



# Manuelle Lymphdrainage

Manuelle Lymphdrainage ist eine Massagetechnik, die das Lymphsystem im Körper stimuliert und anregt. Lange Zeit war die Lymphdrainage ein Stiefkind der Medizin. Erst in den siebziger Jahren, im Rahmen immunologischer Forschung, erhielt diese Therapieform vermehrte Aufmerksamkeit und Bedeutung. Die Erkenntnis, dass jede Zelle direkt oder indirekt Kontakt mit der Lymphe hat, zeigt, wie wichtig ein gut funktionierendes Lymphsystem ist. Eine eingeschränkte Lymphfunktion kann die Ernährung der Zellen beeinträchtigen. Giftstoffe bleiben im Gewebe liegen und werden nicht genügend abtransportiert. So können Schmerzen, Verhärtungen bis hin zu Funktionsausfällen entstehen.

Die gleiche Problematik entsteht unter Umständen nach Unfällen oder Operationen. Das Lymphsystem ist verletzt und kann seine Funktion nicht mehr ausüben. Folglich bleibt oft zu viel Flüssigkeit im Gewebe liegen. Die manuelle Lymphdrainage kann in solchen Fällen unterstützend und heilend einwirken.

## Wie wirkt die manuelle Lymphdrainage?

Die manuelle Lymphdrainage erhöht die Transportfähigkeit des Lymphsystems. Es regt die Eigenmotorik der Lymphgefäße an, sodass der Lymphabfluss wieder stattfinden kann. Wasseransammlungen, Ödeme, Lymphödeme werden gemildert, das Gewebe entgiftet und entschlackt.

Verhärtetes Bindegewebe und Narben werden gelockert. So entsteht eine angenehme Entspannung im Gewebe.

## Manuelle Lymphdrainage eignet sich bei folgenden Beschwerden

- Ödeme (Wasseransammlungen) nach Unfällen oder nach operativen Eingriffen
- Lymphödeme - hier ist es wichtig die Therapie mit Kompressionsbandagen zu unterstützen.
- Krampfadern, venöse Insuffizienz, schwere schmerzende Beine, Schleudertrauma
- Cellulite mit schmerzenden Stellen, Morbus Sudeck, Regeneration nach sportlicher Tätigkeit, Schwangerschaftsödeme, unterstützt Lipödeme, Verdauungsstörungen,
- Lymphdrainage lindert ebenfalls Beschwerden im Kopfbereich z.B. nach OP, Migräne
- Nervenschmerzen, Rheuma und wirkt unterstützend bei einer Fastenkur.
- Manuelle Lymphdrainage stärkt das Immunsystem.
- Anfälligkeiten auf Krankheiten werden gemildert.

