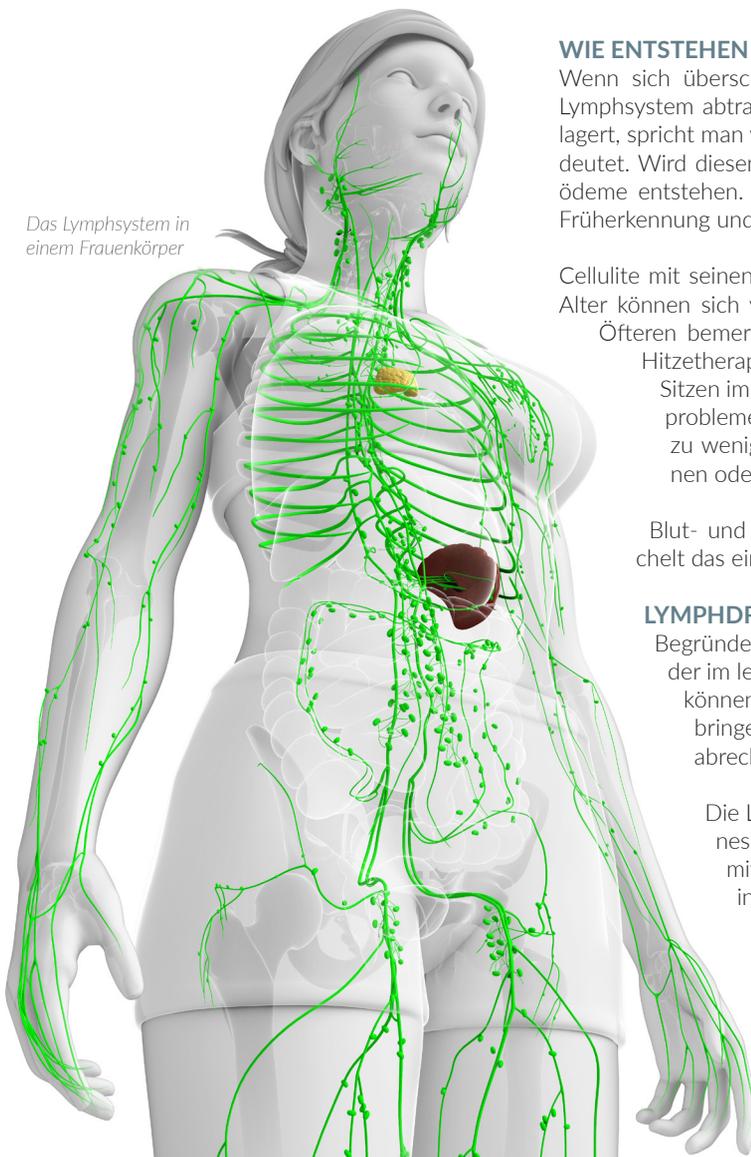


Lymphdrainage – wissenschaftlich belegte Therapien in Kosmetik und Medizin

In der Medizin sowie in der Kosmetik wird die Lymphdrainage schon seit langer Zeit in verschiedenen Therapieformen sehr erfolgreich angewendet. Sie erhält eine immer höhere Bedeutung. Mechanische Lymphdrainage ist in der Body-Ästhetik wie beispielsweise Cellulite kaum mehr wegzudenken. Auch unterstützend vor und nach operativen Eingriffen sowie bei medizinisch kosmetischen Behandlungen beschleunigt sie den Erfolg nachweislich. von Kathrin Salvisberg

Das Lymphsystem in
einem Frauenkörper



WIE ENTSTEHEN CELLULITE UND STÖRUNGEN IM LYMPHSYSTEM?

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

Cellulite mit seinen Dellen sind ästhetische Veränderungen. Mit zunehmendem Alter können sich vorübergehende Stauungen in den Beinen und Fesseln des Öfteren bemerkbar machen. Hitze/Wärme im Sommer, in der Sauna oder Hitzetherapien beeinträchtigen das Lymphsystem. Enge Kleidung, langes Sitzen im Flieger oder Büro sowie langes Stehen an Ort können Venenprobleme und Lymphstaus fördern. Übergewicht, zu wenig Bewegung, zu wenig Flüssigkeit sowie Alkohol sind weitere Übeltäter. Operationen oder auch erblich bedingte Veranlagung sind zu berücksichtigen.

Blut- und Lymphkreislauf, beide Systeme arbeiten zusammen. Schwächt das eine, hat auch das andere seine Defizite.

LYMPHDRAINAGE MECHANISCH ODER MANUELL

Begründer der manuellen Lymphdrainage war der Däne Dr. phil. E. Vodder im letzten Jahrhundert. Mit der stets verfeinerten Massagetechnik können vielen Problemen vorgebeugt werden oder Linderungen bringen. Physiotherapeuten können diese Massage über die Kassen abrechnen.

Die Lymphdrainage gilt als Königin der Massagen. Sie wird in Wellnesshotels gerne gebucht. Doch will man Cellulite-Behandlungen mit manuellen Drainagen behandeln, muss der Kunde viel Zeit investieren und die Kosten selbst tragen.

Vor über 40 Jahren entstanden die ersten mechanischen Lymphdrainagegeräte. Diese wurden stets verbessert. Heute werden sie insbesondere für die ästhetische Medizin, Kosmetik, im Spitzensport, in Spitälern sowie im Wellnesssektor häufig eingesetzt.

Diese Therapieform fühlt sich sehr angenehm und entspannend an und bringt zugleich das Bindege-

webe und die Schlackenstoffe in Bewegung. Eine Detox-Kur mit sichtbarem Erfolg. Voraussetzung für den Erfolg ist die Qualität des Gerätes.

LYMPHSYSTEM UND METABOLISMUS = BESTE FREUNDE

Kläranlage Lymphsystem: Sie ist eines der wichtigsten Entsorgungssysteme des Menschen. Die Lymphe entsorgt grossmolekulare Stoffe. So befördert sie 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. Ist der Lymphfluss eingeschränkt, entstehen Schlackenstoffe, die sich im Interstitium ablagern. Dadurch vergrössern sich die Fettzellen und es entstehen Dellen im Bindegewebe.

Eine Gewichtsreduktion kann nur Erfolg versprechen, wenn der Lymphfluss optimal funktioniert. Ansonsten kann auch der Stoffwechsel stagnieren und dadurch wird eine Gewichtsreduktion erschwert!

Versorgungsnetz Lymphsystem: Unsere Lymphbahnen kann man sich vorstellen wie das Amazonasgebiet, mit vielen Flussverzweigungen. Durch dieses Flussbett wird jede Zelle mit Flüssigkeiten versorgt.

Als wichtiges Versorgungsnetz absorbiert und transportiert es überschüssige Flüssigkeiten, welche durch den Blutkapillaraustritt nun als Lymphe in die Lymphspalten gelangt. Die Lymphe, auch Gewebeflüssigkeit genannt, versorgt die Bindegewebszellen mit Sauerstoff und Nährstoffen. Ist der Lymphfluss eingeschränkt, sind die Zellen unterversorgt und verlieren an Elastizität. Auch dies lässt den Stoffwechsel schwächeln!



Regelmässige, moderate Bewegung bringt das Lymphsystem und den Stoffwechsel in Schuss.

Immunabwehr Lymphsystem: Ist der Lymphfluss optimal, stärkt dies auch das Immunsystem, allergische Prozesse werden verhindert. Das hormonelle System kann sich ausgleichen. Unser Lymphsystem benötigt, je älter wir werden, einen ausgewogenen Lebensstil und ist dankbar für unterstützende Therapien.

Wollen Ihre Kunden Gewicht reduzieren, beginnen sie mit 2 bis 3 Lymphdrainagen über drei Wochen verteilt in Kombination mit einer ausgewogenen Ernährung. Sie werden verblüfft sein, wie das Duo Lymphsystem und Metabolismus aktiv werden. – Beste Freunde sollten ganzheitlich gepflegt werden!



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

VORTEILE DER MECHANISCHEN LYMPHDRAINAGE

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

- Reduziert Cellulite und strafft das Bindegewebe
- Aktiviert den Lymphfluss und Stoffwechsel und hilft den Hormonhaushalt zu regulieren
- Optimiert den Erfolg einer Detox-, Gewichts- und Cellulite-Kur
- Unterstützt die Wirkung jeder medizinischen und kosmetischen Gesichts- und/oder Körperbehandlung
- Stärkung des Autoimmunsystems (Grippezeit, Detoxzeit)
- Reduziert Schwellungen nach Langstreckenflügen
- Stressreduktion
- Wirkt Allergien entgegen
- Vor und nach Operationen, reduziert Narbenbildung, Wundheilung wird gefördert
- Verbessert sportliche Leistungen, kürzere Regenerationszeit
- Wirkt der Hautalterung entgegen

VITALKONZEPT FÜR FIGUR- UND HAUTGESUNDHEIT

In der modernen Kosmetik sollte mechanische Lymphdrainage ein Grundangebot sein. Das Lymphsystem und der Stoffwechsel haben einen grossen Einfluss auf das gesamte Hautbild. In der heutigen hektischen Zeit bewirken Gesichtsbehandlungen kombiniert mit einer medizinisch mechanischen Lymphdrainage ganzheitliche Vitalität. Während die Kosmetikerin beste Behandlungen durchführt, hilft die Lymphdrainage, auf verschiedenen Ebenen, bis in die Subcutis die Gefässe zu versorgen und entsorgen. Die Kunden schätzen schon nach der ersten Behandlung dieses leichte Gefühl im Körper und die Gewissheit, sich ganzheitlich etwas Gutes getan zu haben.

VITALITÄT FÜR ZU HAUSE

Problemzonen können durch spezifische Produkte eine wohltuende Drainage erleben. Die Körperhaut benötigt individuelle Unterstützung. So sind Produkte – bei verklebtem Bindegewebe und harten Fettpolstern – mit Wirkstoffen, welche einen Detoxeffekt gewährleisten, hilfreich. Während andere mit nachtaktiven Substanzen die Straffung des Bindegewebes verbessern. Im Sommer, während Schwangerschaften oder allgemeinem Lymphstau können gezielte Produkte den Lymphfluss anregen.

Kunden können jedoch auch gezielte BODY WRAPS zu Hause durchführen. Diese unterstützen jede professionelle Kur bei der Kosmetikerin. Spezifische Produkte für spezifische Ansprüche können so individuell angegangen werden.

Weitere Vorkehrungen nebst guter Heimpflege sind kalt duschen der Extremitäten, regelmässige Bein-/Fussgymnastik, Eiswürfelmassage bei Stauungen, Beine hochlagern. Regelmässige, moderate Bewegung bringt das Lymphsystem und den Stoffwechsel in Schuss. Genügend trinken ist ein Muss fürs Bindegewebe. Verschlackungen entstehen auch durch Mangel an Flüssigkeit. Jede Stunde ein Glas Wasser wäre ein gutes Ziel. Auch ihre Hautzellen werden sich freuen. Motivation der Kunden, sich persönlich bei einem Vitalkonzept zu beteiligen, bringt mehr Erfolg für alle.

DARAUF SOLLTEN SIE BEI DER ANSCHAFFUNG ACHTEN

Voraussetzung für den Erfolg sind die Qualität des Gerätes und deren Kammern. Ebenso sollte eine fundierte Einschulung durch Fachpersonen erfolgen. Kontraindikationen, auf welche in die-



Eine mechanische Lymphdrainage unterstützt die Wirkung jeder medizinischen und kosmetischen Gesichts- und/oder Körperbehandlung.

sem Artikel nicht eingegangen wurden, müssen berücksichtigt werden. Korrekte medizinische Lymphdrainage bedingt die richtige Einstellung und Dosierung auf den Kunden abgestimmt, zum Beispiel mmHg. Zu hohe Einstellungen können kontraproduktiv sein. Im Unterschied zu vielen anderen Behandlungen wird bei der Lymphdrainage das Gewebe nicht durchgeknetet, sondern durch wiederkehrende, weiche Druckwellen werden die Lymphgefässe aktiviert. Viele Kunden glauben, je höher die Kompression eingestellt wird, umso mehr wird die Lymphe aktiviert. Doch weniger ist oft mehr. Wichtig sind auch Garantie und Ersatzteillieferung und Betreuung.

Wichtig zu wissen: Lymphdrainage-Geräte benötigen keinen Sachkundenachweis gem. V-NISSG.



Zur Autorin

Kathrin Salvisberg, Dozentin
Ausbildung med. MLD,
Cellulite-Seminare, Entwicklung spezifischer
Body-Produkte und Konzepte
Inhaberin swiss medSpa GmbH
www.swiss-medspa.ch