

# Lymphdrainage

## in der Kosmetik und Medizin

*In der Medizin und in der Kosmetik wird die Lymphdrainage schon seit längerer Zeit eingesetzt. Die Wirkung der Lymphdrainage ist heute wissenschaftlich erwiesen und erhält eine immer höhere Bedeutung. Sie wird in verschiedenen Therapieformen sehr erfolgreich eingesetzt und ist, unterstützend vor und nach operativen Eingriffen sowie bei medizinisch kosmetischen Behandlungen, kaum mehr wegzudenken. von Kathrin Salvisberg*

Die manuelle Lymphdrainage wird unterteilt in medizinische und kosmetische Lymphdrainage. Erstere wird teils durch die Krankenkassen bezahlt.



### DAS PRINZIP DES LYMPHSYSTEMS

Versorgung, Entsorgung und Abwehr sind die wichtigsten und sehr komplexen Aufgaben des Lymphsystems. Unser Lymphsystem läuft auf verzweigten Bahnen, beinahe parallel zum Blutgefäßsystem. Als wichtiges Versorgungsnetz absorbiert und transportiert es überschüssige Flüssigkeiten, welche durch den Blutkapillaraustritt nun als Lymphe in die Lymphspalten gelangt. Die Lymphe, oder auch Gewebeflüssigkeit genannt, versorgt die Bindegewebszellen mit Sauerstoff und Nährstoffen. Lymphbahnen kann man sich vorstellen wie das «Amazonasgebiet mit vielen Flussverästelungen». Durch dieses Flussbett wird jede Zelle mit Flüssigkeiten versorgt.

Das Lymphsystem ist jedoch auch eines der wichtigsten Entsorgungssysteme des Menschen. Die Lymphe entsorgt grossmolekulare Stoffe. Es erfüllt eine wichtige Funktion in der Immunabwehr. So entsorgt es Eiweisse, Zelltrümmer, Stoffwechselabfälle, Bakterien, Viren, Keime und andere Schadstoffe. Sie gelangen über die Lymphgefässe (feinste, offene Kapillaren) zur «Kläranlage», den Lymphknoten. Diese Filterstationen sind überall verteilt und jede Flüssigkeit durchläuft einen Lymphknoten, bevor sie zurück zum Blutkreislauf gelangt. Die Knoten haben im Normalfall eine Grösse

einer Stecknadel bis hin zu einer kleinen Kidneybohne. Bei einem Infekt können sich diese jedoch schnell mehrfach vergrössern. Dies ist manchmal gut ertastbar (Hals).

Das Lymphsystem spielt eine entscheidende Rolle bei der Immunabwehr, allergischen Prozessen sowie im hormonellen System. Während das Blut durch die Herzpumpe in Fluss gebracht wird, ist die Lymphflüssigkeit eine zähe und träge Masse. Sie wird durch die eigene Bewegung, Muskulatur, Atmung, Massage oder Sport in Richtung Herz bewegt. Unser Lymphsystem benötigt, je älter wir werden, einen ausgewogenen Lebensstil und ist dankbar für unterstützende Therapien.

### LYMPHSTAU/LYMPHÖDEM

Wenn sich überschüssige Gewebeflüssigkeit, welche im Normalfall über das Lymphsystem abtransportiert wird, sich im Bindegewebe und den Lymphspalten ablagert, spricht man von einem Lymphstau, was eine Störung im Lymphsystem bedeutet. Wird diesem keine Beachtung geschenkt, können daraus Lymphödeme entstehen. Diese werden in primäre und sekundäre Ödeme unterteilt. Früherkennung und Behandlung können reversibel sein.

### WIE ENTSTEHEN STÖRUNGEN IM LYMPHSYSTEM?

Mit zunehmendem Alter machen sich vorübergehende Stauungen in den Beinen des Öfteren bemerkbar. Hitze/Wärme im Sommer, in der Sauna oder Hitzetherapien können das Lymphsystem beeinträchtigen. Langes Sitzen (Flieger, Büro), langes Stehen an Ort können Venenprobleme und Lymphstaus fördern. Übergewicht, zu wenig Bewegung, zu wenig Flüssigkeit, Alkohol sind Übeltäter. Nach Operationen oder auch erblich bedingte Veranlagung sind zu berücksichtigen. Beide Systeme (Blut- und Lymphkreislauf) arbeiten zusammen, schwächelt das eine, hat auch das andere seine Defizite.

### DIE LYMPHDRAINAGE

Der Begründer der manuellen Lymphdrainage war der Däne Dr. phil. E. Vodder im letzten Jahrhundert. Mit der stets verfeinerten Massagetechnik können heute vielen Lymphödemem vorgebeugt werden oder Linderungen bringen. Zu meiner Ausbildungszeit in Deutschland nach Prof. Földi/Dr. Vodder arbeitete ich in einer Klinik, in welcher das erste mechanische Lymphdrainagegerät testmässig an Patienten eingesetzt wurde. Die Ergebnisse waren schon damals bei einigen Lymphstaus sehr erfreulich. Wir haben über Jahre manuelle und apparative Lymphdrainagen (LD) durchgeführt und verglichen. Voraussetzung für den Erfolg sind die Qualität des Gerätes, korrekte medizinische Lymphdrainage-Programme sowie die richtige Dosierung der mmHg (zu hohe Einstellungen können kontraproduktiv sein). Im Unterschied zu vielen anderen Massagen wird bei der LD das Gewebe nicht durchgeknetet, sondern durch wiederkehrenden, weichen Druck werden die Lymphgefässe aktiviert.

### VORTEILE DER MECHANISCHEN LYMPHDRAINAGE

Wenn kein Krankheitsbild vorliegt, kann eine mechanische LD sehr unterstützend sein, da sie den Therapieablauf für die Kosmetik und Medizin effizient vereinfacht. Sie beugt vor bei invasiven und nicht-invasiven Eingriffen. Sie unterstützt spezielle Behandlungen bei Cellulite, Hormonkuren, Wechseljahren und Burn-outs.

- Entstauung/Umfangreduktion
- Das Bindegewebe wird gereinigt/Straffung der Bindegewebsstränge
- Unterstützt die Wirkung jeder medizinischen und kosmetischen Gesichts- und/oder Körperbehandlung
- Stärkung des Autoimmunsystems (Grippezeit, Detoxzeit)
- Reduziert Schwellungen nach Langstreckenflügen
- Gesunderhaltung des Venen- und Lymphsystems
- Optimiert jede Gewichts- und Cellulitekur
- Hilft den Hormon- und Stoffwechsel regulieren
- Stressreduktion
- Wirkt Allergien entgegen
- Vor und nach Operationen, reduziert Narbenbildung
- Wundheilung wird gefördert
- Verbessert sportliche Leistungen, kürzere Regenerationszeit
- Wirkt der Hautalterung entgegen

### VORTEILE DER MANUELLEN LYMPHDRAINAGE

Die manuelle LD wird unterteilt in medizinische und kosmetische LD. Erstere wird teils durch die Krankenkassen bezahlt. Grosse Bedeutung hat die medizinische LD als Nachbehandlung nach operativen Eingriffen, wo die Lymphknoten mitentfernt wurden. Auch im Gesicht-/Halsbereich ist die manuelle Massage sehr effizient und angenehm.

- Akne-Behandlungen
- Vor und nach einem Facelifting
- Bei Migräne
- Spannungen im Nackenbereich
- Lymphödeme



↑ Wenn kein Krankheitsbild vorliegt, kann eine mechanische Lymphdrainage sehr unterstützend sein, da sie den Therapieablauf für die Kosmetik und Medizin effizient vereinfacht.

### HAUTPFLEGE IST AUCH HAUTGESUNDHEIT

Das Lymphsystem hat einen grossen Einfluss auf das gesamte Hautbild. In der heutigen, hektischen Zeit sollte in der Kosmetik der so wichtigen Immunabwehr besondere Beachtung geschenkt werden. Eine Gesichtsbehandlung kombiniert mit einer medizinisch mechanischen LD wird optimiert, indem das Lymphsystem auf verschiedenen Ebenen die Gefässe versorgt und entsorgt. Problemzonen können durch spezifische Produkte und LD zugleich eine wohltuende Drainage erleben. Weitere Vorkehrungen nebst guter Heimpflege sind kalte Duschen der Extremitäten, regelmässige Bein-/Fussgymnastik, Eiswürfelmassage bei Stauungen, Beine hochlagern und genügend trinken.

### ANSCHAFFUNG EINER MECHANISCHEN LYMPHDRAINAGE IMMER INKLUSIVE SCHULUNG

Es gibt viele Geräte online wie auch im Fachhandel zu kaufen. Damit ein Gerät optimal eingesetzt wird, ist es wichtig, dass eine fundierte Einschulung durch Fachpersonen zum Angebot gehört. Kontraindikationen, auf welche ich in diesem Artikel nicht eingegangen bin, gehören zu unserer Ausbildung sowie die vielseitigen Behandlungsmöglichkeit. Der Preis allein sollte nicht ausschlaggebend sein. Langlebigkeit und modernste erprobte Technik sind wichtig. Die Anzüge sollten individuell auf jede Körpergrösse angepasst werden können, leicht zu reinigen sein und aus verträglichen Materialien bestehen, welche auch nach vielen Nutzungen noch ansehnlich aussehen. Mit einer neuen Silent-Motortechnologie können heute geräuscharme Behandlungen durchgeführt werden, sodass der Erholungsfaktor und der Erfolg für die Kunden optimal sind und auch das übrige Umfeld nicht gestört wird.

Für die Ausbildung in manueller Lymphdrainage kann man sich bei den Schweizer Fachverbänden informieren.



#### Zur Autorin

Kathrin Salvisberg, Dozentin Cellulite- und Ernährungskurse Ausbildung med. Lymphdrainage Entwicklung spezifischer Produkte und Konzepte Inhaberin swiss medSpa GmbH [www.swiss-medspa.ch](http://www.swiss-medspa.ch)