

Manuelle Lymphdrainage



Die Manuelle Lymphdrainage ist eine Therapieform, die maßgeblich durch das Ehepaar Vodder ins Leben gerufen wurde. Es wird damit das händische Abdrainieren der Geweblüssigkeit über das Lymphsystem und das Anregen der Lymphmotorik bezeichnet. Dabei handelt es sich um eine Massage, die durch ihre Grifftechnik charakterisiert ist. Diese Griffe basieren auf kreisförmigen Bewegungen mit einer Druckanstiegsphase, einer Druckabfallphase und einer drucklosen Phase, wobei die Richtung des Druckanstieges der Richtung des Lymphabflusses entspricht. Dieser laufende Druckwechsel bei der Manuellen Lymphdrainage erzeugt die dabei wichtige Pumpwirkung im lymphatischen System.

Die leichten Bewegungen werden langsam und gleichmäßig durchgeführt.

Die Haut des Patienten wird nicht geknetet oder gedrückt, sondern sanft gedehnt, so dass die Flüssigkeit aus dem Gewebe in die Lymph-

bahnen geleitet und die Pumpwirkung aktiviert wird.

Die Manuelle Lymphdrainage findet auf trockener Haut statt. An Stellen, an denen die Haut nicht dehnbar ist (Narben, pralle Ödeme usw.), oder bei sehr trockener Haut kann ein Tropfen Massageöl sinnvoll sein.

Diese äußerst angenehme Therapieform schafft schnell Erleichterung und verursacht weder Hautrötungen noch Schmerzen.

Der Patient kommt durch die langsam-rhythmische Bewegung in einen entspannten Zustand. Behandlungszeit und -dauer werden individuell auf den jeweiligen Menschen abgestimmt.

Die Anwendungsgebiete sind vielfältig, da sich die Wirkung auf unterschiedliche physiologische Funktionen des Körpers erstreckt. So wird sie unter anderem bei Verletzungen und

Traumen durch Unfälle oder Sport, Blutergüsse, Zerrungen, Verrenkungen, Muskelfaserrissen, Luxationen, Wunden, welche genäht werden mussten etc. eingesetzt, ebenfalls als Nachbehandlung bei Frakturen, Bänderrissen sowie nach Operationen.

Durch die deutliche Schmerzminderung infolge Entstauung und Entspannung ist oft ein Abbau der Schmerzmittel möglich, was wiederum die Magenschleimhaut entlastet und den Heilungsprozess beschleunigt. Als Ödem- und Entstauungstherapie bei geschwollenen Körperregionen, z.B. infolge Amputationen oder Schädigung der Lymphbahnen nach Bestrahlungstherapie, kann die Manuelle Lymphdrainage große Hilfe leisten.

Wundheilung wird verbessert, Narben verlieren Juckreiz und Rötung, werden verschönert bzw. energetisch durchlässig und fühlen sich wieder weich an. Lokale Ödeme in einem Operationsgebiet lassen sich abdrainieren und Verbindungen von unterbrochenen Lymphbahnen wieder herstellen. Die Behandlung von Verbrennungsnarben erfordert zwar viel Zeit, lohnt aber, weil sich das Gewebe besser regeneriert. Auch bei chronischen Entzündungen wie Schnupfen, chronischer Mandelentzündung, Sinusitis und Bronchitis, Schleimbeutel- und Sehnenscheidenentzündungen sowie Karpaltunnelsyndrom ist mit rascher Linderung zu rechnen. In der Zahnheilkunde wird die Manuelle Lymphdrainage als begleitende Maßnahme bei Kieferregulationen sowie vor und nach Zahnoperationen eingesetzt.

Innerhalb des knöchernen Schädels befinden sich keine Lymphgefäße. Der Abtransport von Flüssigkeit wird dort über andere Mechanismen gesteuert. Durch die Gesichtsbehandlung, im Besonderen die Mundinnendrainage, kann auch hier eine Entlastung geschaffen werden.

Auch Hirnerschütterungen, Hirninfarkte, Migräne, Kopfschmerzen und Schwindel werden durch die Manuelle Lymphdrainage günstig beeinflusst. Postthrombotische Syndrome, Ulcus cruris, Cellulitis sowie die meisten Formen

von Schmerzsyndromen und Fibryomyalgie können behandelt werden. Durch die Tatsache, dass bei Fibryomyalgie keine körperliche Ursache nachweisbar ist, werden die Menschen in ihrem Leiden leider oft nicht ernst genommen. Eine Manuelle Lymphdrainage kann hier Schmerzen lindern und in Kombination mit homöopathischer Konstitutionstherapie ist es meist möglich, diesen Menschen zu helfen.

Die Behandlung hat auch eine direkte Wirkung auf die Skelettmuskulatur, indem sie die Milchsäure (diese ist verantwortlich für den sogenannten Muskelkater), die sich durch sportliche Anstrengung bildet, abbaut. Es wird eine schnelle und schmerzlose Regeneration der Muskelfasern herbeigeführt.



Die Manuelle Lymphdrainage findet auch beim gesunden Menschen Anwendung,

bei Schwellungen der Beine, zur Vorbeugung von Schwangerschaftsstreifen, bei geschwolle-

nem Gesicht, insbesondere geschwollenen Augen und zur Entspannung.

Vor jeder Behandlung sollte ein Gespräch mit Arzt oder Fachpersonal geführt werden, um eventuell vorhandene Vorerkrankungen und deren Kontraindikationen auszuschließen bzw.



die aktuellen Beschwerden zu eruieren. Die Massage beginnt immer am Hals. Dort wird der sogenannte Terminus, der Ort, wo das lymphatische System in das venöse System mündet, „freigemacht“. Da das lymphatische System kein geschlossener Kreislauf ist wie unser Blutkreislauf, sondern ein offenes System darstellt, bewirkt die Öffnung des Terminus die Gewährleistung eines guten Abflusses der Lymphe von entfernten Organen.

Danach erfolgt abschnittsweise die Behandlung körpernaher (Rumpf) bis körperferner Regionen (Gliedermaßen). Jeder Mensch sollte in angenehmer, ruhiger Atmosphäre behandelt wer-

den. Es ist wichtig, dass Patient und Therapeut eine symbiotische Einheit bilden. Der energetische Austausch ist auch hier von großer Bedeutung.

Nach der Massage sollte der Patient möglichst ruhen.

Die Anwendung regt das System auch nach der Behandlung noch weiterhin an. Deshalb darf in dieser Zeit auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr, am besten Wasser, verdünnte Säfte oder Tee, geachtet werden. In der Regel kommt es durch Anregen des Lymphsystems zu vermehrtem Harndrang.

Bei unsachgemäßer Anwendung kann man gerade bei dieser Behandlung auch eine Menge Ungewolltes im Organismus in Bewegung bringen. Alles was wirkt, kann sich natürlich auch gegenteilig auswirken.

Daher erfüllt mich großer Respekt und Dankbarkeit bei der Ausführung einer Manuellen Lymphdrainage.

Der Körper ist das wichtigste Werkzeug durch unser Dasein, er ist es wert, auf angenehme Art behandelt zu werden. Um uns wohl zu fühlen, dürfen wir jedoch ebenso auf unsere Psyche achten, mit uns und anderen liebevoll umgehen, Stress und Ärger meiden. In geistigem Halt sind wir getragen und alle miteinander verbunden.

Anita Seehofer