

*„Die Lymphe, das ist das Allerfeinste, Intimste und Zarteste in dem ganzen Körperbetrieb...“*

*Thomas Mann (1875-1955) deutscher Schriftsteller und Erzähler*

### **Manuelle Lymphdrainage**

Es handelt sich um eine spezielle sehr feine Massagetechnik, mit der Lymphstauungen im Gewebe beseitigt werden können.

#### **Angezeigt bei**

Akuten oder chronischen Lymphabflussstörungen  
Varikosen (Krampfadernleiden)  
geschwollene und schwere Beine infolge venöser Insuffizienz  
Morbus Sudeck  
nach Operationen oder unfallbedingten Schwellungen  
Lipödem  
Schwangerschaftsbedingte Ödeme  
Restless-Leg's  
operative Lymphknotenentfernung  
chronische Schmerzen  
Stress-Symptome  
Krankheiten des Rheumatischen Formenkreises  
Entschlackung und Entgiftung des Körpers  
PMS (Prämenstruelles-Syndrom)

*Die Aufzählung ist nicht abschliessend, die Möglichkeiten der Entstauungstherapie sind sehr vielseitig einsetzbar!*

#### **Nicht geeignet bei**

Bösartige Tumoren  
Akute Infekte  
Hochgradige Herzinsuffizienz  
Akute venöse Thrombose  
Hautveränderungen bei unklarer Genese

#### **Geschichte der manuellen Lymphdrainage (ML)**

Die Technik geht auf den dänischen Masseur und Physiotherapeuten Dr. phil. Emil Vodder (1896-1986) zurück. Während seiner Tätigkeit als Masseur an der Côte d'Azur stellte Vodder Anfang der 1930er fest, dass er chronische Erkältungskrankheiten durch eine vorsichtige Massage der geschwollenen Lymphknoten am Hals heilen konnte. Ausgehend von diesen Erfahrungen entwickelte er die Methode der manuellen Lymphdrainage. Im Jahr 1958 gab er seinen ersten Kurs in Deutschland und die Methode etablierte sich in den folgenden Jahren zunehmend. Vodder

gründete die „Gesellschaft für Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder“ und eine eigene Schule in Essen. In den 80er Jahren wurden in Zusammenarbeit mit dem deutschen Verband für physikalische Therapie einheitliche Richtlinien für die Ausbildung in manueller Lymphdrainage festgelegt, die bis heute für eine Qualitätssicherung der Ausbildung an deutschen, schweizerischen und österreichischen Schulen sorgen.

Heutzutage ist die manuelle Lymphdrainage aus den Behandlungsräumen nicht mehr wegzudenken, ist sie doch eine der häufigsten Verordnung überhaupt - und ein fester Bestandteil der physikalischen Therapie.

### **Wirkung und Effekt**

Das Lymphgefässsystem des Körpers hat die Aufgabe, die Flüssigkeit (Lymphe) aus dem Gewebe aufzunehmen und abzuleiten. Es ist ein Einbahnstrassensystem, das letzten Endes im rechten Herzen das "Wasser" aus dem Gewebe in den Kreislauf zurückgibt. Man kann sich die Lymphe wie die Kanalisation des menschlichen Körpers vorstellen. Überall wo "Müll", also Schlackenstoffe, humoral ausgedrückte Schärfe, Entzündungen oder Wunden entstanden sind, muss das Lymphgefäss den Abtransport desselben erledigen. Eine gestörte Funktionsfähigkeit dieses Drainagesystems kann zu einer Ansammlung von Flüssigkeit in den Zellzwischenräumen (Pischinger-Raum, Extrazelluläre Matrix) führen. Als Folge davon können Schwellungen (Ödeme) entstehen. Die Lymphdrainage ist eine Massnahme, die die Eigenrhythmik der Lymphgefässe unterstützt, ihre Arbeitsleistung erhöht und erleichtert.

Die Behandlung hat einen grossen beruhigenden und entspannenden Charakter. Es sind rhythmische, monotone und sanfte Bewegungen, die die Lymphe zum fließen bringt. Hoher Druck, Stress und Lärm mag die Lymphe nicht!

Ein schmerzlindernder Effekt kehrt aufgrund der Entstauung ein, der Druck im Gewebe reduziert sich und entzündungsgebende Stoffe wie zB Histamin oder Prostaglandin werden aus dem Gewebe entfernt.

Der Körper hat zwischen 600 - 700 Lymphknoten, die ähnlich einer Kläranlage die Lymphe reinigen. Zudem sitzen im Lymphknoten Zellen der Immunabwehr des menschlichen Körpers. Die Behandlung besitzt also auch einen immunologischen Effekt. Zum Beispiel bei der Behandlung von Heuschnupfen, wichtig hierbei ist; vor dem Pollenflug anzufangen, um das System "hochzufahren".

Grundsätzlich soll die Behandlung alsbald nach der Verletzung bzw. Operation erfolgen. Je länger man wartet, desto länger dauert die Rehabilitation.