



MANUELLE LYMPHDRAINAGE

Die manuelle Lymphdrainage wurde in den dreissiger Jahren des letzten Jahrhunderts vom Ehepaar Vodder entwickelt. Beide waren überzeugt, dass der Mensch als biologische Einheit zu verstehen ist und dass das Lymphsystem des Menschen ein ganzheitliches natürliches Reinigungs- und Überrieselungssystem darstellt.

Sie kamen zur Erkenntnis, dass Stauungen in den Lymphgefässen und Lymphdrüsen die tiefere Ursache für viele Leiden sind. Durch eine entsprechende Massageart werden die Stauungen behoben, wie wenn man die «Schleusen eines Staudammes» öffnet, die Lymphe fliesst ab und der Fluss normalisiert sich.

Die Lymphdrainage als sanfte Behandlungsmethode wird mit kreisenden, flachen und pumpenden Handgriffen ausgeführt, welche gleichmässig und rhythmisch aufeinanderfolgen.

In Fachbüchern, die sich mit fernöstlicher Medizin befassen, wird die These aufgestellt, dass auch die Lymphe als Teil der Bindegewebsflüssigkeit, Transportmittel der Lebensenergie ist.

Anwendungsgebiete

Am bekanntesten ist die **entödematisierende, entstauende Wirkung**. Armödem nach Brustamputation, geschwollene Beine, Blutergüsse, Zerrungen, aber auch Tränensäcke können durch die manuelle Lymphdrainage positiv beeinflusst werden.

Die manuelle Lymphdrainage hat eine stark **schmerzlindernde, beruhigende und entspannende Wirkung** auf die Skelettmuskulatur und die glatte Muskulatur z.B. der Darmwand. Verspannte Muskeln verändern den Stoffwechsel. Durch die manuelle Lymphdrainage werden die Stoffwechselabfallprodukte schneller abtransportiert und die Muskulatur kann besser regenerieren. Sie eignet sich deshalb zur Behandlung von rheumatischen Erkrankungen, von Arthrosen, von neurovegetativen und psychosomatischen Verspannungszuständen und Beschwerden wie Migräne, und Verstopfung. Durch die manuelle Lymphdrainage wird eine **Steigerung der körpereigenen Abwehrkräfte** bewirkt, da durch einen guten Lymphfluss die Abwehrkörper rascher produziert und an ihren Wirkungsort gebracht werden können.

Bei vielen Indikationen ist die manuelle Lymphdrainage die Methode der Wahl. In anderen Fällen stellt sie eine wesentliche Ergänzung zu anderen Körpertherapien dar. Dauer und Intervalle der Behandlungen sind von Fall zu Fall verschieden.



MANUELLE LYMPHDRAINAGE

Die manuelle Lymphdrainage wurde in den dreissiger Jahren des letzten Jahrhunderts vom Ehepaar Vodder entwickelt. Beide waren überzeugt, dass der Mensch als biologische Einheit zu verstehen ist und dass das Lymphsystem des Menschen ein ganzheitliches natürliches Reinigungs- und Überrieselungssystem darstellt.

Sie kamen zur Erkenntnis, dass Stauungen in den Lymphgefässen und Lymphdrüsen die tiefere Ursache für viele Leiden sind. Durch eine entsprechende Massageart werden die Stauungen behoben, wie wenn man die «Schleusen eines Staudammes» öffnet, die Lymphe fliesst ab und der Fluss normalisiert sich.

Die Lymphdrainage als sanfte Behandlungsmethode wird mit kreisenden, flachen und pumpenden Handgriffen ausgeführt, welche gleichmässig und rhythmisch aufeinanderfolgen.

In Fachbüchern, die sich mit fernöstlicher Medizin befassen, wird die These aufgestellt, dass auch die Lymphe als Teil der Bindegewebsflüssigkeit, Transportmittel der Lebensenergie ist.

Anwendungsgebiete

Am bekanntesten ist die **entödematisierende, entstauende Wirkung**. Armödem nach Brustamputation, geschwollene Beine, Blutergüsse, Zerrungen, aber auch Tränensäcke können durch die manuelle Lymphdrainage positiv beeinflusst werden.

Die manuelle Lymphdrainage hat eine stark **schmerzlindernde, beruhigende und entspannende Wirkung** auf die Skelettmuskulatur und die glatte Muskulatur z.B. der Darmwand. Verspannte Muskeln verändern den Stoffwechsel. Durch die manuelle Lymphdrainage werden die Stoffwechselabfallprodukte schneller abtransportiert und die Muskulatur kann besser regenerieren. Sie eignet sich deshalb zur Behandlung von rheumatischen Erkrankungen, von Arthrosen, von neurovegetativen und psychosomatischen Verspannungszuständen und Beschwerden wie Migräne, und Verstopfung. Durch die manuelle Lymphdrainage wird eine **Steigerung der körpereigenen Abwehrkräfte** bewirkt, da durch einen guten Lymphfluss die Abwehrkörper rascher produziert und an ihren Wirkungsort gebracht werden können.

Bei vielen Indikationen ist die manuelle Lymphdrainage die Methode der Wahl. In anderen Fällen stellt sie eine wesentliche Ergänzung zu anderen Körpertherapien dar. Dauer und Intervalle der Behandlungen sind von Fall zu Fall verschieden.

