

Was ist Manuelle Lymphdrainage?

Dr. Emil Vodder und seine Frau Estrid entwickelten in den dreissiger Jahren die Drainage zur Anregung des Lymphabflusses. Sie nannten sie Manuelle Lymphdrainage, weil diese Methode ausschliesslich mit den Händen ausgeführt wird.

Die Manuelle Lymphdrainage ist eine Behandlungsform, mit der das Lymphgefässsystem im ganzen Körper unterstützt und angeregt wird. Entlang der Lymphwege wird mit sanften rhythmischen, schmerzfrei und langsam ausgeführten kreis- und spiralförmigen Griffen das Lymphsystem aktiviert und das Gewebe entspannt. Durch ihre Drainagewirkung unterstützt sie das Lymphsystem, kräftigt das Immunsystem und wirkt durch ihre feinen Bewegungen entstauend, wohltuend und entspannend. Das Lymphsystem besteht aus Lymphgefässen und etwa 600 bis 1000 Lymphknoten.

Es durchzieht den ganzen Körper und wird durch verschiedene Hilfsmechanismen wie aktive Muskelbewegungen, Atmung und Schwerkraft unterstützt. Die Muskulatur ist in den Lymphgefässwänden nur schwach ausgebildet und reicht deshalb alleine nicht aus, um die Lymphe beispielsweise von den Beinen zu den Venenwinkeln (Einmündungsgebiet des lymphatischen Systems in den venösen Blutkreislauf) hinter dem Schlüsselbein zu befördern.

Durch den Druck innerhalb der Blutgefässe wird der wässrige Anteil des Blutes (Blutplasma) zusammen mit Nährstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen, Sauerstoff und auch Medikamentenwirkstoffe aus den feinen arteriellen Blutkapillaren ins Gewebe gepresst. Dieses Gewebewasser fliesst in den Zwischenzellraum und ist Nahrung für die Zellen. Diese nehmen alle Stoffe, welche sie für sich und ihre Arbeit, den Stoffwechsel,



Drehgriff



Schöpfgreif



Quergriff

benötigen heraus. Gleichzeitig geben sie ihre Stoffwechselprodukte wie zum Beispiel Hormone, aber auch alle Abfallstoffe (Schlacken) sowie Kohlendioxid in diese Flüssigkeit ab. Etwa 90% dieser Flüssigkeit wird von den venösen Blutkapillaren wieder in das Blutgefäßsystem aufgenommen. Die restlichen 10% (etwa zwei Liter pro Tag) werden über das Lymphgefäßsystem abtransportiert und dem venösen Blutsystem zugeführt. Auf seinem langen Weg durch den Körper nimmt es weitere, vom Körper nicht benötigte oder schädliche Stoffe wie Zelltrümmer, Staubpartikel, Fremdstoffe, Viren und Bakterien in sich auf. In den Lymphknoten, welche als Filterstationen in dieses Leitungssystem eingeschaltet sind, wird die Lymphe gereinigt, Viren und Bakterien abgetötet.

Die Neigung zur Lymphödembildung kann angeboren oder durch äussere Einflüsse verursacht sein. Durch mangelnde Bewegung und Übergewicht wird das Lymphödem begünstigt. Das Lymphödem entsteht auf Grund einer Abflussbehinderung im Lymphgefäßsystem. Häufige Ursachen sind Verletzungen, Verbrennungen, chirurgische Eingriffe, Narben und Entfernung von Lymphknoten. Es kommt zu Stauungen in den Lymphwegen. Das umliegende Gewebe wird geschwollen und hart, zeitweise auch schmerzhaft. Tritt gleichzeitig Blut ein, entsteht ein eiweissreiches Lymphödem, welches behandelt werden sollte.

Eine Ödembehandlung ist nur erfolgreich, wenn ein Nachfliessen in das Gewebe verhindert wird und setzt sich zusammen aus Manueller Lymphdrainage und Kompressionsbehandlung.

Verletzte Gefässe können wieder zusammenwachsen. Wo Lymphknoten entfernt wurden, kann sich ein Lymphödem entwickeln, da das Lymphsystem unterbrochen

ist und die Lymphknoten nicht nachwachsen. Der Körper kann aber Umleitungen wachsen lassen, so dass der normale Lymphfluss mit der Zeit wieder funktioniert. Dieser Heilungsprozess kann einige Zeit in Anspruch nehmen und wird durch die manuelle Lymphdrainage unterstützt.

Wird mit der Behandlung erst sehr spät begonnen, ist es möglich, dass sich bereits Ablagerungen im Bindegewebe gebildet haben, die Haut sich verfärbt oder verhärtet hat. Dann ist eine intensive Behandlung angezeigt, welche länger dauert und stationär erfolgen muss.

Bei unbehandelten, bösartigen Tumoren, Herzinsuffizienz, Schilddrüsen-Überfunktion, tiefem Blutdruck, Asthma, bei akuten Entzündungen und Thrombosen darf die Manuelle Lymphdrainage nicht angewendet werden.

Durch die Aktivierung und Stärkung des Immunsystems werden Heilungsprozesse günstig beeinflusst und entscheidend verkürzt. Verletzungen, Wunden, Knochenbrüche verheilen in der halben Zeit, Erkältungen, grippale Infekte, chronische Stirn- und Nebenhöhlenvereiterungen klingen schneller ab. Allergien werden abgeschwächt und verschwinden im günstigsten Falle ganz.

Die Manuelle Lymphdrainage wirkt über die Berührung und den Hautkontakt zudem wohltuend und positiv auf die Psyche und das vegetative Nervensystem. Es kommt zur Beruhigung, Entspannung und die Selbstheilungskräfte des Organismus werden aktiv.

Luzia Brülisauer

Luzia Brülisauer, Kinderkrankenschwester und Medizinische Masseurin, Klassische Massage, Craniosacral-Behandlung, Manuelle Lymphdrainage, Fussreflexzonenmassage, eigene Praxis in St. Gallen (nicht rollstuhlgängig) und Bauma/ZH