

Manuelle Lymphdrainage - Eigenbehandlung - Tipps und Übungen

Lymph (lateinisch: klares Wasser)

Organe für die Ausleitung: Lymph – Leber - Niere

Die Leber verstoffwechselt

Die Leber ist die körpereigene Entgiftungszentrale. Stoffwechselprodukte, Schadstoffe, Medikamente und vieles mehr werden abgebaut und für die Ausscheidung vorbereitet.

Die Nieren scheiden aus

Die Nieren gehören als Filterstation zum Harnsystem und dienen der Ausscheidung von Giftstoffen und Stoffwechselprodukten und der Regulation des Wasser-, Mineral- und Säure-Basen-Haushaltes.

Die Lymphe reinigt das Gewebe:

Das Lymphsystem durchzieht den ganzen Körper. Es arbeitet als körpereigenes Entsorgungsunternehmen und transportiert Krankheitserreger und Schadstoffe aus dem Gewebe ab.

Sind diese Ausleitungsorgane dauerbelastet, ist unser Körper überfordert und zeigt seine Überforderung z.B. mit einem gestörten Lymphfluss.

Die Lymphe

Quelle: Michael Földi und Roman Strößenreuther - Grundlagen der manuellen Lymphdrainage – Elsevier-Verlag

Was ist das Lymphgefäßsystem?

Das Lymphgefäßsystem ist ein Transportsystem und es verläuft in enger Nachbarschaft zum Blutgefäßsystem.

Wieso wird das Lymphsystem benötigt?

Lymphe (das Gewebewasser) tritt aus den Blutkapillaren ins Körpergewebe. Venen und Lymphgefäße sind beide für den Abtransport von diversen Stoffen da. Die Venen allein reichen nicht aus, diesen Abtransport zu leisten. Die Lymphgefäße unterstützen insbesondere größere Moleküle (wie Eiweiße) mit ab zu transportieren.

Wie kommt es zu einem Lymphstau?

Der Körper bildet täglich etwa 2 Liter Lymphe. Staut sich lymphpflichtige Gewebsflüssigkeit an - entsteht ein Lymphödem. Dies tritt häufig an Armen oder Beinen auf.

Ein Lymphödem kann durch eine Schädigung des Lymphgefäßsystems entstehen: z.B. nach OP's/Narbenbildung oder ein Fehlen von Lymphgefäßen (hier sind anlagebedingt zu wenig Lymphgefäße vorhanden oder sie sind zu eng):

Ein Lymphstau und dadurch ein Ödem kann z.B. auch durch Pilze/Infektionen oder Quetschungen/Verrenkungen entstehen.

Bei bösartigen Tumoren, bei denen Metastasen in die Lymphknoten wandern ist es besonders problematisch, denn es muss nicht nur der Tumor sondern auch die befallenen Lymphknoten (Metastasen) entfernt werden: -> hierbei wird das Lymphgefäßsystem immens geschädigt, ebenso entstehen Narben, welche wiederum eine Barriere darstellen.

-> lymphpflichtige Lasten können dann nicht mehr abtransportiert werden und die MLD wird zu einer wichtigen Therapiemethode

Kann sich das Lymphsystem regenerieren?

Je nach Veranlagung, kann der Körper Schäden bis zu einem gewissen Grad kompensieren, also ausgleichen. z.B. können vorhandene Lymphgefäßsysteme sich ausbauen oder es bilden sich Anastomosen (sogenannte Umleitungen) in andere Venen oder Lymphgefäße.

Die Manuelle Lymphdrainage kann diese Neubildung sehr gut unterstützen.

Welche Aufgaben erfüllt ein funktionierendes Lymphgefäßsystem noch?

- *Nahrungsfette aus dem Darm* werden von den *Dünndarmlymphgefäßen* aufgenommen
- *Immunabwehr*: Die Lymphozyten sind eine Untergruppe der weißen Blutkörperchen – sie entstehen im Knochenmark und wandern in das lymphatische Gewebe. *Lymphozyten können gezielt Krankheitserreger erkennen und beseitigen.*

Lymphknoten

Ein Lymphknoten ist eine „*Filterstation*“ für die *Lymph*e. Die dort angekommene Flüssigkeit wird *gefiltert und* z.B. von Bakterien und Fremdkörpern *gereinigt*.

Unter normalen Umständen verlässt ein großer Anteil des Lymphwassers den Lymphknoten über die Blutbahn. Unter krankhaften Bedingungen passiert das Gegenteil – es wird der Lymph e zusätzlich Blutwasser beigemischt, z.B. wenn die Eiweißkonzentration des Blutplasmas sehr niedrig ist.

Was passiert bei der Manuellen Lymphdrainage?

Durch Manuelle Lymphdrainage wird:

- die *Lymphbildung gesteigert*
 - ein *größeres Lymphvolumen* durch die Lymphangionwand *aufgenommen*
(Angion = Gefäßteil zwischen 2 Klappen enthält längs- und ringförmige Muskulatur)
- ➔ durch die entstehende Gefäßwanddehnung kommt es zu einer verbesserten LymphangioMotorik -> Mehr Lymphe ist in Bewegung

PRATISCHE ANWENDUNG: Eigenbehandlung (Hals / Bauch / Beine)

modifiziert nach Michael Földi & Roman Strößenreuther - Grundlagen der manuellen Lymphdrainage – Elsevier-Verlag

Achtung !!! es gibt Kontraindikationen für die Manuelle Lymphdrainage

Absolute Kontraindikationen:

- dekompensierte Herzinsuffizienz (die Herzmuskelschwäche kann nicht mehr durch körpereigene Gegenregulations- und Reparaturvorgänge ausgeglichen werden)
- kardiales Ödem (durch erhöhten venösen Druck entstehendes Stauungsödem)
- akute Entzündungen (wenn durch pathogene Keime hervorgerufen wurde:
 - Bakterien, Pilze, Viren -> Sepsis kann ausgelöst werden)
- maligne Lymphödeme (wenn durch aktiven Krebs verursacht)



BEHANDLUNG

Vorbereitung: Behandlung Halsregion

!!! Kontraindikationen:

Schilddrüsenüberfunktion, Herzrhythmusstörungen, Überempfindlichkeit des Sinus caroticus (Halsarterie)

relative Kontraindikationen:

Arteriosklerose im Bereich der großen Halsgefäße, höheres Lebensalter (hier Rücksprache mit dem Arzt)

Ausführung:

- 2-3 flächige Streichungen vom Brustbein in Richtung Akromion (Schulterdach)
- Durchbewegen des Schultergürtels
- Stehende Kreise in der Schlüsselbeingrube
- Stehende Kreise in der seitlichen Halsregion (lateral des m.sternocleidomastoideus)
- Whg. von Stehende Kreise in Schlüsselbeingrube und Halsregion

Vorbereitung: *Behandlung Bauch*

!!! Kontraindikationen:

Schwangerschaft, während der Menstruation, bei Anfallsleiden, nach Darmverschluss, Divertikulose des Darmes, Bauchaortenaneurysma, arteriosklerotische Veränderungen (meist im Rahmen von Stoffwechselstörungen wie Diabetes mellitus..),

Verwachsungen im Bauchraum, Veränderungen der Bauchregion nach strahlentherapeutischer Behandlung, Zustand nach tiefer Beckenvenenthrombose

Ausführung:

- Ausgangsstellung: Rückenlage mit hochgelagerten Beinen
- Streichung während der Einatmung vom Schambein zum Brustbein während der Ausatmung über Rippenbogen – Beckenkamm – zum Schambein
- Mit flacher Hand leichte kreisende Streichungen über dem Plexus solaris und im Dickdarmverlauf (im Uhrzeiger-Sinn)
- Hand auf Hand mit Schub Richtung Cisterna chyli (unterhalb Solar plexus): beginnend auf dem absteigenden Dickdarmabschnitt – aufsteigender Teil des Dickdarmes - querverlaufender Dickdarm (einige Male wiederholen)
- Abschluss-Streichung im Darmverlauf (Uhrzeiger-Sinn)
- Hände auf den Bauch legen und durch den taktilen Reiz der Hände den Atem in Richtung Bauch lenken.

Wichtig: Die Stehenden Kreise stets langsam ausführen (Tipp: zähle dazu 21,22 - pro Kreis)

Behandlung Leistenlymphknoten – Ansatzweise die Beine

!!! Kontraindikationen: (siehe Seite 3) Absolute Kontraindikationen

Ausführung:

Vorab Hals- und Bauchbehandlung (sofern keine Kontraindikationen)

- Ausgangsstellung: Rückenlage mit hochgelagerten Beinen
- Streichung in Abflussrichtung (von Füße Richtung Leiste)
- Leistenlymphknoten mit stehende Kreise anregen (in Richtung A.femoralis = Leistenarterie)
- Stehende Kreise in Richtung Leiste (Vorder-, Innen-, Rückseite des Oberschenkels)
- Kniekehlen-Lymphknoten mit stehenden Kreisen behandeln
- Stehende Kreise um die Kniescheibe herum Richtung Leiste
- Unterschenkel mit Schöpfgreif/stehende Kreise Richtung Kniekehle
- Stehende Kreise um die Knöchel und auf dem Fußrücken „herzwärts“
- Den Weg von unten nach oben wieder zurück – und je nach Ödemansammlung vermehrt an dieser Stelle behandeln.
- Abschluss-Streichungen von Fuß bis Leiste

Grundsätzliches:

- In der Beinbehandlung die Lymphe immer herzwärts drainieren
- In der Bauchbehandlung immer Richtung Cisterna chyli drainieren
- Im Halsbereich immer Richtung herzwärts drainieren
- Die Hände möglichst flächig auflegen (viel Hautkontakt!)
- Die Haut soll verschoben werden !!!
(das Lymphgefäßsystem liegt unter der Unterhaut und kann somit in Bewegung gebracht werden)

Meine Tipps für die Nachruhe bzw. Anregungen:

Eine „Nachruhe“ mit hochgelagerten Beinen ist unbedingt zu empfehlen. Auch im Alltag kann diese Übung zwischendurch integriert werden, v.a. nach vielem Stehen/Sitzen...

Während des Hochlagerns empfiehlt es sich die Wadenpumpaktivität auszuführen. Dazu im Wechsel rechten/linken Fuß Richtung Schienbein ran-ziehen und wieder strecken („point“), im Sekunden-Rhythmus.

Hier kommt es durch die Muskelaktivität zu einer Kompression der Lymphgefäße. Dies regt die Lymphe an in Bewegung zu kommen.



Sobald es im Unterschenkel muskulär „zieht“, bitte eine Pause machen. Während der Pause die Hände auf den Bauch legen und den Atem in den Bauch lenken.

Durch die vertiefte/bewusstere Atmung – das Atemzwerchfell wird angeregt – entsteht mehr Sog und es kommt zu einer vermehrten Flüssigkeitsverschiebung Richtung herzwärts.

Yogaübungen zur Unterstützung des Lymphflusses:

→ Umkehrposition: Der unterstützte Schulterstand



Rückenlage nahe an der Wand. Die Füße locker an der Wand abgelegt. Das Becken ist unterlagert, z.B. mit einem Buch, Yogablock, festem Kissen.

Zwischen dem Oberkörper und den Oberschenkeln besteht ein Winkel über 90Grad, welcher den Lymphabfluss gut zulässt.



Unterstützend können die Füße alternierend ran-gezogen/gestreckt werden bzw. kreisende Bewegungen in den Sprunggelenken ausgeführt werden, natürlich immer schmerzfrei! Den Atem dabei fließen lassen und die Übung beenden sobald es zu Spannungsgefühlen in den Unterschenkeln kommt, bzw. nach ca. 2-3Min.

→ FeetUp:

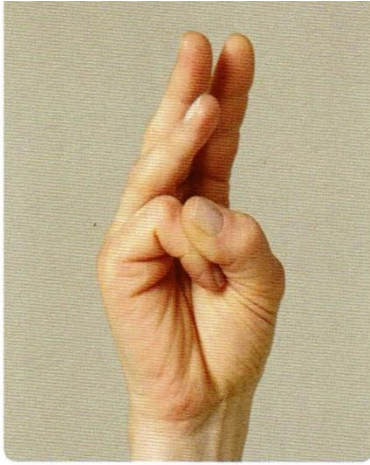


Alle Überkopf-Übungen, welche z.B. siehe Bild links, im FeetUp ausgeführt werden begünstigen natürlich den Lymphrückfluss. Dabei können die Beine auch in der Luft „Radl-Fahren“ – somit werden Hüft- und Kniegelenke gleich mit-mobilisiert.

Wichtig: Der Atem fließt weiter !!! Am besten dazu „singen“ oder „pfeifen“ „tönen“ – so ist sichergestellt, dass es zu keinem Atemverhalten/Anhalten kommt.

→ Atemübungen (wie z.B. Bauchatmung, Ujjayi-Atmung, Wechselatmung)

Diese begünstigen eine vertiefte/bewusste Atmung und können zu einer größeren Aufnahme von Sauerstoff beitragen. Der intensive Wechsel von Druck und Sog im Atemzwerchfell kann zu einem verbesserten Lymphfluss beitragen.



JALODAR-NASHAK- MUDRA

Wasser reduzierende Geste

Jala bedeutet »Wasser« und *Jalodar* ist eine Bezeichnung für ein Ödem, eine krankhafte Einlagerung von Flüssigkeit im Körper. Wenn wir längere Zeit stehen oder am Schreibtisch

sitzen, fließt Flüssigkeit in die Füße und Beine, dadurch können am Ende des Tages Schwellungen entstehen. Diese Mudra lindert diese Symptome von eingelagertem Wasser durch die Reduktion von Feuchtigkeit im Körper. Sie hilft außerdem bei übermäßigem Schwitzen oder überschüssigem Schleim, geschwollenen oder wässrigen Augen, Durchfall, häufigem Wasserlassen oder starker Monatsblutung.


Die Jalodar-Nashak-Mudra ähnelt dem Gruß der Pfadfinder auf der ganzen Welt – die nach oben zeigenden Finger stehen für die drei Punkte ihres Versprechens.

MUDRA-PRAXIS

Liegen oder sitzen, dabei die Füße erhöhen. Mit einer oder beiden Händen ausführen. Die Kuppe des kleinen Fingers zur Wurzel des Daumens bringen und mit dem Daumen sanft auf den kleinen Finger drücken. Die anderen drei Finger locker ausstrecken. 1- bis 2-mal täglich 5–30 Minuten halten.

WIRKUNGSWEISE

Durch das Herunterdrücken des kleinen Fingers (Wasserelement) mit dem Daumen wird das Wasserelement im Körper reduziert.

 **BEGLEITENDER ERNÄHRUNGSTIPP:** DIESE MUDRA WIRKT AM BESTEN, WENN SIE DIE EINNAHME VON SALZ UND NATRIUMREICHER NAHRUNG REDUZIEREN. GLEICHZEITIG VIEL WASSER TRINKEN UND KALIUMREICHE FRISCHE FRÜCHTE UND LEICHT GEDÜNSTETES GEMÜSE ESSEN; ZUM BEISPIEL BANANEN UND DUNKLES BLATTGEMÜSE. DIES HILFT DEM KÖRPER, ÜBERSCHÜSSIGE FLÜSSIGKEIT AUSZUSCHIEDEN.



WASSER-MUDRAS

113

Quelle: Swami Saradananda, *Entdecke die Kraft der MUDRAS* – Lotos-Verlag, 1. Auflage 2015

Ätherische Öle als Ergänzung:

Hier ist es wichtig auf die Qualität der ätherischen Öle zu achten. Es sollten ausschließlich reine, hochwertige und therapeutisch qualifizierte Öle benutzt werden!

Ich bin eingetragene Beraterin bei der Firma dōTERRA – Sehr gerne berate ich individuell!

Ätherische Öle können perfekt als Ergänzung zur Manuellen Lymphdrainage angewandt werden. Viele Öle haben eine positive Wirkung auf das Lymphsystem: wirken entgiftend, reinigend, entschlackend bei Ödemen.

Es besteht bei den Betroffenen allerdings nicht immer nur ein „körperliches“ Problem (v.a. bei chronischen Ödemen). Aufgrund der Wassereinlagerungen bzw. -ansammlungen leidet u.a. auch das emotionale System. Häufig schämen sich Betroffene – sind unsicher – auch verzweifelt – es ist schwierig die Situation anzunehmen.

Der Geruchssinn, unser erster ausgebildeter Sinn (bereits im Mutterleib), kann eine tiefe, unterbewusste Wirkung in uns auslösen. Der Einsatz von ätherischen Ölen ist eine optimale Unterstützung für das Lymphsystem aus körperlicher und emotionaler Sicht.

Trinken:

Starte noch vor der Eigenbehandlung mit einem Glas Wasser – gib hier z.B. 1Tropfen **Zitrone, Limette** oder **Smart&Sassy** hinzu.

Häufig wird aufgrund Wassereinlagerungen die Flüssigkeitszufuhr eingeschränkt. Das führt allerdings nicht zu einer Reduzierung der Wassereinlagerung – es kann sogar zu einer Lebens-bedrohlichen Dehydration (Wassermangel) kommen.

Trinken ist wichtig – aber wieviel?

Nimm hierzu die einfache Rechnung: Körpergewicht x 0,03
(das wäre bei einem Körpergewicht von 70kg – 2,1Liter Flüssigkeit/Tag).

Ideale Einstimmung – Atemwege frei machen:

Bevor die Eigenbehandlung begonnen wird – ist es sinnvoll eine Atemübung auszuüben: z.B. die Bauchatmung oder auch die Wechselatmung - kombiniert mit dem Öl **Air**.

Zum inhalieren 1Tr. in die Handflächen geben, auf die Nasenflügel tupfen, oder auf den Brustbereich auftragen.

Bei der Wechselatmung 1Tr. in die Handfläche geben, welche die Nasenflügel zuhält. Somit kann während der Wechselatmung das Aroma des Ätherischen Öls eingeatmet werden.

Anwendung der ätherischen Öle während bzw. nach der Eigenbehandlung:

Wichtig: wenn die Öl-Mischung vorab aufgetragen wird, bitte nicht zu viel Öl anwenden – damit die Lymphdrainage technisch noch korrekt ausgeführt werden kann.

Vorsicht bei photo-sensitiven Ölen (Zitrusöle) – hier bitte darauf achten, dass nach der Anwendung auf der Haut direkte Sonneneinstrahlung für die Dauer von ca. 12-24h vermieden werden sollte.

Über die Lymphknoten

Hier kann eine Mischung von ätherischen Ölen einmassiert werden:

Wildorange, Lavendel, römische Kamille
immer verdünnt mit einem Trägeröl (z.B. fraktioniertes Kokosnussöl)

Mischungsverhältnis: je 2Tropfen Öl + 2TL Trägeröl

An den behandelten Körperbereichen

Hier kann vor der Behandlung folgende belebende Mischung einmassiert oder bei den Endausstreichungen aufgetragen werden:

Zypresse, Grapefruit, Basilikum, Zeder, Wintergrün
immer verdünnt mit einem Trägeröl (z.B. fraktioniertes Kokosnussöl)

Mischungsverhältnis: je 2Tropfen Öl + 2TL Trägeröl

Anmerkung: Es können verschiedene Öl-Mischungen ausprobiert werden. Nicht jedes Öl ist für Jeden geeignet bzw. optimal. Auch kann mit einem Öl begonnen werden: z.B. Lavendel zum Auftragen auf die Lymphknoten und erst später weitere Öle hinzugefügt werden.

Für die Bauchmassage/drainage:

Hier bietet sich sehr gut **ZenGest** oder **Helichrysum** an.

Ergänzend kann ein Basenbad / bzw. Meersalzbad genommen werden:

Hier kann dem Badezusatz ein passendes Öl hinzugefügt werden, bzw. eine Kombination aus mehreren Ölen. Z.B. Zitrone, Lavendel, Grapefruit,

Es lohnt sich auch hier zu experimentieren – worauf der Körper am besten reagiert.

Kompressionsstrümpfe

Ideal ist es auch Kompressionsstrümpfe zu tragen – diese können vom behandelnden Arzt verschrieben und vom Sanitätshaus individuell angefertigt werden.

Details zu den erwähnten Ölen –

Trinken:

Zitrone/Limette/Lime: „Öl der Konzentration“ / „Öl der Reinigung“ / „Öl der Lebenslust“
erfrischend, Energie für den ganzen Tag, vermittelt ein Gefühl von Freude und Leichtigkeit

Smart&Sassy: “Öl der inneren Schönheit“

Inhalieren: mit *Air:* „Öl des Atems“ – sorgt für freie Atemwege und leichtes Atmen

Auftragen auf die Lymphknoten:

Wildorange: „Öl der Fülle“ – stimulierend und energetisierend, chemische Bestandteile im Öl verleihen die Fähigkeit zu reinigen und zu erfrischen

Lavendel: „Öl der Kommunikation“ – Hautunreinheiten können reduziert werden, zur Entspannung, bietet unzählige Vorteile

Römische Kamille: „Öl der spirituellen Absicht“ – wirkt beruhigend auf den Körper/der Haut

Auftragen auf die behandelten Körperbereiche:

Zypresse: „Öl der Bewegung und des Flusses“ – für mehr Energie vor einem langen Lauf auf die Füße und Beine auftragen, wirkt energetisierend und erfrischend

Grapefruit: „Öl der Körpererholung“ – belebt die Haut, wirkt herrlich belebend, erfrischend und reinigend, hebt die Stimmung

bzw. Tangerine: „Öl des Jubels und der Kreativität“ – wirkt erhebend und anregend, kann zum Abbau von Angstgefühlen und Stress eingesetzt werden

Basilikum: „Öl der Erneuerung“ – für ein Gefühl von Ruhe und Zentriertheit, durch den hohen Linaloolgehalt ideal um Spannungsgefühle zu reduzieren, macht wach

Zeder: „Öl der Gemeinschaft“ -weckt Gefühle des Wohlbefindens und der Vitalität, wirkt klärend und reinigend, beruhigt Körper & Geist

Wintergrün: „Öl der Hingabe“ – Du bist perfekt so wie Du bist – gib die Kontrollbedürftigkeit ab ! und lass es „fließen“, wirkt erhebend und anregend

Zum Auftragen auf den Bauch:

ZenGest: „Öl der Verdauung“ // *Helichrysum (Salubelle):* „Öl gegen Schmerzen“ (emotional)

Vorsicht bei photo-sensitiven Ölen (Zitrusöle) – hier bitte darauf achten, dass nach der Anwendung auf der Haut direkte Sonneneinstrahlung für die Dauer von ca. 12-24h vermieden werden sollte.