

# Manuelle Lymphdrainage

«Die Lymphe, das ist das Allerfeinste, Intimste und zarteste in dem ganzen Körperbetrieb ... Man spricht immer von dem Blut und seinen Mysterien und nennt es einen besonderen Saft.

Aber die Lymphe, die ist ja erst der Saft der Säfte, die Essenz... Blutmilch, eine ganz deliziose Tropfbarkeit.»

*Thomas Mann, Der Zauberberg Davos 1924*

Das Lymphgefäßsystem des Körpers hat die Aufgabe, die Flüssigkeit (Lymphe) aus dem Gewebe aufzunehmen und in die Blutgefäße abzuleiten. Eine gestörte Funktionsfähigkeit dieses Drainagesystems, zum Beispiel infolge von Verletzungen oder nach Operationen, kann zu einer Ansammlung von Flüssigkeit in den Zellzwischenräumen führen. Als Folge davon können Schwellungen (Ödeme) entstehen. Die manuelle Lymphdrainage ist eine entstauende Massnahme, mit deren Hilfe die Motorik der Lymphgefäße angeregt und damit der Abtransport überschüssiger Gewebsflüssigkeit erleichtert werden soll. Darüber hinaus hat die Lymphdrainage eine stark entspannende und beruhigende Wirkung und sie regt das Immunsystem

**Die manuelle Lymphdrainage kann zur Entzündungshemmung, Heilungsförderung und Entstauung eingesetzt werden bei :**

- **Nach Traumen:** Zerrungen, Prellungen, Verstauchungen, Frakturen (Brüchen)
- **Hämatomen** nach Verletzungen
- **Schleudertrauma**
- **Sehnenscheidenentzündung** (Tendovaginitis)
- **Tennisellenbogen** (Epicondylitis)
- **Karpaltunnelsyndrom** (CTS)
- **Schleimbeutelentzündung** (Bursitis)
- **Sudeck-Syndrom**
- **Chronischer Polyarthrit** (cP)
- **Nach Kiefer- und Zahnoperationen**

**Zur Entstauung bei:**

- **Lymphödem** nach z.B. **nach Entfernung der Brust** (Ablatio mammae) oder der Lymphknoten bei Brustkrebs
- **Lipödem** (Krankhafte Fettablagerungsstörung vorkommend vor allem bei Frauen )

**Andere Indikationen:**

- Migräne und Kopfschmerzen
- Bei Muskelverspannungen
- Zur allgemeinen Entspannung, Schlafförderung
- Zur Regulation der Darmtätigkeit