

Die heilende Kraft der Lymphe

Lisa Levitt Gainsley

Die heilende Kraft der Lymphe

Wie Sie Ihre Abwehrkräfte steigern und Ihren Körper
dauerhaft verjüngen

Das Praxisbuch

Aus dem amerikanischen Englisch übersetzt
von Sabine Zürn

Illustrationen von Emma Lyddon

INTEGRAL

Die Originalausgabe erschien 2021 unter dem Titel
THE BOOK OF LYMPH bei Harper Wave, an imprint of HarperCollinsPublishers.

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Zweite Auflage 2022

Copyright © 2021 by Lisa Levitt Gainsley

Published by Arrangement with Lisa Levitt Gainsley, Harper Wave, New York 2021.
Dieses Werk wurde vermittelt durch die Literarische Agentur Thomas Schlück GmbH,
30161 Hannover.

Illustrationen und Abbildungen: © Emma Lyddon

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2021 by Integral Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Ralf Lay, Mönchengladbach

Umschlaggestaltung: Guter Punkt GmbH & Co. KG

unter Verwendung eines Motivs von © ChrisChrisW/iStock/Getty Images Plus

Satz: Satzwerk Huber, Germerring

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-7787-9307-7

Für meine Mutter Edie

Inhalt

Vorwort	11
---------------	----

Teil I: Kraft und Wissenschaft der Lymphe

Kapitel 1: Flüsse der Abwehrkraft	23
Kapitel 2: Das Bindeglied Ihrer Gesundheit	51

Teil II: Selbstmassage für inneres Fließen und äußeres Strahlen

Kapitel 3: Die Grundprinzipien der Lymph-Selbstmassage ..	89
Kapitel 4: Sanfte Selbstmassage für Ihre Gesundheit	103
Erkältungssymptome	106
<i>Lymphstauung und Halsschmerzen</i>	106
<i>Ohrschmerzen</i>	115
<i>Kopfschmerzen</i>	123
<i>Verstopfte Nasennebenhöhlen und Allergien</i>	130

Gesunde Verdauung	138
<i>Verdauungsprobleme</i>	138
<i>Tiefe Zwerchfellatmung</i>	140
<i>Bauchmassage</i>	145
Schönheitsmassagen	154
<i>Strahlende Haut</i>	154
<i>Cellulite reduzieren</i>	165
<i>Schlanke Taille</i>	173
Ihre innere Landschaft	174
<i>Ängste überwinden</i>	174
<i>Mehr Energie und geistige Klarheit</i>	183
<i>Abhilfe bei Kater</i>	192
<i>Herz- und Lungenöffner</i>	199
<i>Gesunder Schlaf</i>	207
Frauengesundheit	216
<i>Pflege der Brust</i>	216
<i>Prämenstruelles Syndrom und Wechseljahrs-</i>	
<i>beschwerden lindern</i>	226
<i>Schwangerschaft und Wochenbett</i>	241
Erholung von Sportverletzungen, Vorbereitung und Nachbehandlung von Operationen, Narben und chronische Erkrankungen	244
<i>Selbstmassage der Arme</i>	244
<i>Selbstmassage der Beine</i>	252
<i>Sportverletzungen, Vorbereitung und Nachbehandlung</i> <i>von Operationen und Narbenpflege</i>	262
<i>Armbehandlung bei Lymphödem</i>	271
<i>Brustbehandlung bei Lymphödem</i>	284
<i>Beinbehandlung bei Lymphödem</i>	296
<i>Palliativpflege</i>	298

**Teil III:
Ganzheitliche Anwendungen für das
Lymphsystem**

Kapitel 5: Durch Selbstfürsorge den Lymphfluss anregen ...	303
Nachwort	352
Glossar	353
Danksagung	358
Register	363

Vorwort

Eine Blume erblüht dank der nährstoffreichen Umgebung, in der sie wächst. Wir erfreuen uns an ihrem Duft und ihrer Schönheit, auch wenn die Ehre eigentlich ihrem Wurzelgeflecht gebührt.

Im Körper existiert ein ähnlich unsichtbares System, das im Verborgenen arbeitet und mit jedem Zentimeter unseres Körpers verbunden ist. Es reinigt den Körper und schenkt uns Vitalität, Abwehrkräfte und Gesundheit. Ich spreche vom lymphatischen System.

Die Lymphe liefert uns ständig lebenswichtige Nährstoffe. Jede einzelne Körperzelle wird von der Lymphe regelrecht durchflutet. Und viel zu oft übersehen wir, welchen Beitrag sie zur Erhaltung unserer Gesundheit leistet. Das Lymphsystem versorgt und reinigt alle Körpersysteme. Wie ein Müllwagen entfernen Immunzellen alles, was Ihre Gesundheit bedroht, und das macht die Lymphe zu Ihrem wichtigsten Bollwerk gegen Krankheiten. Ihr Lymphsystem regelt den Flüssigkeitshaushalt im Körper, was dazu beitragen kann, Entzündungen abzuwehren, die vielen Krankheiten zugrunde liegen. Es unterstützt eine gute Verdauung und verleiht Ihrer Haut ein gesundes Aussehen.

Ich betrachte es als meine Lebensaufgabe, die Kraft der Lymphe für die Selbstheilung zu nutzen. Meine gesamte Berufstätigkeit widme ich der Behandlung des Lymphsystems, weil die Ergebnisse geradezu lebensverändernd sind. Tausende von Menschen habe ich behandelt, die zu mir kamen, weil sie Hilfe bei allen möglichen Beschwerden benötigten: bei Krebs, dem chronischen Erschöpfungssyndrom, bei Magen-Darm-Erkrankungen, Borreliose, Ekzemen, Akne, Kopfschmerzen und dem prämenstruellen Syndrom (PMS). Ich behan-

delte auch viele gesunde, junge Menschen, die mehr an der entgiften- den und verschönernden Wirkung der manuellen Lymphdrainage interessiert waren und gleichzeitig den chronischen Erkrankungen vorbeugen wollten, die sie von ihren Eltern kannten.

Oft ist es gar nicht so leicht, Lymphtherapeut*innen zu finden; sie sind dünn gesät. Manche bieten die manuelle Drainage nur als kosmetische Behandlung an, während andere sie als therapeutische Maßnahme für verschiedene Krankheitsbilder durchführen. Es wäre wünschenswert, wenn es mehr qualifizierte und erfahrene Fachleute gäbe. Aber im Lauf meiner langjährigen Tätigkeit konnte ich auch feststellen, dass eigentlich jeder Mensch lernen kann, sein Lymph- system selbst zu behandeln. Sie können mit Ihren eigenen Händen aktiv zu Ihrer Selbstheilung beitragen!

Velleicht haben Sie schon einmal davon gehört, dass Sie Ihr Lymphsystem durch Trampolinschwingen, Trockenbürsten oder durch Umkehrpositionen im Yoga stimulieren können. Das sind in der Tat gute Möglichkeiten, den Lymphfluss zu unterstützen. Die Methoden in diesem Buch sind aber noch effizienter, weil sie speziell auf die Bereiche ausgerichtet sind, in denen Ihre Immunzellen am produktivsten arbeiten: Ihre Lymphknoten.

Sie erlernen einfache, drei- bis fünfminütige Anwendungen der Selbstmassage zur Behandlung Ihrer Gesundheitsprobleme, angefangen von einem gesunden Immunsystem über die Unterstützung der Verdauung bis hin zur Verringerung von Blähungen und eine gesunde Haut. Im Gegensatz zur Tiefengewebsmassage (Deep-Tissue-Massage), an welche die meisten Menschen denken, wenn sie das Wort »Massage« hören, ist die Lymphtherapie wesentlich sanfter. Die Massagegriffe beziehungsweise -streichungen regen den Abfluss in den oberflächlichen Lymphbahnen an, die nahe unter der Haut verlaufen, weshalb die Berührung so sanft und wirkungsvoll ist.

Warum bietet die Behandlung der Lymphe so viele Vorteile? Wenn sie fließt, fließt auch alles andere. Durch die Eigenbehandlung des Lymphsystems werden Giftstoffe ausgeleitet, und bei regelmäßiger Durchführung fördern Sie damit die Entgiftung und Entschlackung

Ihres Körpers. Die Methoden, die ich in diesem Buch vorstelle, sind wissenschaftlich erprobt. Sie wurden während meiner jahrzehntelangen klinischen Arbeit getestet und weiterentwickelt und sind fast so entspannend wie ein Tag im Spa.

Bei konsequenter Anwendung werden die Handgriffe für Sie bald so selbstverständlich wie Zahneputzen sein. Sie werden nicht nur das angenehme Körpergefühl genießen, sondern auch die natürliche Fähigkeit Ihres Körpers aktivieren, sich von innen heraus zu reinigen. Durch die Eigenbehandlung wird sich Ihre Stimmung verbessern, und Sie gehen gut gelaunt durch den Tag. Körperliche Beschwerden werden gelindert, etwa Kopf- und Ohrenschmerzen, ebenso gestauter Flüssigkeit im Gewebe.

Die Lymph-Selbstmassage wird wohl bald Ihre ganzheitliche Lieblingsmethode sein. Denn sie befreit Ihren Körper von Lymphstauungen, bringt Sie wieder in den Fluss des Lebens und schenkt Ihnen eine strahlende Gesundheit.

Mein Weg zum gesunden Lymphsystem

Ich verbrachte mein ganzes Erwachsenenleben damit, die heilende Methode der Lymphdrainage zu lernen und zu praktizieren. Mein Weg begann in den späten Siebzigerjahren, als meine Eltern meinen Bruder und mich eines Tages auf die braun karierte Couch in unserem Wohnzimmer setzten und uns mitteilten, dass unsere Mutter Krebs habe. Ich war gerade mal elf Jahre alt.

Schnell tauchte ich in alle Aspekte ihrer Krankheit ein. Zuerst waren da die sterilen Krankenhäuser und die Wartezimmer der Gehirnchirurgen, dann übernahm ich Begriffe wie »Bestrahlung« und »Chemotherapie« und deren Folgen in meinen Schülerinnensprachschatz. Daneben gab es den Bereich der alternativen Heilverfahren, der für meine Familie von ebenso großer Bedeutung war. Dazu gehörte die Silva-Mind-Methode, die darauf ausgerichtet ist, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren, indem man durch Medita-

tion in einen tieferen Bewusstseinszustand gelangt. Anders als die Meditationsformen, die ich später kennenlernen sollte, arbeitet die Silva-Mind-Methode mit geführten Visualisierungen, um das eigene Wohlbefinden zu verbessern.

Mein Bruder und ich machten es uns auf dem Boden gemütlich und meditierten, indem wir uns Labore und heilende Heiligtümer vorstellten, die vom Ozean, vom Mond und von grasbewachsenen Hängen beseelt waren, in der Hoffnung, dass es unserer Mutter besser gehen würde. In diesen Visionen befasste ich mich zum ersten Mal mit dem Gedanken, andere Menschen zu heilen.

Ich lag immer bei meiner Mutter und legte die Hand auf ihren Körper, wenn sie sich entspannende Wasserklänge von blühenden Seerosenteichen anhörte und meditierte. Wir aßen Johannisbrot und Kefir, Probiotika und Makrobiotika, fermentiertes Gemüse und Spirulina – lauter verrückte Begleiterscheinungen dieser Jahre. Der beruhigende Duft von Kräutertees und Grünpflanzen in unserem Haus bildete einen behaglichen Gegenpol zu den schweren und schmerzhaften Eingriffen, die meine Mutter über sich ergehen lassen musste. Diese Heilmethode war für mich so normal und selbstverständlich, dass ich sie nie als außergewöhnlich empfand.

Ich wusste, dass die Momente mit meiner Mutter heilig waren. Sie waren etwas Besonderes, Liebevolles. Ich hatte keine Angst vor ihrer Krankheit. Für mein Alter war ich erstaunlich ruhig und stabil. Wenn ich so auf die Zeit zurückblicke, wird mir erst bewusst, dass ich damals meine Sensibilität entwickelte. In diesen Jahren lernte ich, wie man jemanden berührt, der sehr zerbrechlich ist. Ich fand es schön, meiner Mutter zu helfen und zu sehen, wie viel besser es ihr durch meine Berührung ging.

Bei der Selbstheilung, die aus bedingungsloser Liebe entsteht, geschieht Gnade von ganz allein. Ich hatte keine Ahnung, wie sehr diese Zeit mein Leben prägen würde. Nach dem Tod meiner Mutter – ich war dreizehn Jahre alt – suchte ich nach Wegen, um ihren Verlust zu verarbeiten. In der esoterischen Buchhandlung »The Bodhi Tree« in Los Angeles begab ich mich auf Sinsuche. Ich fühlte mich von den

Büchern über Reinkarnation, Hinduismus, Buddhismus und Existenzialismus in den Holzregalen angezogen. Stunden verbrachte ich damit, zwischen den Gängen auf und ab zu wandern und mich an Texten über die Vorstellungen verschiedener Kulturen vom Tod und vom Sinn des Lebens festzuhalten. Ich begann, Yoga zu praktizieren. Die Leere in mir trieb mich dazu an, mit dem zu experimentieren, wie ich mich in meinem Körper fühlte. Und ich wollte unbedingt herausfinden, was präventive Gesundheitsmethoden bewirken könnten und wie man Zugang zu ihnen erhält.

Als ich das College an der San Francisco State University besuchte, beobachtete ich aufmerksam, wie sich mein Körper in verschiedenen Umgebungen anfühlte, wie sich meine Stimmung in der Nähe bestimmter Freunde und unter Stress veränderte und wie meine Ernährung sich auf meinen Leib auswirkte. Ich belegte Kurse in ganzheitlicher Gesundheit und Yoga und war fasziniert von Anthropologie, von der Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele und ganz besonders von den Heilmethoden verschiedener Kulturen. In den späten Achtziger- und frühen Neunzigerjahren waren alternative Heilmethoden in der westlichen Medizin noch nicht überall anerkannt. (Akupunktur wurde zum Beispiel als Humbug betrachtet. Heute findet sie in praktisch jeder Schmerzklinik Anwendung.)

Ich schloss mein Studium der Kulturanthropologie mit dem Nebenfach Religionswissenschaften ab. Mein Plan war, traditionelle Heilsysteme zu erforschen und sie bei uns einzuführen, um Menschen zu helfen, wieder gesund zu werden. Aber mir wurde schnell klar, dass ich einen praktischen und keinen akademischen Beruf anstrebe.

Als ich mich am Institute of Conscious BodyWork einschrieb, einer Massageschule in Nordkalifornien, umgeben von Redwood-Bäumen, fühlte ich mich sofort zur manuellen Lymphdrainage hingezogen. Innerhalb der nächsten fünf Jahre beendete ich meine Ausbildung zur zertifizierten Massagetherapeutin mit Schwerpunkt auf dem Lymphsystem. Ich liebte es, wie sich die Lymphdrainage anfühlte; so etwas hatte ich noch nie zuvor erlebt. Der Rhythmus und

die Abfolge der Griffe wirkten auf mich so beruhigend wie wogende Meereswellen. Immer wieder hatte ich ein Körpergefühl wie vor dem Tod meiner Mutter – das Gefühl, »in mir selbst zu wohnen«, ganz ohne die Belastung dieses Traumas. Nach mehreren Anwendungen verbesserten sich meine chronischen Verdauungsprobleme, die Blähungen verschwanden, ebenso meine Akne.

Je mehr ich mich mit der komplizierten Anatomie des Lymphsystems beschäftigte und die wissenschaftlichen und physiologischen Grundlagen der Lymphmassage kennenlernte, desto mehr begeisterte ich mich dafür. Ich entdeckte die Verbindung zwischen Lymph-, Immun- und Verdauungssystem und die beruhigende Wirkung der Lymphmassage auf das Nervensystem.

Einer meiner Lehrer lehrte uns Tai-Chi und Qigong, sodass der Rhythmus unserer Lymphmassagegriffe einer Bewegungsmeditation glich. Als ich entdeckte, dass mit der Lymphmassage bei Krebskrankungen geholfen werden kann, wusste ich, dass ich meine Lebensaufgabe gefunden hatte. Meine berufliche Laufbahn ist ein liebevolles Gedenken an meine Mutter. Die Erinnerung an sie prägt meine Berufung, anderen Menschen helfen zu wollen.

Vor zwei Jahrzehnten arbeitete ich als zertifizierte Lymphödемtherapeutin am UCLA Medical Center. Damals waren die meisten meiner Patient*innen an Krebs erkrankt und litten infolge ihrer Chemotherapie, Bestrahlung oder Operation unter Lymphödemen. Ist das Lymphsystem in seiner Funktion gestört, staut sich die Lympflüssigkeit im Gewebe, was zu schmerzhaften Schwellungen in Armen, Händen, Beinen und Füßen oder zu Hautentzündungen führen kann. Der Körper ist nicht mehr in der Lage, Gifte und Krankheitskeime abzutransportieren.

Durch meine Ausbildung konnte ich den Betroffenen helfen, ihre Beschwerden in den Griff zu bekommen. Außerdem stellte ich fest, dass ihre Gesichtshaut nach der Therapie einen gesunden, gut durchfeuchteten Schimmer aufwies, während sie eine Stunde zuvor noch aschfahl und grau ausgesehen hatte. Woche für Woche staunten die so Behandelten darüber, wie viel besser sie sich fühlten, wie Bewe-

gungseinschränkungen, Taubheitsgefühle und Brennen nachließen. Das Schweregefühl in ihren Gliedmaßen verschwand. Sie verloren an Gewicht. Und nach so vielen medizinischen Behandlungen hatten sie endlich wieder eine normale Verdauung! »Zum ersten Mal seit der Diagnose fühle ich mich wieder wie ein Mensch«, sagten sie.

In diesen Jahren fragte ich mich immer wieder, warum wir das Lymphsystem nicht schon stärken, ehe es zu Gesundheitsproblemen kommt. Ein Grund war sicherlich, dass die Versicherungen nicht für diese Behandlung aufkamen. In Kalifornien war man es gewohnt, Tiefenmassagen, Gesichtsanwendungen, Laser-Haarentfernungen und andere Schönheitsbehandlungen aus eigener Tasche zu bezahlen. Lymphbehandlungen haben aber einen doppelten Nutzen: Sie verschönern die Haut, machen schlanker *und* stärken die Gesundheit auf der Zellebene. Die Lymphmassage setzt an der Ursache chronischer Erkrankungen an, nicht nur an deren Symptomen. Durch die Aktivierung des Lymphflusses und den Abtransport der darin gesammelten Gifte erhielt man mehr fürs Geld: ein gestärktes Immunsystem *und* ein strahlendes Äußeres.

Als ich die UCLA verließ und 2001 meine eigene Praxis eröffnete, war in meinem Kollegenkreis niemand präventiv tätig. Ich behandelte überwiegend Krebspatient*innen, aber es sprach sich schnell herum, dass ich auch bei langjährigen Gesundheitsproblemen helfen konnte. Ich behandelte Menschen mit Ekzemen, chronischer Erschöpfung, Sinusitis, Akne, Verstopfung, Lupus, Borreliose und sogar amyotropher Lateralsklerose (ALS, auch bekannt als Lou-Gehrig-Syndrom). Dank der Lymphdrainage hatte ich in kürzester Zeit großen Erfolg bei einer Vielzahl von Behandlungen.

Weil ich dank meiner Ausbildung die Anatomie des Lymphgefäßsystems in den einzelnen Körperregionen kannte, entwickelte ich spezifische Behandlungssequenzen für jede Gesundheitsstörung, mit der ich zu tun hatte. Nur die wenigsten wussten, dass die Lymphdrainage zur Behandlung von Lymphknotenschwellungen bei Erkältungen und Entzündungen entwickelt worden war. Alle waren von

den Ergebnissen begeistert. Bald hatte ich mehr Terminanfragen, als ich bewältigen konnte.

Dieses Buch ist das Ergebnis der Zeit, die ich zwischen den Sitzungen damit verbrachte, eine schwindelerregende Anzahl von Fragen meiner Patient*innen zu beantworten, wie sie die Gesundheit ihres Lymphsystems (und ihre tollen Behandlungsergebnisse) dauerhaft erhalten könnten. So entstanden Materialien für all diese Bedürfnisse, die nur durch die Lymph-Selbstmassage erfüllt werden können. Zu diesem Zweck zeigte ich ihnen einfache Abläufe der Massagegriffe.

Die Ergebnisse, die wir feststellen konnten, waren durch die Bank beeindruckend. Egal, ob ich die Behandlung vornahm oder sie selbst: Die Resultate waren eindeutig. Diejenigen, die meinen Rat befolgten (indem sie täglich drei- bis fünfminütige Selbstmassage-Einheiten durchführten), hatten weniger Entzündungen, eine bessere Verdauung, weniger PMS-Symptome und seltener Kopfschmerzen. Sie schliefen besser, erkälteten sich nicht mehr so oft, und ihre Stresstoleranz verbesserte sich. Ihre Haut war strahlender, und ihre Falten verringerten sich. Bei einigen meiner Patientinnen mit einem erhöhten Risiko für Brustkrebs wurde sogar eine Abnahme der Brustdichte bei der Mammografie festgestellt.

Da wusste ich, dass ich einen Leitfaden zur eigenen Lymphpflege schreiben musste – nicht nur für meine Patient*innen, sondern für die Allgemeinheit. Am meisten freut mich an diesem Buch, dass es zur Gesundheit aller beitragen kann. Es wird Sie bei sämtlichen Problemen unterstützen, egal, ob Sie Ihre Haut oder Ihr Immunsystem behandeln, Ihren Hormonhaushalt ins Gleichgewicht bringen oder Ihre Stimmung aufhellen möchten. Es ist ein wirksames Rundumsorglos-Paket!

Die Lymphdrainage ist mittlerweile aus ihrem wenig bekannten Nischendasein mitten im Wellness-Sektor angekommen. Aufgrund der Erfahrung meiner täglichen Arbeit kann ich folgende Vorteile der Lymphdrainage nennen:

- **Ausleiten:** Toxine.
- **Behandeln:** Entzündungen.
- **Beschleunigen:** Gewichtsabnahme, Heilung von Krankheiten, Sportverletzungen und Regeneration nach Operationen.
- **Bewirken:** strahlende Haut.
- **Lindern:** Verstopfung, Menstruationskrämpfe, klimakterische Beschwerden.
- **Reduzieren:** Angstzustände und Störungen des Nervensystems,
- Blähungen, Nebenwirkungen von Krebsbehandlungen, Cellulite,
- Erkältungs- und Grippesymptome, Ekzeme, Kopfschmerzen,
- Lymphödem-Symptome, Brain Fog, prä- und postpartale Depressionen, Halsschmerzen, Symptome von Autoimmunkrankheiten wie Morbus Crohn, chronisches Erschöpfungssyndrom, Fibromyalgie, Morbus Basedow, Lyme-Borreliose und Lupus, Schilddrüsenprobleme.
- **Stärken:** Abwehrkraft.
- **Verbessern:** Verdauung, Ohrenschmerzen, Energiehaushalt, Heilungsprozesse, Schlaf.

Mir ist klar, dass diese Liste zu schön erscheint, um wahr zu sein, aber ich versichere Ihnen, die Vorteile der Lymphdrainage sind wirklich deutlich spürbar, weshalb sie zunehmend auch ärztlicherseits empfohlen wird – einschließlich der Radiologie und Onkologie. Das Lymphsystem ist mit jedem anderen Körpersystem verbunden. Seine Auswirkungen auf Ihre Gesundheit sind weitreichend, weil dieses Netz aus Gefäßen über den ganzen Körper verteilt ist.

Unser Körper erzeugt täglich neue Zellen, wodurch zum Beispiel Haut, Blut und der Darm ständig regeneriert werden. Die Lymphdrainage ist eine Brücke zwischen Ihren körperlichen Symptomen und Ihrem emotionalen Wohlbefinden. Durch die Selbstfürsorge behandeln Sie beides gleichzeitig. Indem Sie ein Problem an seiner Wurzel packen, reduzieren Sie Stress und unangenehme Begleiterscheinungen. Nach einer Lymph-Selbstmassage fühlen Sie sich so-

fort erholt und sehen erfrischt aus, ähnlich wie nach einem Bad oder nach einer Wellness-Auszeit.

Dieses Buch dient Ihnen als Informationsquelle, auf die Sie immer wieder zurückgreifen können, wenn unerwünschte Beschwerden auftreten. Es enthält all meine besten Methoden, Strategien, Tipps und Rituale, die ich in meinen Workshops lehre und täglich anwende:

- **Teil I** behandelt die Grundlagen des Lymphsystems und warum die Lymph-Selbstmassage für die Erhaltung Ihrer Gesundheit unerlässlich ist.
- **Teil II** enthält Griffe für die Lymph-Selbstmassage für strahlende Schönheit, stärkere Abwehrkraft, Gewichtsmanagement, Stressabbau, erholsameren Schlaf und vieles mehr. Durch die Anwendung tragen Sie aktiv dazu bei, Ihr Wohlbefinden, Ihr Aussehen und Ihre Stimmung zu verbessern. Diese Strategien zur Lymphoptimierung sind schnell und einfach umzusetzen, aber äußerst wohltuend. Schon bald können Sie die Selbstmassage durchführen, wo und wann Sie möchten. Dafür benötigen Sie nur die sanfte Berührung Ihrer Finger. Das ist unglaublich pflegend und beruhigend.
- **Teil III** widmet sich ganzheitlichen Anwendungen und Methoden, die Ihre Selbstmassage ergänzen. Hier finden Sie Informationen über gesunde Ernährung, Hautpflege und ganzheitliche Techniken, deren positive Wirkung auf die Lymphe durch wissenschaftliche Untersuchungen belegt ist. In diesem Abschnitt erfahren Sie, wie Sie Ihre Selbstfürsorge optimal gestalten können.

Wenn Ihre Gesundheit im Laufe Ihres Lebens auch Schwankungen unterworfen sein mag, ist die Fähigkeit, Ihr Wohlbefinden zu erhalten, eine feste Größe. Ich hoffe, dass dieses Buch Ihnen hilfreiche Tipps an die Hand gibt, die Sie dabei unterstützen. Denn Selbstfürsorge ist das Fundament einer guten Gesundheit.

Teil I

Kraft und Wissenschaft der Lymphe

Kapitel 1

Flüsse der Abwehrkraft

Sie treiben bereits Sport. Sie ernähren sich gesund. Sie gleichen Stressfaktoren aus (oder versuchen es). Aber Sie fühlen sich immer noch nicht gut. Ich höre das jeden Tag in meiner Praxis: »Irgendetwas stimmt nicht mit mir«, »Ich bin ständig müde, ich esse gut, ich schlafe genug, ich trainiere, ich nehme Nahrungsergänzungsmittel – aber ich habe keine Energie«, »Ich habe immer Verstopfung« und »Ich habe alles versucht, aber ich fühle mich einfach nicht wohl« ...

Bis vor Kurzem schenkte die Medizin solchen Aussagen üblicherweise wenig Aufmerksamkeit. Ich vermute, weil sie so vage sind und keine potenziell tödlichen Symptome einer schweren Krankheit darstellen, auch wenn sie die Lebensqualität nachhaltig beeinträchtigen. Doch all diese Symptome verraten etwas, denn sie sind Hinweise auf ein gestörtes Gleichgewicht.

In meiner Praxis behandle ich derartige Beschwerden nicht als nebensächliche Klagen, sondern betrachte sie als Hinweise, wie man die Gesundheit der Menschen wiederherstellen kann. Wenn ich mich um ihre Lymphgesundheit kümmere, klingen solche Symptome oft ab. Sie verspüren sowohl körperliche als auch emotionale Besserung.

Das liegt wie gesagt daran, dass das Lymphsystem mit jedem anderen System im Körper verbunden ist – einschließlich des Verdauungstrakts und des somatischen und des autonomen Nervensystems –, und zwar mit Verzweigungen, die sich wie ein verschlungenes Netz von Flüssen durch den ganzen Körper ziehen. Wenn das Lymphsystem richtig funktioniert, fühlen Sie sich lebendig, energiegeladen und

klar im Kopf. Sie haben eine funktionierende Verdauung, schlafen gut und können sich tagsüber auf Ihre Aufgaben konzentrieren. Sie werden nicht ständig krank, und die Erkältungs- und Grippe saison geht spurlos an Ihnen vorüber.

Funktioniert der Lymphabfluss nicht oder nur eingeschränkt, können Sie sich lethargisch und wie blockiert fühlen. Sie leiden vielleicht unter Verstopfung, Kopfschmerzen und sind anfälliger als sonst. Sie haben das Gefühl, dass Sie schon eine Erkältung bekommen, wenn jemand auch nur in Ihrer Nähe niest. Vielleicht sind Sie sogar ohne erkennbaren Grund ängstlicher als sonst. Sie können aber nicht sehen, dass wahrscheinlich unter der Oberfläche Ihrer Haut der Lymphfluss verlangsamt ist, was die Organfunktionen im ganzen Körper beeinflusst. Von der Leber über die Haut bis hin zum Gehirn: Alle Organe sind auf das Lymphsystem angewiesen, um optimal zu funktionieren.

Die Pflege Ihres Lymphsystems ist genauso wichtig wie Ihre tägliche Zahnpflege mit Zahnseide und Zahneputzen. Wir wissen, dass wir für eine gute Zahnhygiene Bakterien und Zahnbelaäge entfernen müssen. So ist es auch mit der Gesunderhaltung Ihres Lymphsystems: Wenn Sie sich nicht konsequent darum kümmern, kann das mit der Zeit zu Problemen führen.

Denken Sie daran, wie gut Sie sich fühlen, nachdem Sie Ihr Haus gereinigt, Ihr Auto gewaschen oder Ihren Schreibtisch aufgeräumt haben. Viele fühlen sich nach dem Entrümpeln richtiggehend befreit und entlastet. Sobald Sie geputzt, Krempel entsorgt und Ihr Zuhause aufgeräumt haben, strömt wieder frische Energie herein.

Die Lymph-Selbstmassage ist wie eine Reinigungs- oder Aufräumaktion für Ihren Körper. Innerhalb von nur fünf Minuten fühlen Sie sich leichter und energiegeladener, weil Sie die Stressfaktoren abgebaut haben, die Stauungen und Stagnation verursachen. Sie sind nicht länger blockiert, sondern wieder ganz im Fluss des Lebens.

Aber bevor ich Ihnen zeige, wie Sie die Vorteile der Eigenbehandlung für sich nutzen können, erkläre ich Ihnen die Anatomie Ihres Lymphsystems. Damit Sie wissen, wie es funktioniert und warum es eine so starke Kraft für Ihr Wohlbefinden ist.

Grundlagen des Lymphsystems

Was genau ist die Lymphe, und warum haben wir nicht schon in der Schule etwas darüber erfahren im Zusammenhang mit dem Blutkreislauf und dem Verdauungssystem? Wenn man bedenkt, wie wichtig das Lymphsystem für ein gesundes Immunsystem ist, finde ich es umso erstaunlicher, dass die meisten von uns praktisch nichts darüber wissen! Lassen Sie uns also mit den Grundlagen beginnen.

Zwei große Transportsysteme durchziehen Ihren ganzen Körper und arbeiten eng zusammen:

- **Ihr Blutkreislauf** besteht aus Ihrem Herzen sowie einem großen Netz aus Blutgefäßen und bildet einen geschlossenen Kreislauf. Das Herz ist das Zentrum dieses Systems und pumpt das Blut, das jede Zelle mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt, in den Körper. Die Arterien leiten das nährstoff- und sauerstoffreiche Blut vom Herzen weg, die Venen transportieren das verbrauchte, sauerstoffarme Blut zurück zum Herzen. Die Venen regulieren über die Durchblutung der Haut Ihre Körpertemperatur und transportieren Abfallstoffe ab.
- **Ihr Lymphsystem** ist das zweite Kreislaufsystem und die Reinigungs- und Recyclinganlage Ihres Körpers. So wie Sie zwei Rohrleitungen in Ihrem Haus haben – eine für Frischwasser und eine für Abwasser –, nehmen die Lymphgefäße überschüssige **interstitielle Gewebsflüssigkeit** zwischen den Zellen mit allen darin enthaltenen Abfallstoffen auf. Daraus entsteht die Lymphe, die in den Lymphknoten gereinigt wird und dann wieder in den Blutkreislauf gelangt.

Das Lymphsystem ist ein Halbkreislauf, der in den Blutkreislauf mündet. Es hat keinen zentralen Antrieb wie das Herz im Blutkreislauf. Die **Lymphflüssigkeit** fließt zum Herzen hin und wird bewegt durch das Pulsieren der nahe gelegenen Arterien, durch die Kontraktionen der Skelettmuskeln und durch Ihre Atmung. Selbstmassage, Atemarbeit und Bewegung sind

also von unschätzbarem Wert für eine gute Lymphgesundheit. Ihr Lymphsystem übernimmt eine Vielzahl lebensnotwendiger Aufgaben in Ihrem Körper. Es ist ein wichtiger Teil des Immunsystems, denn die Lymphozyten – Abwehrzellen, die zu den weißen Blutkörperchen gehören – zerstören schädliche Keime oder produzieren Antikörper. Wie in einer Kläranlage werden Bakterien und Giftstoffe aus der Lymphe gefiltert, die Krankheiten verursachen können. Das Lymphsystem unterstützt den Verdauungstrakt, indem es die durch die Galle emulgierten Nahrungsfette aus dem Darm aufnimmt, ins Blut und dann zur Leber transportiert. Und schließlich reguliert es den Flüssigkeitshaushalt Ihres Körpers, indem es überschüssige Flüssigkeiten sammelt, reinigt und ableitet, damit das Gewebe nicht anschwillt. Wir werden all diese wertvollen Aufgaben später noch genauer betrachten, aber zunächst sehen wir uns die komplexe Struktur des Lymphsystems an.

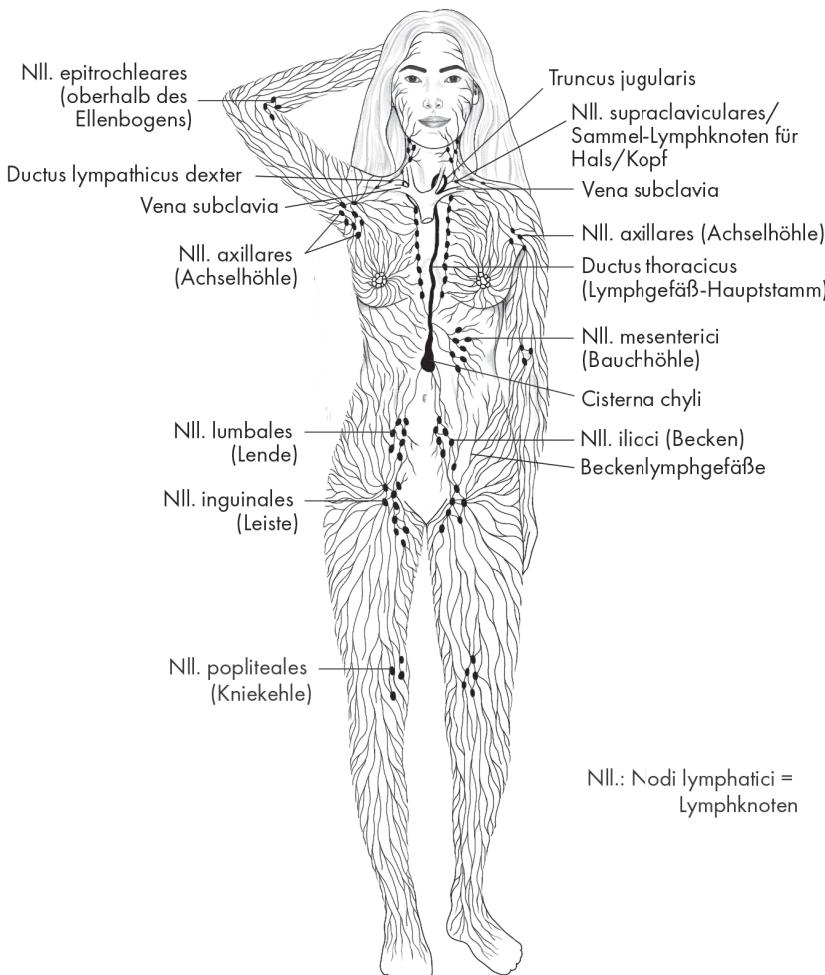
Die Anatomie des Lymphsystems

Während Ihres gesamten Lebens versorgt das Lymphsystem kontinuierlich Ihren Körper mit Immunzellen. Das Lymphgefäßsystem zieht sich wie ein Autobahnnetz durch den Körper, und die Lymphknoten sind sozusagen die Rast- und Servicestationen auf der Strecke. Sie filtern und reinigen die Lymphe von Fremdkörpern und Krankheitserregern. Hier reifen die Lymphozyten heran, bevor sie sich auf den Weg zu ihrem endgültigen Bestimmungsort im Blutkreislauf machen.

Die Art und Weise, wie die Lymphflüssigkeit durch den Körper zirkuliert, ist keineswegs zufällig, sondern sorgfältig vorbestimmt. Die Lymphe bewegt sich von den Extremitäten nach innen in Richtung des Herzens. Wie sich in der Natur Flüsse und Bäche in großen Strömen sammeln, die schließlich ins Meer fließen, bewegt sich auch die Lymphflüssigkeit von den feinen Kanälen der Lymphgefäße (Ka-

pillaren) durch die Lymphknoten in den Blutkreislauf. Die Lymphe kann im Gefäßnetz in alle Richtungen fließen und bei der manuellen Lymphdrainage in eine bestimmte Richtung verschoben werden, um einen gestörten Lymphabfluss zu verbessern. Das ist der Unterschied zur klassischen Tiefengewebsmassage und eine wichtige Grundlage für Ihre Lymph-Selbstmassage.

Atlas der Lymphe



Beim ersten Termin zeige ich meinen Patienten und Patientinnen immer diese Illustration, denn die meisten wissen nicht, dass sich die Lymphgefäß parallel zu den Blutgefäßen durch den gesamten Körper ziehen. Das Lymphsystem ist ein komplexes Netzwerk aus Kapillaren, Präkollektoren, Kollektoren und Lymphstämmen, durch die die Lymphe aus den umliegenden Zellen zu den Lymphknoten strömt. Wie bereits erwähnt, sind die Lymphknoten wichtige Filterstationen. Die in ihnen vorhandenen Abwehrzellen, die sogenannten **Makrophagen** und **Lymphozyten**, erkennen und vernichten Fremdkörper. Sie führen die gereinigte Flüssigkeit in den Blutkreislauf zurück, wo sie schließlich durch Nieren und Leber verarbeitet und dann ausgeleitet wird.

Im Gewebe des Körpers liegen wie ein Netz die Lymphkapillaren. Hier wird aus der interstitiellen Flüssigkeit (Gewebsflüssigkeit) die Lymphe gebildet. In diesen Bereich strömt durch die Blutkapillaren das Blutplasma mit den Nährstoffen ein, um die Zellen zu versorgen. Ein Teil dieser Flüssigkeit wird von den Kapillaren wieder aufgenommen. Darin sind die feinen Stoffwechselabfallstoffe der Zellen enthalten.

Die feinen Lymphkapillaren sammeln die verbleibende Flüssigkeit mitsamt den groben Abfällen, die für die Blutkapillaren zu groß sind: Stoffwechselabfälle, Eiweiße, Hormone, fettlösliche Vitamine, Immunzellen, Bakterien, Schwermetalle, Gifte. Alles, was abtransportiert werden muss, wird als »lymphpflichtige Last« bezeichnet.

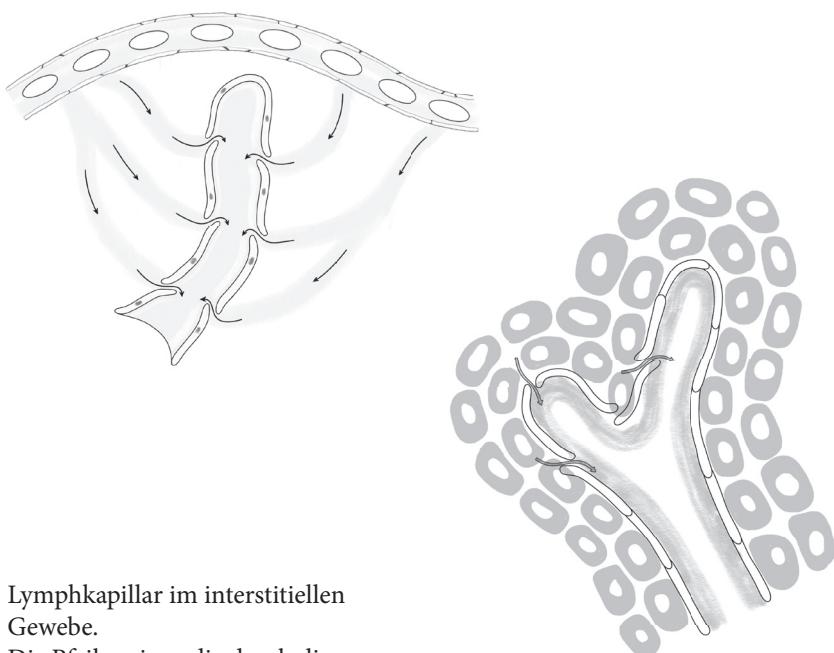
Toxine werden aus dem Gewebe entfernt und vom Blutkreislauf ferngehalten. Diese Flüssigkeit gelangt durch die winzigen, fingerförmigen Lymphkapillaren, die sich direkt unter der obersten Hautschicht befinden, in das Lymphsystem.

Lymphkapillaren sind überall in Ihrem Körper vorhanden, auch im Verdauungstrakt, in den Fortpflanzungsorganen und in den Atemwegen. Die Zellen der Lymphgefäß überlappen sich wie Dachziegel. Sie öffnen und schließen sich, um Flüssigkeit aufzunehmen. So ähnlich nehmen Schwämme oder die Wurzelhaare von Pflanzen Wasser auf. Die Wände der Lymphgefäß sind durchlässig, wodurch

Gewebsflüssigkeit, Bakterien, Viren und Krebszellen zur Reinigung ins Lymphsystem gelangen.

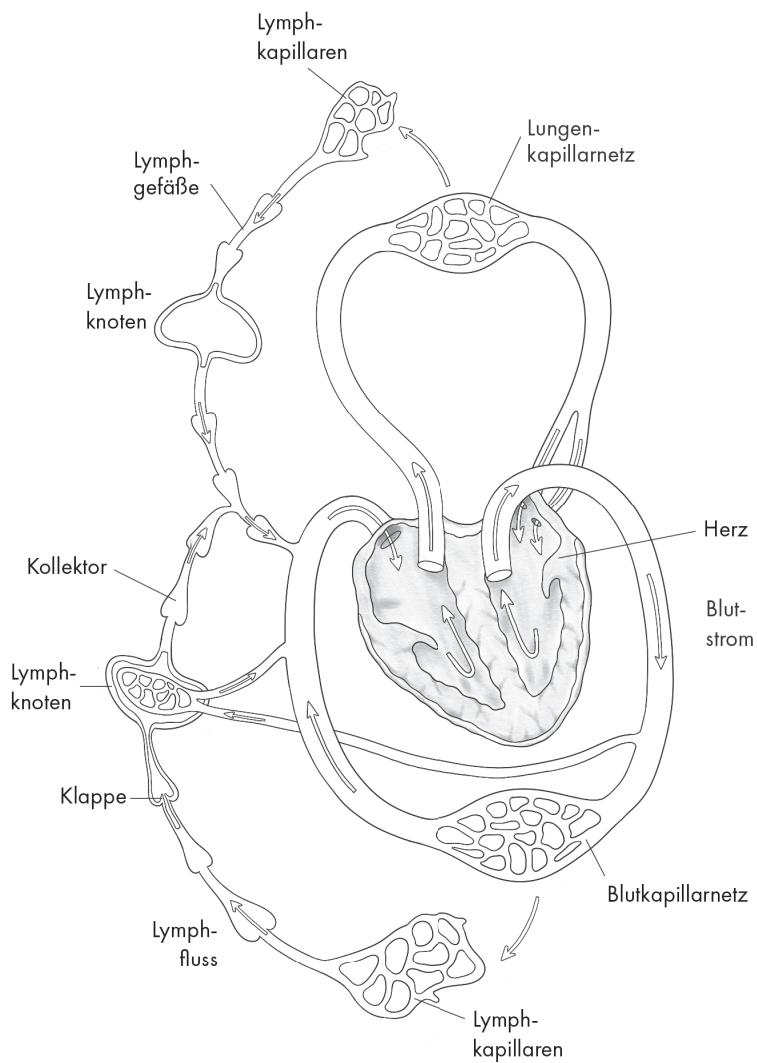
Die Lymphflüssigkeit besteht zu etwa 50 Prozent aus nährstoffreichen Eiweißen (Proteinen) sowie aus schädlichen Eindringlingen, die Ihr Venensystem nicht einsammeln kann. Sie fließt durch das Gefäßsystem in die Bereiche des Körpers, in denen sich Lymphknoten zur Reinigung befinden. Ihr Körper transportiert täglich etwa drei Liter der gereinigten Lymphflüssigkeit zurück in den Blutkreislauf, um die Reise von vorn zu beginnen.

Die Funktionsweise des Lymphsystems, Zellbruchstücke aus den Blutgefäßen aufzunehmen, ist vergleichbar mit einer Regenrinne, die Regenwasser, Blätter und Schmutzteilchen auffängt. Ist die Dachrinne verstopft, kann das Wasser nicht abfließen und ergießt sich in einem großen Schwall auf den Boden.



Lymphkapillar im interstitiellen Gewebe.

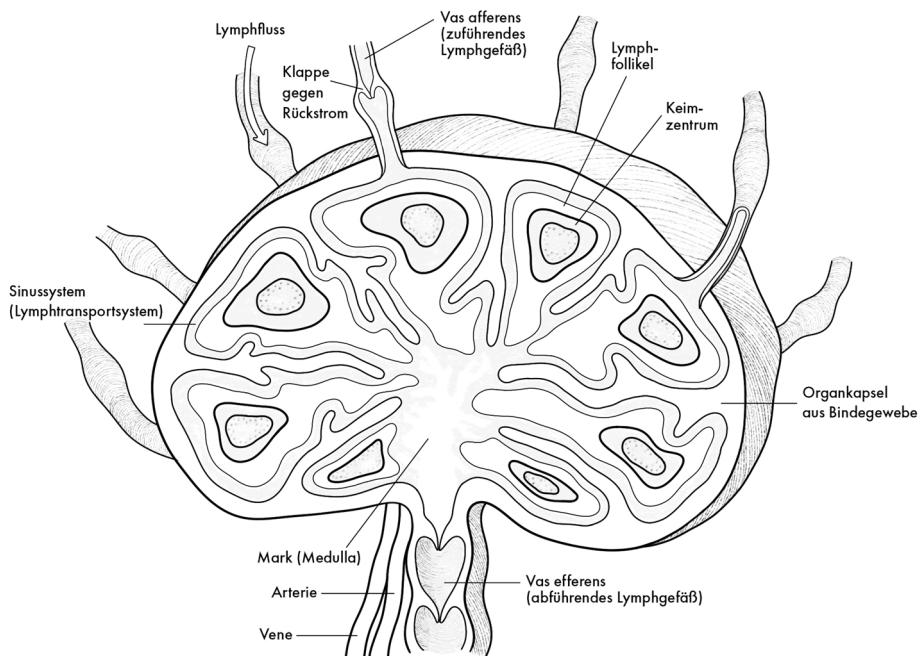
Die Pfeile zeigen die durch die Einlassventile einströmende Flüssigkeit an.



Die Lymphknoten

Ihre Lymphknoten bilden die Grundlage der Lymphmassage. In Teil II erfahren Sie, wie Sie die Knoten massieren. Sie kommen gehäuft an Kopf und Hals, im Bereich der Achseln, im Bauch- und Brustraum, in den Leisten, am Ellbogen und in den Kniekehlen vor.

Verteilt auf den ganzen Körper, gibt es zwischen 500 und 800 Lymphknoten, die in Gruppen oder Knotenketten entlang der Blutgefäße im Fettgewebe liegen. In den Lymphknoten treffen körperfremde Bakterien und Viren auf Ihre Abwehrzellen und lösen eine Immunreaktion (Immunantwort) aus. Lymphknoten sind nicht größer als eine Erbse oder eine Kidneybohne, aber sie überwachen ständig



dig Ihren Körper auf schädliche Eindringlinge. In gesundem Zustand variiert ihre Größe im Durchmesser zwischen zwei Millimetern und 2,5 Zentimetern.

Lymphknoten wachsen nicht nach. Nach einer operativen Entfernung (meist im Rahmen einer Krebstherapie) kann der Lymphfluss ins Stocken kommen. Das führt erst zu einer Schwellung und in der Folge zu einem Lymphödem und anderen Störungen des Lymphsystems (auf diese Beschwerden gehe ich in Teil II ausführlich ein).

Durch die **zuführenden (afferenten) Lymphgefäß**e gelangt Lymphe in die Lymphknoten. Dort machen sich Makrophagen an die Arbeit und filtern die Bakterien heraus. Lymphozyten vernichten weitere Fremdkörper. Die Lymphflüssigkeit kann mehrere Lymphknoten durchlaufen, bevor sie vollständig gereinigt ist. Bestimmte Stoffe, die nicht abtransportiert werden können (zum Beispiel Ruß, Staub, Teer und Tattoo-Farben), lagern sich in den Lymphknoten ab und beeinträchtigen mit der Zeit deren Funktion.

Sobald die Lymphe diesen Prozess durchlaufen hat, erreicht sie die **abführenden (efferenten) Lymphgefäß**e, durch die sie in ein Netz aus Gefäßen in Richtung ihres Herzens strömt. Dort wird sie gereinigt wieder in den Blutkreislauf zurückgeführt. Aus diesem Grund wird das Lymphsystem auch als »Recyclingsystem« bezeichnet: Es tut für Ihren Körper das, was Sie für die Umwelt tun durch die Mülltrennung und das Recyceln von Wertstoffen.

Viele Menschen hören zum ersten Mal von ihren Lymphknoten, wenn diese als Reaktion auf eine Infektionskrankheit anschwellen. Das ist ein Zeichen für eine intensive Immunantwort der weißen Blutkörperchen auf Krankheitserreger im Körper. Vielleicht haben Sie das bei einer Erkältung selbst schon einmal erlebt. Meist vergrößern sich die Halslymphknoten und sind druckempfindlich. Auch wenn Sie sich bei einer Infektion nicht selbst massieren möchten, ist es gut, den **Atlas der Lymphe** und die richtigen Griffe zu kennen, denn das beschleunigt den Heilungsprozess und lindert die Schmerzen.

Die Sprache der Lymphe

Das Erforschen der Lymphe und der Selbstmassage kann wie der Besuch einer unbekannten Stadt sein: Es ist aufregend, möglicherweise aber auch ganz schön anstrengend. Bevor Sie mit der Selbstbehandlung starten, sollten Sie eine Karte zur Hand nehmen, um sich besser in der neuen Umgebung zu orientieren.

Immer wenn ich etwas über die Lymphe erkläre, verwende ich möglichst viele wissenschaftliche Begriffe. Da es mir persönlich schwerfällt, Fremdsprachen zu lernen, habe ich ein ausführliches Glossar verfasst. Meiner Meinung nach ist es wichtig, die korrekten wissenschaftlichen Bezeichnungen zu kennen, dann dadurch sind Sie in der Lage, auf Augenhöhe mit dem medizinischen Fachpersonal darüber zu sprechen, was in Ihrem Körper geschieht.

Außerdem bin ich überzeugt von der Macht der Bilder, wie Sie in diesem Buch sehen werden. Worte und Intentionen können uns heilen. Wenn Sie Yoga praktizieren, erinnern Sie sich bestimmt daran, wie schwer es war, die Sanskrit-Bezeichnungen der verschiedenen Positionen zu lernen. Aber ich wette, dass Ihnen diese Asanas schon nach ein paar Stunden vertraut waren, als ob sie zu Ihrem täglichen Wortschatz gehörten. Ich verspreche Ihnen, dass Sie auch die lymphatischen Begriffe bald beherrschen werden.

Die Schichten des Lymphsystems

Vergleichbar mit den Schichten einer Zwiebel, gliedert sich Ihr Lymphsystem in eine oberflächliche und in eine tiefe Schicht. Damit Sie den größtmöglichen Nutzen aus Ihrer Eigenbehandlung ziehen, ist es wichtig, diese grundlegende Information zu verstehen.

Das **oberflächliche Lymphsystem** befindet sich in der Lederhaut (Dermis), direkt unter der Oberhaut (Epidermis). Ihre Haut bildet

eine Barriere gegen Fremdstoffe, und durch den Schweiß scheiden Sie Schlacken und Giftstoffe aus. Die meisten Ihrer oberflächlichen Lymphgefäß, einschließlich der Kapillaren und anderer Lymphknoten, liegen im Unterhautfettgewebe und entwässern (drainieren) die Haut. Das ausgedehnte Netz der Lymphgefäß verläuft parallel zu den Blutkapillaren. Inhaltsstoffe, die aus den Blutkapillaren austreten, gelangen in die interstitielle Flüssigkeit und werden dann von den Lymphkapillaren aufgesammelt. *In diesem Bereich können Sie mithilfe der Selbstmassage den größten Teil der Lymphe verschieben.*

Das **tiefe Lymphsystem** drainiert die Lymphe der Muskeln, Knochen, Gelenke, Bänder sowie der inneren Organe. Aus den Kollektoren fließt die Lymphe in einzelne **Lymphstämme** der unteren und der oberen Körperhälfte, nachdem sie in den Lymphknoten gefiltert wurde. Lymphstämme sind tiefere Regionen des Lymphnetzes, die die Lymphflüssigkeit aufnehmen, die bereits in den Lymphknoten gereinigt wurde. Jeder Stamm ist nach dem Gebiet benannt, das er entwässert, und wird durch eine Bündelung der ableitenden Gefäß gebildet, welche die Lymphe entweder in den Ductus thoracicus oder den rechten Lymphkanal entleert. Von dort gelangt sie in den Blutkreislauf. Die Lymphstämme vereinigen sich zu den folgenden Endstämmen: Der Ductus lymphaticus dexter drainiert das rechte obere Körperviertel. Das größte Lymphgefäß des Körpers ist der Ductus thoracicus. Er drainiert das linke obere Körperviertel und die untere Körperhälfte.

Der **Ductus thoracicus** verläuft vom Bauch zur linken Vena subclavia. Die rechte und die linke Vena subclavia vereinigen sich hinter dem Schlüsselbein mit der Vena jugularis interna. An der Vereinigungsstelle der Venen münden der Ductus lymphaticus dexter und der Ductus thoracicus. Sie führen die gereinigte Lymphe zurück in den venösen Blutkreislauf.

Das oberflächliche Lymphsystem verläuft überwiegend parallel zu den Venen. Das tiefe Lymphsystem folgt den tiefen Arterien und Venen. In der unteren Körperhälfte nimmt es Fette aus dem Darm und

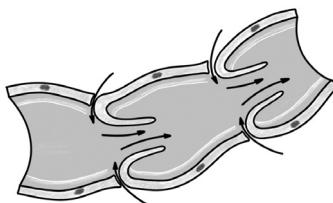
Lymphe aus der unteren Körperhälfte einschließlich der Beine auf. Beide Systeme sind durch Lymphgefäß e miteinander verbunden.

Die tiefe Zwerchfellatmung stimuliert das tiefe Lymphsystem. Das ist einer der Gründe, warum die Atemarbeit bei Ihrer Lymph-Selbst-massage so wichtig ist: Durch das Atmen bewegen sich die inneren Organe, und das bringt den Lymphfluss in Gang. Die Lymphe reguliert den Flüssigkeitshaushalt Ihres Körpers. Nach einer Lymphbe-handlung fühlen Sie sich leichter und wohler, Ihr Gesicht schwillt ab, und der Bauch ist nicht mehr so aufgebläht.

Gut funktionierende Lymphbahnen sind die lebenswichtigen Transportwege Ihres Immunsystems. Zur lymphpflichtigen Last, die sie abtransportieren, gehören auch Substanzen, die zu groß sind, um über den Blutkreislauf entsorgt zu werden, zum Beispiel Eiweißmo-leküle (Proteine). Diese sind die Transportmittel für lebensnotwen-dige Stoffe. Normalerweise gelangen nur wenige der großen Proteine durch die Wände der Blutkapillaren in die interstitielle Flüssigkeit. Sind die Lymphbahnen in einer der beiden Schichten verstopft oder überlastet (aufgrund erblicher Vorbelastung, der operativen Entfer-nung von Lymphknoten oder anderer Faktoren), können sich auf Dauer viele Proteine in der interstitiellen Flüssigkeit ansammeln. Das Gewebe schwillt an, und ein Ödem bildet sich.

Durch Streichungen in Abflussrichtung der Lymphe stimulieren Sie Proteine im ödembefallenen Gewebe, sich aus der interstitiellen Flüssigkeit in das **oberflächliche Lymphsystem** hineinzubewegen. Mithilfe Ihrer Atmung und der Bauchmassage behandeln Sie gleich-zeitig das **tiefe Lymphsystem**. Das aktiviert auch Ihre Immunzellen. Selbstmassage ist äußerst wirkungsvoll, weil Sie den Lymphfluss und die Filtration der Lymphe anregen.

Wie bereits erwähnt, hat das Lymphsystem im Gegensatz zum Blutkreislauf, das vom Herz angetrieben wird, keine zentrale Pum-pe. Aber das Lymphsystem verfügt über einen Mechanismus, um die Lymphe durch Ihren Körper zu transportieren: Lymphkollektoren haben Klappen, die sich nur in Richtung des Lymphstroms öffnen und einen Rückstrom verhindern.



Bei der Kontraktion des Lymphangioms arbeiten Klappen und die Gefäßwandmuskulatur zusammen, um die Lymphe anzutreiben.

Die Kammern zwischen den Klappen werden als »**Lymphangione**« bezeichnet. Wie winzige »Herzchen« oder Pumpen treiben sie die Flüssigkeit an. Kontraktionen der glatten Muskulatur erzeugen sechs bis zwölf elektrische Impulse pro Minute, die das unaufhörliche Öffnen und Schließen der Klappen und die Dehnung und Kontraktion der Lymphangione bewirken. Die sogenannte **Lymphangiomyotrik** ist eine *intrinsische* (innerlich arbeitende) Pumpe, die durch die eigenständige Kontraktion der Muskelzellen in den Wänden des Lymphangioms bewegt wird. Durch die Kontraktion öffnen sich die Klappen, und die Flüssigkeit wird in das nächste Lymphangion befördert.

Wenn Sie bei der Selbstmassage zu stark oder zu tief drücken, können die Klappen verkrampfen und den Lymphfluss unterbrechen. Ähnlich ist es bei extremen Temperaturen: Bei großer Hitze, in der Sauna oder im Dampfbad, oder bei Kälte, zum Beispiel in einem Eisbad, schwelen Körperteile an. Die Ursache ist der extreme Temperaturwechsel an der Hautoberfläche. Er beeinträchtigt vorübergehend die Lymphströmung. Kreisförmige Handbewegungen auf der Haut verhindern die Stauung der Lymphe.

Die zweite treibende Kraft der Lymphzirkulation ist *extrinsisch* (von außen einwirkend). Dazu gehören Pulsationen der Arterien, Muskelkontraktionen im Magen-Darm-Trakt und Atembewegungen. In Teil II lernen Sie spezifische Griffe und Atemtechniken kennen, um den Lymphfluss zu aktivieren.