

Manuelle Lymphdrainage

Der menschliche Organismus besteht aus ca. 65% Wasser. Diese Flüssigkeit ist nicht nur in jeder Zelle vorhanden, sie befindet sich auch in den Zwischenräumen des Gewebes und heisst Lymphe. Über die Lymphgefässe wird die Lymphflüssigkeit gesammelt und weiter zu den Lymphknoten transportiert. Diese haben die Aufgabe Stoffe wie Bakterien, Stoffwechselschlacken (Abfallstoffe, Giftstoffe..) zu vernichten und zum Abtransport an die Blut- und Lymphbahnen weiterzugeben. Wenn die Lymphflüssigkeit nicht oder in ungenügender Masse abtransportiert wird, entstehen Schwellungen bzw. Ödeme.

Die manuelle Lymphdrainage ist eine sanfte Massageform. Sie wird zur Entstauung und Ausleitung von Wasser (Ödemen) aus den betroffenen Körperteilen eingesetzt. Durch flaches Auflegen der Finger und Hände werden kreisende und pumpende Griffe ausgeführt. Durch diese schonende Gewebeverschiebung an der Körperoberfläche wird der Abtransport von Gewebeflüssigkeit (Eiweiss, Wasser, Abfallstoffe, etc.) gefördert. Dadurch werden auch der körpereigene Abwehrmechanismus und das Immunsystem gestärkt.

Nach Operationen und Verletzungen, wo noch keine durchblutungsfördernde Massage angewendet werden sollte, kann die manuelle Lymphdrainage bereits eingesetzt werden. Sie optimiert und verkürzt die Zeit der Rekonvaleszenz.

Auch führt die manuelle Lymphdrainage zur einer Beruhigung des vegetativen Nervensystems und kann deshalb auch bei reflektorischen Organstörungen eine lindernde Wirkung erzielen.

Indikationen

Blutergüsse und Ödeme (Schwellungen) nach Unfällen oder Operationen

Entstauung des gesamten Organismus

Stärkung der allgemeinen Abwehrfunktionen (Immunsystem)

Verbessert die Funktion des Venen-Lymphsystem

Hilft bei „schweren“ Beinen