

Die Körperpolizei

(auch die „Putzfrau“ des Körpers genannt)

Die Lymphe arbeitet wie eine „Körperpolizei“, die Stoffwechselschlacken, Giftstoffe und Bakterien aus dem Gewebe transportiert. Die Filteranlagen dieses Systems sind die Lymphknoten, die sich im ganzen Körper befinden. Gut tastbar sind sie am Hals, in der Achselhöhle und in der Leistenbeuge. So schwellen beispielsweise bei einer Mandel- oder Ohrenentzündung die Knoten hinter den Ohren an. In den Lymphknoten werden die nicht abbaubaren Stoffe eingekapselt und abtransportiert.

Anders als das Blut wird die Lymphe nicht vom Herzen, sondern nur von der Aktivität der Muskeln und der Sogwirkung der Atmung angetrieben. Bei Störungen des Abtransportes hilft die sogenannte Lymphdrainage. Das ist eine Massage, bei der nicht im herkömmlichen Sinne geknetet, gedrückt und gewalkt, sondern mit sanften Griffen die Lymphe angeregt wird zum Arbeiten. Erfunden hat sie der dänische Physiotherapeut Dr. Emil Vodder in den 30-er Jahren des vergangenen Jahrhunderts.

Bei der Lymphdrainage werden die in der Schwellung enthaltenen Stoffe, wie Schlacken, Eiweiße, Viren und Bakterien, aus dem Bindegewebe wieder in funktionsfähige Lymphbahnen abgeleitet, der Lymphfluss wird angeregt. Neue nährstoffreiche Lymphe kann auf diese Weise nachströmen. Ist der Weg erst einmal frei, gehen Schwellungen (Ödeme) oft ganz schnell zurück.

Bei Geweberschlaffung nach Diäten, Schwangerschaftsstreifen, schweren Beinen, Ulcus cruris etc. kann man mit der Lymphdrainage ganz erstaunliche Erfolge erzielen. Zudem wirkt sie sogar bei allergischen Ekzemen, Schnupfen und Bronchitis. Der Grund hierfür ist, dass die Lymphdrainage auch die Abwehrkräfte stärkt.

