



BEINE ZEIGEN.
Geschwellene Knöchel und schwere Beine müssen nicht sein. Durch einen guten Lymphfluss wird Wasser einlagerungen vorgebeugt.

ALLES IM FLUSS

Sie werden oft geringschätzig als Abwasserkanäle des Organismus bezeichnet, dabei sind unsere Lymphgefäße viel mehr als das. Ein gut **FUNKTIONIERENDES LYMPHSYSTEM** wirkt entwässernd, stärkt die Immunabwehr und entgiftet den Körper. Höchste Zeit, sich endlich näher mit diesem Wunderwerk zu befassen!

Meist beschäftigt man sich erst mit seinem Lymphsystem, wenn Lymphknoten schmerzhaft anschwellen und auf Hochtouren gegen Krankheitsviren oder Entzündungen ankämpfen. Doch was genau ist das Lymphsystem eigentlich, das für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden eine so zentrale Rolle spielt und dem wir im täglichen Leben eher wenig Aufmerksamkeit schenken? „Beim Lymphgefäßsystem handelt es sich im Gegensatz zum geschlossenen Blutkreislauf um ein offenes Gefäßsystem, welches im ganzen Körper verteilt ist und für Abtransport und anschließende Reinigung von Gewebsflüssigkeit durch

circa 700 Lymphknoten verantwortlich ist“, erklärt Akad. Vkmf. Andreas Honetschläger, medizinischer Heilmasseur und Gründer des Welser Lymphinstituts WELYI. Das Lymphsystem ist neben dem Blutkreislauf also das zweite wichtige Transportnetz des menschlichen Körpers. Man kann es sich wie eine Art Abwassersystem vorstellen, in dem alles, was unsere Zellen nicht mehr brauchen und ausscheiden, von den Lymphgefäßen aufgenommen und abtransportiert wird. Mehr als zwei Liter Lymphe produziert unser Körper pro Tag, eine milchig-wässrige Flüssigkeit, die in einer Art Einbahnsystem auf kleinen und großen Kanälen durch den Körper fließt. Bevor sich die Lymphe über die Venen mit dem Blut vereint, passiert sie zahlreiche Lymphknoten, die entlang der Blutgefäße im Fettgewebe liegen. Diese kommen gehäuft vor allem an Kopf und Hals, im Achselbereich, Bauch- und Brustraum, in den Leisten, an den Ellbogen und in den Kniekehlen vor und sind für die Aktivierung bestimmter weißer Blutkörperchen, der Lymphozyten, verantwortlich. „Lymphknoten sind linsengroße lernfähige Organe, die funktionell dafür verantwortlich sind, dass nur unschädliche Stoffe in den Blutkreislauf gelangen. Erfolgt dies zu langsam, können Erreger die Immunität angreifen“, erklärt Honetschläger.

ACHTUNG, STAU!

Ist der „Abfluss“ (also die Lymphknoten) verstopft, kann nichts mehr durch die „Rohre“ (das Lymphsystem) fließen, man fühlt sich unwohl, energielos und sprichwörtlich wie blockiert. Manche Menschen neigen auch zu Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen oder sind generell anfälliger für Erkältungskrankheiten. Warum das so ist, weiß die Wiener Physiotherapeutin Karin Muri-Springer: „In den Lymphknoten werden Stoffwechselabbauprodukte, Bakterien und andere Stoffe aus der Lymphe, also der Gewebsflüssigkeit, gefiltert, und die gereinigte Flüssigkeit fließt weiter in den venösen Blutkreislauf. Damit ist das Lymphsystem ein wichtiger Teil unseres Immunsystems. Ist der Lymphabfluss jedoch gestört, kann die Gewebsflüssig-

Lektüre & Hilfsmittel

1. Die Lymphtherapeutin Lisa Levitt Gainsley erklärt Wissenswertes rund um das lymphatische System und hat zahlreiche Tipps für alle, die sich intensiver mit ihrem Lymphsystem befassen möchten. Lisa Levitt Gainsley, „Die heilende Kraft der Lymphe. Wie Sie Ihre Abwehrkräfte steigern und Ihren Körper dauerhaft verjüngen“, *Integral*, € 20,60. 2. Lisa Mestars ist Physiotherapeutin und Expertin für Lymphdrainage und gibt nicht nur Tipps zur Selbstanwendung, sondern auch für die richtige Ernährung. Lisa Mestars, „Lymphdrainage zum Entschlacken. Ödeme und Schwellungen selbst behandeln und das Immunsystem stärken“, *riva Verlag*, € 12,99.



keit nicht ausreichend abtransportiert werden. Es kommt zu Schwellungen, sogenannten Ödemen, die mit einer Delle einhergehen können, wenn man einen längeren Daumendruck ausübt.“ Gut beobachten lässt sich das, wenn die Bündchen von Socken, BH, Slip oder Hose auf der Haut Einschnürungen verursachen, die sich nach dem Ausziehen erst langsam wieder zurückbilden. Weitere typische Symptome sind dicke, geschwollene Hände oder Füße.

URSACHENFORSCHUNG. Schätzungen zufolge leiden in Österreich aktuell 171.000 Menschen an Lymphödemen. Diese können verschiedene Ursachen haben. Man spricht hier von angeborenen (primären) und erworbenen (sekundären) Lymphödemen. „Angeborene Lymphödeme entstehen zum Beispiel aufgrund von enger Lymphgefäße oder schadhafter Gefäßklappen. Erworbene Lymphödeme können unterschiedliche Ursachen haben und vorübergehend auftreten oder über einen längeren Zeitraum bestehen bzw. wiederkehren. Schwellungen können Teil der Wundheilung sein und treten auch nach Verletzungen, Operationen, Infektionen oder Insektenstichen auf. Ebenfalls zu erwähnen sind hormonell bedingte vermehrte Flüssigkeitsansammlungen, welche zyklusbedingt oder in der Schwangerschaft auftreten können“, erläutert Muri-Springer.

Bei einem Lymphödem handelt es sich um eine Störung des Lymphflusses im Körper, die eine chronische >>

UNSERE EXPERT:INNEN



DR. SABINE MAIER
Die Fachärztin im Bereich der Schönheitsmedizin ist anerkannte Lipödem-Expertin. sabine.maier.at



AKAD. VKFM. ANDREAS HONETSCHLÄGER
ist Experte ambulanter Lymphödem- und Lipödembehandlung im Welser Lymphinstitut WELYI. welyi.at



KARIN MURI-SPRINGER
Die freiberufliche Physiotherapeutin ist u. a. auf die Rehabilitation nach Operationen spezialisiert. physio-springer.at

» Schwellung zur Folge hat, bei Druck oder Berührung jedoch keine Schmerzen verursacht. Meist treten Ödeme an den Gliedmaßen auf, können aber auch Kopf, Rumpf und andere Körperteile betreffen. Nicht zu verwechseln mit dem Lipödem. „Bei dieser Erkrankung kommt es zur überproportionalen Vermehrung und Vergrößerung der Fettzellen an den Beinen und bzw. oder den Armen. Durch eine zusätzlich bestehende erhöhte Gefäßdurchlässigkeit und eine wahrscheinlich genetisch bedingte Störung des Lymphsystems kommt es zu Druck- und Berührungsschmerzen in den betroffenen Arealen“, erklärt Dr. med. univ. Sabine Maier. Sie bietet in ihrer Praxis für ästhetische Medizin in Wien die chirurgische Therapie der Lymphologischen Liposkulptur an, bei der unter maximaler Schonung der Lymphgefäße die vergrößerten und vermehrten Fettzellen abgesaugt werden, um das Gleichgewicht zwischen Lymphproduktion und Lymphabtransport wiederherzustellen. „Wichtig ist, die Ursache einer Schwellung zu kennen und herauszufinden. Sobald eine Schwellung wiederkehrt oder über längere Zeit besteht, sehr plötzlich auftritt oder schmerzhaft ist, sollte man unbedingt einen Arzt oder eine Ärztin konsultieren“, rät Muri-Springer.

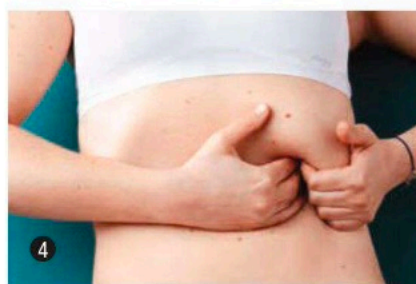
ALLES IM FLUSS

Zu wenig Bewegung, langes Sitzen, ungesunde Ernährung und Stress wirken sich negativ auf das Lymphsystem aus. Damit es erst gar nicht zu Lymphödemem kommt, gibt es viele Möglichkeiten, den Lymphfluss anzuregen. Eine der wirksamsten Methoden ist die medizinische Massagetechnik der manuellen Lymphdrainage. „Die manuelle Lymphdrainage zeichnet sich durch sanfte Griffe aus. Zunächst werden die lymphatischen Abflusswege freigelegt. Anschließend wird durch spezielle, sanfte Griffe die Lymphaufnahme der betroffenen Körperregionen aktiviert und die Gewebsflüssigkeit in die zuvor freigelegten Wege geleitet“, erklärt Muri-Springer. In Brasilien gehört die Lymphdrainage zur täglichen Beauty-Routine und wird auch hierzulande immer beliebter. Schauspielerinnen und Models wie Hailey Bieber, Kendall Jenner oder Jennifer Aniston lassen sich vor großen Auftritten von der brasilianischen Lymphmassage-Therapeutin Rebecca Faria behandeln, um ihren Körper zu straffen und zu entgiften.

Selbstdrainage

Man beginnt immer dort, wo das Lymphsystem endet, an den Venenwinkeln in den Schlüsselbeingruben.

1 _ Mit den Fingern der rechten Hand das linke Schlüsselbein ertasten, in die Tiefe tauchen und einen Kreis zeichnen, der von der Schulter Richtung Hals führt und dann ohne Druck zurückgeführt wird. Alle Übungen auf jeder Seite 12 Mal wiederholen. 2 _ Finger gehen in die Tiefe des rechten Unterbauchs und geben Druck in Richtung des Bauchnabels. Ohne Druck zurück. 3 _ Handballen liegen auf rechtem Rippenbogen. Finger zusammen mit der Handaußenseite mit leichtem Druck Richtung Mitte des Oberbauchs und gleichzeitig nach oben bewegen. 4 _ Auf der linken Oberbauchseite mit der Ausatmung tief in den Bauch, mit Druck nach innen zur Mitte und nach oben arbeiten. Bei der Einatmung locker lassen.



Auf ihrem Instagram-Profil zeigt Faria (@detoxbyrebecca) nicht nur erstaunliche Vorher-Nachher-Fotos, sondern verrät auch viele Tipps für ein gesundes Lymphsystem. Sie empfiehlt etwa, einen guten Schlafrhythmus einzuhalten (im besten Fall von 23 Uhr bis 8 Uhr), gesunde Ernährung, ausreichende Flüssigkeitszufuhr und viel Bewegung, „denn der Blut- und der Lymphfluss arbeiten Hand in Hand“. Um das Lymphsystem nachhaltig zu unterstützen, sollte man regelmäßig längere Strecken zu Fuß gehen und abends 20 Minuten die Beine an der Wand hochlagern. Zwei weitere wichtige Aspekte, die ihrer Meinung nach viel zu oft vernachlässigt werden, sind jeden Morgen die Zunge mit einem Zungenschaber zu reinigen (und erst danach die Zähne zu putzen und Wasser zu trinken) und sich auch um das emotionale Wohlbefinden zu kümmern. Wenn man diese Regeln befolgt und in seinem Alltag ab und zu noch einen Saunabesuch unterbringt, braucht man laut Faria keine zusätzlichen Hilfsmittel oder Massage-Behandlungen mehr.

UNZÄHLIGE BENEFITS

Auch Dr. Maier konnte in ihrer Praxis ein wachsendes Interesse an Lymphdrainagen beobachten. „Die Behandlung entwässert nicht nur und hilft so gegen Schwellungen, sie entschlackt, entgiftet und durchblutet die Haut besser. Durch die entstauenden Effekte der Lymphdrainage und die Verbesserung der Durchblutung profitieren die Klient:innen im ästhetischen Bereich vor allem bei den Gesichtsbehandlungen von der sofort sichtbaren Straffung. Viele Frauen nehmen die Behandlung aber auch in Anspruch, um durch eine effiziente Förderung der Entschlackung Cellulite zu verbessern“, erzählt die Ärztin. Hauterkrankungen wie Akne oder Rosazea können durch regelmäßige Lymphdrainagen ebenfalls deutlich verbessert werden, und auch vor und nach operativen Eingriffen wird zu Lymphdrainagen geraten, um den Heilungsprozess zu unterstützen. Die Expert:innen sind sich einig: Es ist nie zu spät, sich bewusster mit seinem Lymphsystem auseinanderzusetzen. Jede noch so kleine Veränderung, sei es ein täglicher Spaziergang, gesündere Ernährung oder der regelmäßige Massage-Besuch, kann sich positiv auf den Lymphfluss auswirken.

SYLVIA BUCHACHER ■