (Hypotonie, unter 100/60 mmHg)
- akute tiefe Thrombose der Beinvenen
- Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose) oder Carotis-Sinus-Syndrom (v.a. relevant bei Lymphdrainage am Hals)
- unklare Hautveränderungen (Erysipel)

Quelle: netdokter.de

Kann eine Lymphmassage (Lymphdrainage) helfen?, werden wir immer wieder gefragt. Nur bedingt. Besser ist wenn Sie selber aktiv werden.

Was hilft besser?

- Entgiften, entsäuern, entschleimen und entschlacken Sie Ihren Körper.
- Ernähren Sie sich absolut gesund und
- kommen Sie in Bewegung.
- Gute Haltung, gute Atmung, Gymnastik, Yoga, Schwitzen unterstützt die Gesundheit des Lymphsystems.
- Tragen Sie keine engen Kleider.

Lymphknoten entfernen

Wenn Sie sich bei Krebs Ihre Lymphknoten oder noch mehr operativ entfernen lassen, greifen Sie massiv in Ihr Immunsystem ein und schwächen so Ihren bereits ruinierten Körper enorm. Der Krebs bekommt so die Überhand und entsteht wieder.

In einer Onlineberatung informieren wir Sie gerne was für Ihr Immunsystem gut ist.

[Haltungs-, Bewegungslehre und Sport: Heilung durch Bewegung](#)

[Atmen ist Leben](#)

[Lymphom: Ursachen und was können Sie selber tun?](#)