

# Manuelle Lymphdrainage



*„Die Lymphe, das ist das Allerfeinste, Intimste und Zarteste in dem ganzen Körperbetrieb. Man spricht immer von Blut und seinen Mysterien und nennt es einen besonderen Saft. Aber die Lymphe, die ist erst der Saft des Saftes, die Essenz, Blutmilch, eine ganz deliziose Tropfbarkeit.“*

So eindrucksvoll schildert Thomas Mann im „Zauberberg“ die lebenswichtige Bedeutung des Lymphsystems.

## Lymphatische Entsorgung

Alle Zellen unseres Organismus werden über das arterielle Blutsystem mit nährstoffreichem Blut versorgt. Im Kapillarnetz, dem Netz feinsten Adern, verlässt ein Teil der Blutflüssigkeit, beladen mit Nährstoffen und auch Eiweiss, die Gefässe, um die einzelnen Zellen versorgen zu können.

90 % dieser Flüssigkeit können vom venösen Teil des Gefässsystems wieder aufgenommen werden. Die restlichen 10 % und alle grossmolekularen Eiweissstoffe, die sich zwischen den Zellen befinden, werden durch das Lymphsystem entsorgt.

Letztlich vereinigen sich die Lymphgefässe im Bereich der Venenwinkel und münden in eine herznahe Vene. Eigene kleine Muskeln und Klappen der Lymphgefässe sorgen für die richtige Stromrichtung.

## Ödeme<sup>1</sup> entstehen

Ist dieser Kreislauf gestört, so sammelt sich freie Flüssigkeit zwischen den Zellen. Das nennt man ein „Ödem“.

Das Lymphsystem bekommt hierbei eine Sicherheitsventilfunktion. Indem es bei einem Überangebot an Gewebsflüssigkeit seine Transportkapazität steigert, können Ödeme verhindert werden.

Flutet zu viel Flüssigkeit ins Gewebe oder sind die Drainagesysteme krankhaft verändert oder operativ zerstört, entsteht das Ödem.

Brustamputationen wegen Krebs (aber auch andere operative Eingriffe wie Unterleibsoperationen, mehrfaches Venenstripping) können zu Störungen im Lymphabfluss führen.

Hierbei müssen beispielsweise bei der Brustamputation auch Lymphknoten in der Achsel entfernt werden. Somit wird die Entsorgung der entsprechenden Rumpffseite und des Armes gestört. Bei der Hälfte aller Betroffenen kommt es zu Lymphödemem.

## Ödeme verschwinden

Nicht nur Ödeme nach Brustamputationen, sondern auch Venenerkrankungen mit Lymphabflussstörungen, Schwangerschaftsödeme, Ödeme nach Knochenbrüchen, Blutergüssen, **Schleudert trauma** (hier sind auch nach vielen Jahren, mit vergleichsweise wenigen Behandlungen, 8 bis 12, noch sehr respektable Ergebnisse möglich). Schwellungszustände nach Sportverletzungen oder Operationen (z.B. Menisektomie) können mit manueller Lymphdrainage wieder in Fluss gebracht werden.

Bei Entzündungen im Hals-, Nasen- und Ohrenbereich, Nervenentzündungen im Kopf-Hals-Bereich (Trigeminusneuralgie) und bestimmten Migräneformen sind ebenfalls Heilerfolge möglich.

Selbst Verhärtungen und Vernarbungen des Bindegewebes, oder die Spätfolgen eines unbehandelten Lymphödems, können durch diese Spezialmassage noch Lockerung erfahren.

Nicht angewandt werden soll die manuelle Lymphdrainage allerdings bei bakteriellen Entzündungen, Ödeme infolge Herzschwäche, Thrombosegefahr sowie bösartigen Erkrankungen des Drüsensystems und der blutbildenden Organe.

## Massage der sanften Art

Eine gezielte Folge einzelner rhythmischer, ganz sanft auszuführender Pump-, Kreis- und Druckbewegungen versetzt die Gewebsflüssigkeit in Bewegung. Mit an- und abschwelldem Druck in Richtung der Lymphabflussbahnen helfen sie der Lymphe, neue Abflusswege zu finden.

Rhythmus und Zartheit der Massage wirken auch auf das Nervensystem. Entspannung, Erholung und örtliche, sowie generelle Schmerzlinderung können auch ein Erfolg der Lymphdrainage sein.

Das körpereigene Abwehrsystem kann ebenso aktiviert und stimuliert werden.

## Verfasser

Michael Oexle, Fachlehrer für manuelle Lymphdrainage, Heilpraktiker

Oexles's Gesundheitsfachschiule AG  
Bahnhofstrasse 6, 8952 Schlieren

**Kopieren und weitergeben unter Angabe der Quelle erlaubt.**

<sup>1</sup> Ödem, griechisch = „schwellen“