

Dr. Angela Fetzner

Die Lymphe in Fluss bringen

Heilen und Stärken
durch ganzheitliche
Selbstbehandlung



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliographi-
sche Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2022 by Dr. Angela Raab geb. Fetzner
4. Auflage 2022

Herstellung BoD - Books on demand - 22848 Norderstedt

Herausgeber & Vertrieb:



Gartenstr. 10 - 56462 Höhn

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München
unter Verwendung von Motiven
von shutterstock.com

Cover-Foto: © valuavitaly depositphotos®

ISBN 9783986680152

Inhaltsverzeichnis

Das Lymphsystem – Kläranlage unseres Körpers	8
Entgiftung über das Lymphsystem	11
Warum die Lymphe fließen muss	16
Das Lymphgefäßsystem	19
Was ist Lymphe?	23
Bildung der Lymphe	28
Lymphknoten	30
Das lymphatische System – Aufbau und Funktion	33
Lymphatische Organe	33
Lymphozyten	35
Hinweis	39
Welche Krankheiten sind mit einem gestörten Lymphfluss verbunden?	40
Indikationen zur Selbstmassage	43
Die drei Stufen der Selbstbehandlung zur Verbesserung des Lymphflusses	50
Die drei Stufen der Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie (KPE)	52
Freimachen der Abflusswege	53
Entstauende Atemgymnastik	53
Entstauungsgymnastik	56
Wie wirkt die Lymphmassage?	72
Lässt sich die Wirkung der Lymphdrainage/ Lymphmassage wissenschaftlich belegen?	75
Stehender Kreis	80
Pumpgriff	80
Schöpfgriff	81
Drehgriff	82
Weitere Griffe	84
Die richtige Umgebung für die Massage	90
Sanfte Griffe für Ihr Wohlbefinden	91

Freimachen der zentralen Abflusswege	95
Lymphmassage des Gesichts	101
Wann darf keine Lymphmassage des Gesichts durchgeführt werden?	102
Lymphmassage der Achseln	108
Lymphmassage an Hals und Nacken	109
Lymphmassage der Hände	112
Lymphmassage der Arme	114
Lymphmassage der Beine	116
Lymphmassage der Füße	119
Lymphmassage an Bauch und Brust	121
Lymphmassage am unteren Rücken und Po	123
Was ist nach der Massage zu beachten?	124
Entstauende Atemgymnastik	124
Sanfte Gymnastikübungen zur Entstauung	125
Schulterrolle	125
Schmetterling	126
Bilderrahmen	126
Elefant	127
Das „O“	127
Massage zur Entgiftung	128
Massage zur Vorbeugung von Erkältungen	135
Spezielle Übungen zur Vorbeugung von Kopfschmerzen	138
Was ist der Unterschied zwischen Lymphmassage und Lymphdrainage?	140
Wann sollte eine Lymphmassage unterbleiben?	142
Unterstützung der Lymphmassage durch Bewegung und Ernährung	145
Das Lymphsystem muss aktiv stimuliert werden	150
Minitrampolin	152
Seilspringen	154
Detox-Yoga	155

Bewusste Atmung putzt das Lymphsystem	157
Die richtige Atmung kann wahre Wunder bewirken	158
Die Bedeutung des Atems	161
Die Feueratmung	162
Entgiftungs-Turbo Schröpfen	164
Wechselduschen und –bäder	166
Wassertreten	169
Kalte Güsse	171
Basische Bäder	175
Sauna – Heißkaltes Ritual zur Reinigung der Lymphe	177
Meiden Sie einengende Kleidung	180
Tragen Sie Kompressionsstrümpfe	181
Vorsicht bei der Verwendung von Deos	182
Sonstige Tipps zur Aktivierung des Lymphsystems	184
Übersäuerung führt zu Lymphstau	185
Zu viel Eiweiß und Fett – Gift für die Lymphe	188
Epilog	190
Quellenangaben	193
Zur Autorin	199
Ein herzliches Dankeschön	200
Bücher von Dr. Angela Fetzner	200

Das Lymphsystem – Kläranlage unseres Körpers

Als Müllabfuhr des Körpers vernichtet das Lymphsystem schädliche und unbrauchbare Stoffe wie Krankheitserreger, Stoffwechselschlacken, Toxine und Zelltrümmer.

Das Lymphsystem ist daher ein überaus wichtiger Teil der Immunabwehr und der körpereigenen Entgiftung.

Die Lymphe muss im Fluss bleiben

Das Lymphsystem muss regelmäßig gereinigt, aktiviert und entgiftet werden, um im natürlichen Fluss zu bleiben. Wird das Lymphsystem jedoch kontinuierlich mit zu viel Abfall überlastet, gerät der Fluss ins Stocken. Die Lymphe fließt nur noch sehr langsam und schleppend, bis sich schließlich ein Lymphstau entwickelt. Infolgedessen können nicht mehr alle problematischen Stoffe vernichtet werden, als Folge können sich zahlreiche chronische Krankheiten entwickeln.

Welche Krankheiten sind mit einem gestörten Lymphfluss verbunden?

Ein Lymphstau kann zahlreiche Beschwerden wie ein geschwächtes Immunsystem, eine gesteigerte Anfälligkeit für Erkältungen, chronische Nasennebenhöhlen- und Halsentzündungen nach sich ziehen.

Auch allgemeine Befindlichkeitsstörungen, unerklärliche Müdigkeit, Leistungsabfall, Konzentrationsschwierigkeiten und chronische Kopfschmerzen können Folge eines Lymphstaus sein. Geschwollene Augen, dicke Beine und Arme sowie Allergien, Akne und Menstruationsbeschwerden können ebenso auf eine Schwäche des Lymphsystems hinweisen.

Darüber kann sich aus einer anhaltenden Abflusstörung ein Lymphödem entwickeln.

Langfristig können sogar schwere chronische Erkrankungen, bspw. auch Krebserkrankungen, resultieren.

Wie die Lymphe wieder in Schwung kommt

In diesem Ratgeber wird ein ganzheitliches und harmonisch aufeinander abgestimmtes Übungsprogramm vorgestellt, welches geeignet ist, die träge Lymphe wieder in den natürlichen Fluss zu bringen. Das mehrstufig aufgebaute Programm besteht bspw. aus Atemübungen sowie sanfter Gymnastik.

Weiter werden sämtliche Griffe zur Selbstmassage/Lymphmassage erklärt. Im Detail wird weiter geschildert, wie Sie einzelne Körperbereiche (Gesicht, Achseln, Hals/Nacken, Füße, Beine, Arme, Bauch/Brust usw.) massieren können.

Viele weitere Selbstanwendungen, wie spezielle Lymphmassagen zum Entgiften/ bei Kopfschmerzen/ zur Vorbeugung von Erkältungen runden den Ratgeber ab.

Neben Anleitungen zur Gymnastik und Selbstdrainage-/massage werden viele weitere Tipps gegeben, wie das Lymphsystem u. a. mit allgemeiner Bewegung, der richtigen Ernährung sowie Atemübungen in Balance gehalten werden kann.

In diesem Buch werden alle bewährten und effektiven Methoden der Selbstbehandlung geschildert, die sich als wirksam für eine grundlegende Aktivierung, Entgiftung und Reinigung der Lymphe erwiesen haben.

Es handelt sich hierbei um alltagstaugliche, motivierende und effiziente Maßnahmen zur Selbstbehandlung.

In diesem Ratgeber finden Sie zahlreiche praktische Übungen, farbig illustriert und anschaulich erklärt.

Mit Unterstützung der vorgestellten, ausgewählten Anwendungen werden Sie bereits nach kurzer Zeit wieder mehr Vitalität, Kraft und Lebensfreude verspüren.

Die Autorin berät und informiert als promovierte Apothekerin seit mehr als zwei Jahrzehnten zahlreiche Kunden. Als unabhängige Autorin und Apothekerin fühlt sich die Verfasserin dieses Buchs nur der Gesundheit und dem Wohl der Menschen verpflichtet.

Entgiftung über das Lymphsystem

Während etwa die Darmreinigung oder auch die Leberentgiftung ganz oben auf dem Programm jeder Entgiftungstherapie stehen, wird die Entgiftung des Lymphsystems meist allzu stiefmütterlich behandelt. Dies röhrt sicher auch daher, dass das Lymphsystem weitgehend im Verborgenen agiert und damit zu den allgemein vernachlässigten Teilen unseres Körpers gehört. Meist kümmern wir uns erst um das Lymphsystem, wenn das Kind schon in den Brunnen gefallen ist – wobei häufig gar nicht erkannt wird, dass viele Beschwerden auf einen gestörten Lymphfluss zurückzuführen sind.

Die Entgiftungsfunktion des Lymphsystems ist jedoch von immenser Bedeutung, da über diesen Weg die von körpereigenen Abwehrzellen isolierten Schadstoffe (Chemikalien, Medikamentenrückstände, Gifte, Schlacken, alte und unbrauchbare Zellen, Zelltrümmer, Krebszellen, Bakterien und Viren) zunächst vernichtet und anschließend zur Ausscheidung gebracht werden.

Man kann das Lymphsystem daher mit Fug und Recht als die Kläranlage unseres Körpers bezeichnen – wenn diese Kläranlage und dieses ausgezeichnete Filtersystem jedoch nicht mehr reibungslos funktionieren, wird der Körper mit Giften, Bakterien, Viren, Pilzen, Zelltrümmern, Schlacken und entarteten Zellen überschwemmt.

Dass dies der Beginn zahlreicher akuter und chronischer Krankheiten ist, braucht angesichts der drohenden Schadstoffflut in unserem Körper nicht näher erläutert werden.

Eine ganzheitliche Lymphbehandlung ist also eine der wichtigsten Maßnahmen zur Heilung und Vorbeugung von Krankheiten aller Art – denn nur durch kontinuierliche Klärung wird das Körperwasser wunderbar sauber und gesund gehalten.

Man muss es dem Lymphsystem im Übrigen auch hoch anrechnen, dass es sich v. a. auch des groben und unhandlichen Abfalls annimmt: So nehmen die Lymphkapillaren Bakterien, Bakteriengifte, Viren, Pilze, Schwermetalle, Chemikalien, Zelltrümmer, funktionsuntüchtige und entartete Zellen auf und transportieren diesen hochgiftigen Müll, der in der Lymphflüssigkeit schwimmt, zu den Lymphknoten. Die Reinigung der mit Abfall schwer beladenen Lymphe findet schließlich in den Lymphknoten statt, welche als Filter- und Entgiftungsstation des Lymphsystems fungieren. Denn die Lymphknoten schnappen sich alle Arten von Schadstoffen und machen diese unschädlich - die gereinigte Lymphe wird anschließend in den Blutkreislauf übergeben. Dass unsere Gesundheit also maßgeblich von der Leistungsfähigkeit des Lymphsystems abhängt, darf nicht wundernehmen - ist doch das Lymphsystem geradewegs die Polizei und der Wächter für unsere Gesundheit.

So sind die Lymphknoten vollgepackt mit Fresszellen und Lymphozyten, welche mit großem Appetit Bakterien vernichten und Krebszellen buchstäblich auffressen. Kein Wunder, dass das Lymphsystem bei einer derartigen Leistungsfähigkeit von allen Seiten pausenlos mit Abfällen aller Art wie Giftstoffen, Bakterien, Viren, Parasiten, Pilzen, Schlacken, Verschleimungen und entarteten Zellen überhäuft wird.

Gerade auch der Abfall, der für die anderen Entgiftungsorgane zu grob, zu sperrig oder einfach zu giftig ist, wird vom selbstlosen Lymphsystem ohne Murren und Klagen übernommen.

Wird das Lymphsystem aber kontinuierlich überlastet und wird weiter die Lymptätigkeit nicht genügend angeregt, so lässt die Leistungsfähigkeit der Lymphknoten bzw. der darin befindlichen Abwehr- und Fresszellen nach. Die Lymphe fließt nur noch sehr langsam und schleppend, bis sich schließlich ein Lymphstau entwickelt.

Man kann den Lymphstau ohne Weiteres mit einem stehenden Gewässer vergleichen, in das Gift geleitet wird - da der Fluss des Gewässers behindert ist, können Gifte nicht mehr abtransportiert werden, infolgedessen stirbt der Fluss ab. Das drastische Bild des abgestorbenen Flusses kann man durchaus auf unser Lymphsystem übertragen: Bei Überlastung des Lymphsystems können Gifte und Schlacken aus der Lymphflüssigkeit ins Blut gelangen und auf diese Weise eine schleichende, aber verhängnisvolle Vergiftung des Körpers herbeiführen.

Ein Lymphstau kann zahlreiche Beschwerden wie geschwollene Augen, dicke Beine und Hände sowie Cellulite nach sich ziehen. Auch unerklärliche und bleierne Müdigkeit, Leistungsabfall, Konzentrationsschwierigkeiten, chronische Kopfschmerzen sowie andere Arten von Schmerzen, Anfälligkeit für Erkältungen, chronische Nasennebenhöhlenentzündungen, Halsentzündungen, Allergien, Akne und Menstruationsbeschwerden können Folge eines Lymphstaus sein. Langfristig können sogar schwere chronische Erkrankungen, bspw. auch Krebserkrankungen, resultieren.

Da das Lymphsystem außerdem nicht nur für die Entgiftung zuständig ist, sondern neben dem Darm der wichtigste Teil unseres Immunsystems ist, kann der ganzheitlichen Lymphreinigung gar nicht genug Beachtung geschenkt werden.

Daneben gibt es noch ein besonderes Merkmal des Lymphsystems, welches dessen regelmäßige Entgiftung umso wichtiger werden lässt. Die Gefäße des Lymphsystems verlaufen parallel und benachbart zu den Blutgefäßen. Dennoch gibt es einen signifikanten Unterschied zwischen dem Blutkreislauf und dem Lymphsystem: Während der Blutkreislauf von der Pumpe des Herzens angetrieben wird, hat das Lymphsystem keine derartige Pumpe und damit keinen Antrieb, um die Flüssigkeit zirkulieren zu lassen. Deshalb ist das Lymphsystem auf eine Aktivierung von außen angewiesen, welcher wir ausreichend Aufmerksamkeit schenken müssen.

Ein ausreichender Lymphfluss ist auch deswegen sehr wichtig, weil die Lymphe nur sehr langsam fließt – innerhalb eines Tages werden bis zu 3 l Flüssigkeit durch die Lymphgefäße transportiert. Zum Vergleich: Die gesamte Blutmenge eines Menschen (ca. fünf Liter) wird in etwa einer Minute durch den Kreislauf geschleust.

Freimachen der Abflusswege

Das Freimachen der Abflusswege ist ein Kernstück der Lymphmassage. Welche Griffe Sie anwenden können, lesen Sie im Kapitel „**Sanfte Griffe für die Selbstmassage**“. Konkrete Möglichkeiten, wie Sie die Abflusswege freimachen, finden Sie im Kapitel „**Freimachen der Abflusswege**“.

Entstauende Atemgymnastik

Die entstauende Atemgymnastik ist einfach zu erlernen, dabei aber höchst effektiv. Neben dem entspannenden „**Durchatmen**“ sollen diese Atemübungen auch den Transport der Lymphe über die **Cisterna chyli** in den **Ductus thoracicus** erleichtern.

Bei der **Cisterna chyli** handelt es sich um ein großes Lymphgefäß, in das die Lymphe aus den Beinen und dem Bauch fließt. Nach dem Durchtritt der **Cisterna chyli** durch das Zwerchfell (Diaphragma) wird das Gefäß als **Ductus thoracicus** bezeichnet. Im Volksmund heißt dieses Lymphgefäß auch „**Milchbrustgang**“.

Das Zwerchfell ist der wichtigste Atemmuskel, weshalb entsprechende Atemübungen direkt eine Erleichterung des Lymphtransports erzielen können.

Beginnen Sie die entstauende Atemgymnastik, indem Sie eine gerade sitzende Position einnehmen, die sich für Sie angenehm anfühlt. Falten Sie die Hände über dem Bauch und atmen Sie langsam und tief durch die Nase in den Bauch ein. Verfolgen Sie dabei den Weg des Atems durch Ihren Körper und spüren Sie, wie sich die Bauchdecke beim tiefen Einatmen hebt. Das Ausatmen erfolgt durch den Mund bei locker geschlossenen Lippen. Atmen Sie kräftig aus, sodass die Lippen zu flattern beginnen.

Diese Atemtechnik wird auch als „**Lippenbremse**“ bezeichnet. Aufgrund des Geräusches bei dieser Art des Ausatmens setzen Kinder sie gerne ein, wenn sie „**Autofahren**“ spielen. Falls Sie Schwierigkeiten mit der Lippenbremse haben, feuchten Sie die Lippen ein wenig an und versuchen Sie es erneut. Führen Sie diese Atemgymnastik für eine bis zwei Minuten durch. Achten Sie darauf, nicht zu hyperventilieren, also atmen Sie nicht „**zu viel**“, da Ihnen dabei schwindelig werden könnte.



© fizkes --- shutterstock.com -- Lippenbremse

Entstauungsgymnastik

Tragen Sie – falls verordnet - Ihre Versorgung zur Kompression, also Strümpfe oder Bandagen. Bereiten Sie eine weiche Unterlage zum Liegen vor und stellen Sie einen Stuhl bereit.

Übungen im aufrechten Stand

Beginnen Sie die Entstauungsgymnastik zunächst im aufrechten Stand.

Übung 1

Lockern Sie Ihre Schultern, lassen Sie Ihre Arme entspannt herabhängen. Lassen Sie dann die Schultern nach vorne kreisen. Sie können die Schultern auch im Seitenwechsel kreisen lassen. Kreisen Sie danach in die entgegengesetzte Richtung nach hinten. Schieben Sie die Schultern zum Schluss so weit wie Sie können nach vorne und nach hinten. Spüren Sie dabei die Dehnung, vermeiden Sie jedoch Schmerzen.

Strecken Sie nun die Arme aus und heben Sie den gestreckten Arm an. Senken Sie den Arm wieder ab und wiederholen Sie diese Bewegung einige Male. Lassen Sie abschließend die Arme in alle Richtungen kreisen. Vermeiden Sie schleudernde Bewegungen und führen Sie die Arme kontrolliert, wobei Sie die Freiheitsgrade in alle Richtungen maximal ausnutzen.



© kmarka --- shutterstock.com -- Schulterkreisen

Übung 2

Fahren Sie zum Training des Schultergürtels damit fort, die Hände im Nacken zu falten und führen Sie die Ellenbogen vor Ihrem Körper zusammen. Öffnen Sie die zusammengeführten Ellenbogen wieder und bringen Sie diese in eine Position, die so weit wie möglich vom Körper entfernt ist. Die Hände bleiben während der gesamten Übung im Nacken verschränkt. Bewegen Sie die Ellenbogen gleichsam auf beiden Seiten in alle Richtungen, spüren Sie dabei auftretende Dehnungsgefühle. Lösen Sie danach die im Nacken verschränkten Hände und führen Sie diese an Ihre Hüften. Bewegen Sie wiederum die Ellenbogen in alle Richtungen. Sie werden bemerken, dass der Bewegungsumfang nun deutlich kleiner ist als zuvor mit den im Nacken gefalteten Händen. Zum Schluss winkeln Sie die Arme an und führen die Ellenbogen zusammen. Halten Sie diese Position kurz, bevor Sie wieder lockerlassen. Wiederholen Sie diese Bewegung ein paar Mal. Anschließend können Sie die Arme kurz ausschütteln und im Sinne einer kurzen Pause tief durchatmen.



© wavebreakmedia - shutterstock.com - Hände im Nacken falten

Übung 3

Nachdem Sie den Schultergürtel so trainiert haben, wenden Sie sich nun den Armen zu. Legen Sie die Oberarme an den Körper an und führen Sie nur mit den Unterarmen Bewegungen in alle Richtungen aus. Wenn Sie das Gefühl haben, die Unterarme bewusst und achtsam in alle Richtungen bewegt zu haben, drehen Sie die Unterarme. Dabei zeigen abwechselnd die Handflächen und Handrücken nach oben. Aktivieren Sie die Hände, indem Sie Greifbewegungen durchführen. Lassen Sie sich auch hierbei Zeit und führen Sie kontrollierte Bewegungen durch. Machen Sie eine feste Faust und halten die Position kurz, bevor Sie die Finger maximal strecken und abspreizen. Nehmen Sie auch die Streckung und Spreizung für einen Moment bewusst wahr. Zum Abschluss schütteln Sie die Hände und Arme kurz aus und atmen ein paar Mal tief durch.

Übungen in Rückenlage

Die nächsten Übungen führen Sie in Rückenlage durch. Legen Sie sich flach auf eine vorbereitete weiche Unterlage.

Übung 1

Stellen Sie nun die Beine auf. Heben Sie Ihr Becken langsam und kontrolliert an und senken es wieder ab. Wiederholen Sie diese Übung einige Male. Für diese Bewegung benötigen Sie vor allem die Muskulatur der Oberschenkel, die Gesäßmuskulatur und die Bauchmuskeln. Achten Sie darauf, sich nicht zu überanstrengen, und beschränken Sie die Wiederholungen auf ein moderates Maß, das für Sie angenehm ist.



© fizkes --- shutterstock.com - Die Brücke - Heben des Beckens

Übung 2

Nach der Beckenübung heben Sie die angewinkelten Beine hoch und „**fahren Fahrrad**“ in der Luft. Achten Sie auf langsame, gleichmäßige Bewegungen. Strecken Sie danach die Beine lang aus und führen Sie diese in die Senkrechte. Zur Erleichterung dieser Übung können Sie sich mit den Armen abstützen. Halten Sie diese Position der „**Kerze**“ einen Moment und atmen Sie dabei ruhig weiter. Senken Sie die Beine wieder ab und entspannen sich kurz. Danach heben Sie ein Bein wieder an und lassen es langsam kreisen. Führen Sie Ihr Bein in alle Richtungen und nutzen Sie Ihren Bewegungsumfang voll aus. Drehen Sie das gestreckte Bein nach innen und außen und wählen Sie dafür unterschiedliche Positionen. Führen Sie dann die Ferse an das Knie des anderen Beines und gleiten über das Schienbein daran herunter, bevor Sie das Bein wieder ablegen. Wiederholen Sie die Übungen mit dem anderen Bein. Abschließend bleiben Sie einen Moment entspannt liegen und atmen durch.



© Mangostar --- shutterstock.com - „Luftfahrrad“ fahren



© Andrii Medvednikov --- shutterstock.com - Übung „Die Kerze“



© AXL --- shutterstock.com

Genaue Anleitung zur Trockenbürstenmassage

- Massiert wird stets in Richtung des Herzens. Starkes Reiben sollte vermieden werden, stattdessen sollte mit langen Streichbewegungen bzw. – je nach Körperregion – mit kreisenden Bewegungen massiert werden.
- Zuerst werden die Füße mit kreisenden Bewegungen massiert. Die Massage beginnt an der Außenseite des rechten Fußes.
- Anschließend wird auf die gleiche Weise an der Innenseite des rechten Fußes massiert.
- Danach erfolgt die Massage an den jeweiligen linken Fußseiten.
- Dann werden die Vorderseite, die Rückseite und die Innen- und Außenseiten der Unter- und Oberschenkel mit kreisenden Bewegungen massiert.
- Anschließend die Beine zehn Mal von oben nach unten hochstreichen.
- Auch das Gesäß wird mit kreisenden Bewegungen massiert.
- Bei den Armen geht man vom rechten Handrücken aus, dann geht man über die Außenseite des Armes bis zur Schulter. Genauso wird die Innenseite des Armes von unten nach oben massiert.
- Anschließend erfolgt der gleiche Ablauf am linken Arm.

- Man sollte nicht vergessen, auch die Achselhöhlen zu massieren. Jede Achselhöhle sollte zehn Mal mit kreisenden Bewegungen massiert werden.
- Nun werden Bauch und Brust mit kreisförmigen Bürstenstrichen massiert. Der Bauch wird kreisförmig entsprechend dem Dickdarmverlauf massiert: Dies geschieht im Uhrzeigersinn beginnend rechts unten nach links unten. Die Brust wird vorsichtig in Form einer liegenden Acht umkreist.
- Zum Schluss wird der Rücken vom Nacken ausgehend nach unten massiert (hier wird ausnahmsweise nicht in Richtung des Herzens massiert).
- Wer zum Schluss das Gesicht massieren will, verwende hierfür eine spezielle Gesichtsbürste.

Massage zur Vorbeugung von Erkältungen

Viele Menschen leiden zum Teil mehrfach im Jahr an Erkältungskrankheiten. Kinder sind in der Regel häufiger betroffen als Erwachsene. Eine Erkältung wird vornehmlich durch Viren ausgelöst, gegen die Antibiotika wirkungslos sind.

Ein grippaler Infekt verursacht typischerweise Fieber, Schnupfen, Husten und ein ausgeprägtes Krankheitsgefühl sowie Kopf-, Muskel- und Gliederschmerzen. Die Medizin ist derzeit nicht in der Lage, gezielt gegen alle Viren vorzugehen, sodass die Behandlung einer Erkältung vor allem symptomorientiert mit der Gabe von Schmerzmitteln, Fiebersenkern, Schleimlösern und naturheilkundlichen Medikamenten durchgeführt wird.

Wenn Sie hohes Fieber haben, sollten Sie die Lymphmassage zunächst aussetzen.

Lindernd kann sich jedoch die Massage bestimmter Punkte auswirken. Vor allem Gliederschmerzen können Sie auf diese Weise reduzieren.

Sie können die Haut an den im Folgenden dargestellten Punkten sowohl kneten, beklopfen oder reiben. Sie können auch über die Haut streichen, je nachdem, was sich für Sie angenehm anfühlt. Nehmen Sie sich für die Massage eine Viertelstunde bis 25 Minuten Zeit.

Den ersten Punkt können Sie am Übergang vom Nacken zum Rücken ertasten. Führen Sie das Kinn zur Brust, so dass die Dornfortsätze der Halswirbelsäule deutlicher hervortreten.

Meist ist der Dornfortsatz des sechsten Halswirbels der erste, der sich durch die Haut tasten lässt. Der Dornfortsatz des siebten Halswirbels tritt von allen Fortsätzen am deutlichsten hervor und markiert den ersten zu massierenden Punkt. Diese Eigenschaft des Hervortretens hat dem siebten Halswirbel seinen zusätzlichen Namen **Vertebra prominens**, was mit „**hervorspringender Wirbel**“ übersetzt werden kann, verschafft.

Die Bearbeitung der Haut an dieser Stelle löst Blockaden und hilft bei Fieber, Übelkeit und Erbrechen sowie bei Kraftlosigkeit.

Ein weiterer Punkt lässt sich über die höchste Stelle der Schulter aufspüren. Sie können hier eine Vertiefung er tasten. Kneten, Streichen, Reiben oder Beklopfen dieser Stelle ist wirksam bei Frösteln, Nacken- und Schulterschmerzen sowie bei Abgeschlagenheit und Erschöpfung.

Wenn Sie an Schnupfen mit laufender oder verstopfter Nase leiden, spielt der nächste Punkt eine wichtige Rolle. Um die Nase frei zu machen, müssen Sie die Haut auf beiden Seiten der Nase, am unteren Rand des Nasenflügels, bearbeiten. Klopfen Sie vorsichtig mit den Zeigefingern oder reiben Sie mit sanftem Druck über die Nasenflügelränder, bis sich die Atemwege freier anfühlen.

Ein weiterer Punkt liegt zwischen Daumen und Zeigefinger. Um ihn bearbeiten zu können, drücken Sie den gerade gestreckten Zeigefinger gegen den ebenfalls gestreckten Daumen. Dadurch formt sich zwischen Daumen und Zeigefinger eine wulstige Erhebung, die es zu bearbeiten gilt. Kneten und reiben Sie zum Beispiel mit dem Daumen der anderen Hand über diese Stelle. Auf diese Weise sollen sich Schnupfen, Fieber und Kopfschmerzen, aber auch Unruhe und Schlafstörungen, lindern lassen. Zudem soll die allgemeine Abwehrkraft des Körpers stimuliert werden.

Diese Übungen zur Linderung von Erkältungssymptomen können Sie auch im gesunden Zustand durchführen, um einer Erkältung vorzubeugen. Dementsprechend gewinnen die Übungen besonders in den kalten und feuchten Jahreszeiten, also im Herbst und im Winter, an Bedeutung.

Spezielle Übungen zur Vorbeugung von Kopfschmerzen

Die Lymphmassage reduziert bei regelmäßiger Anwendung die Häufigkeit und Intensität von Kopfschmerzen, insbesondere von Migräne-Attacken.

Zusätzlich können Sie die folgende spezielle Atemübung gezielt bei Spannungskopfschmerzen einsetzen. Der Kopfschmerz vom Spannungstyp ist der häufigste Kopfschmerztyp. Die Ursache und der Pathomechanismus dieses Kopfschmerzes sind noch nicht abschließend geklärt. Als Risikofaktoren gelten vor allem Stress, Ängste und depressive Verstimmungen. Die Schmerzen treten bei der Hälfte der Betroffenen auf beiden Seiten des Kopfes auf. Ein Viertel klagt über einseitige Kopfschmerzen, während das übrige Viertel an wechselnden beidseitigen und einseitigen Kopfschmerzattacken leidet. Die Schmerzen können sich auf die Stirn oder das Hinterhaupt begrenzen, aber auch den ganzen Kopf betreffen - sie fühlen sich dumpf-drückend wie ein Schraubstock am Kopf an. Die Schmerzen haben üblicherweise leichte bis mäßige Intensität, können aber den Alltag deutlich negativ beeinflussen.

Gegen diese häufigste Kopfschmerzform empfiehlt Dr. Reinhard Werner (ein niedergelassener Allgemeinarzt aus Sonnenbühl-Undingen) die folgende Übung, die Sie ein- bis dreimal täglich durchführen sollten, um eine gute Wirkung zu erzielen. Durch die Übung können Sie sowohl bestehende Kopfschmerzen lindern als auch erneuten Kopfschmerzattacken vorbeugen.

Sie beginnen die Übung aufrecht sitzend. Halten Sie Schultern und Kopf gerade, der Blick sollte zur Horizontalen ausgerichtet sein. Schließen Sie nun die Augen und atmen Sie langsam aus.

Atmen Sie danach so tief wie möglich ein und führen dabei das Kinn zur Brust.

Halten Sie den Atem für zwei bis sechs Sekunden an, währenddessen das Kinn auf der Brust verbleibt. Kehren Sie langsam ausatmend in Ihre Grundstellung zurück. Wenn Sie jetzt erneut maximal einatmen, legen Sie den Kopf so weit, wie Sie können, in den Nacken. Halten Sie den Atem wiederum zwei bis sechs Sekunden in dieser Stellung an, bevor Sie langsam ausatmend in die Grundstellung zurückkehren. Wiederholen Sie diese Atemübung bei maximaler seitlicher Neigung des Kopfes zunächst nach links und abschließend nach rechts. Achten Sie bei der Seitneigung darauf, dass Sie die Schulter gerade lassen und nicht reflektorisch hochziehen. Die Übung dauert eine bis drei Minuten und lässt sich jederzeit und überall, beispielsweise auch am Arbeitsplatz, durchführen.