

# Lymphdrainage: Massage für Haut und Gelenke

Die Lymphdrainage ist eine besondere Form der Massage. Manchmal fühlte sich danach wie auf Wolke sieben. Zum Einsatz kommt die Lymphdrainage zum Beispiel bei Akne, Sportverletzungen, nach Brustkrebs – oder einfach zur Entspannung.

11.04.2017 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Ob beim Volleyballspielen oder beim Spaziergehen, einen gezerzten oder verstauchten Knöchel zieht sich manchmal schneller zu als einem lieb ist. Um die Heilung zu beschleunigen, kann eine Lymphdrainage hilfreich sein. Bei dieser sanften Methode sorgt der Therapeut dafür, dass durch die Verletzung angestautes Gewebewasser aus dem geschwollenen Bereich besser abtransportiert wird. Darüber hinaus wirken die streichenden Bewegungen schmerzlindernd und entspannend.

„Die Lymphdrainage ist eine recht junge Behandlungsmethode, die in den 1930er Jahren von dem Dänen Emil Vodder mitentwickelt wurde“, erzählt Eva Streicher vom Deutschen Verband für Physiotherapie, „Behandeln dürfen Physiotherapeuten und Masseur, die eine spezielle Weiterbildung absolviert haben.“ Mit einer Massage ist die Lymphdrainage allerdings nicht vergleichbar, erklärt die Physiotherapeutin: „Der Therapeut macht an den betroffenen Stellen kreisförmige, pumpende oder streichende Bewegungen und regt dadurch den Lymphtransport an.“ Das alles passiert ganz langsam und sanft, geradezu mit Katzenpfoten, und wird meist als sehr angenehm empfunden.

Den Lymphfluss anregen Häufig sei schon direkt nach der Behandlung eine Besserung spürbar und das Spannungsgefühl lasse nach, weiß Anja Herbstreit, Physiotherapeutin an der Uniklinik Essen. „Danach sollten die Patienten noch einige Zeit ruhen. Um ein optimales Ergebnis zu erzielen, wird die Drainage zudem meist von einer sogenannten Entstauungstherapie begleitet.“ Dazu werden die behandelten Regionen mit elastischen Binden umwickelt oder der Patient zieht

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/14>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

sich spezielle Kompressionsstrümpfe an. Zum Therapieerfolg können die Patienten auch zuhause beitragen: „Bewegung ist grundsätzlich hilfreich, um den natürlichen Lymphfluss anzuregen – vorausgesetzt der Arzt hat nichts dagegen. Außerdem sollte man keine enge Kleidung tragen und, wenn der Arm oder der Fuß betroffen ist, die geschwollene Extremität hochlagern.“

Das Lymphsystem dient der Immunabwehr. Warum ein ungestörter Lymphfluss so wichtig ist, versteht man, wenn man die Aufgaben des Lymphsystems betrachtet: Es bildet neben dem Blutkreislauf das zweite Ver- und Entsorgungssystem des menschlichen Körpers und ist ein wichtiger Bestandteil unserer Immunabwehr. Zum Lymphsystem gehören die Lymphknoten, die Lymphgefäße und die Lymphe, eine hellgelbe Flüssigkeit. Lymphe entsteht im Bereich der feinsten Blutgefäße, den Kapillaren. Da nicht alle Bestandteile des Blutplasmas durch die Gefäßwände passen, sickert lediglich das Wasser mit den enthaltenen Nährstoffen hindurch, um das umgebende Gewebe zu versorgen. Der größte Teil dieses Gewebewassers gelangt anschließend wieder zurück in die Kapillaren. Etwa 10 Prozent verbleiben als Lymphe in einem eigenen Gefäßsystem, den Lymphbahnen, und werden von diesen wieder dem Herzen zugeführt. Neben der Gewebsflüssigkeit werden Eiweiße und Lipide aus dem Verdauungstrakt abtransportiert und Krankheitserreger in die Lymphknoten geleitet.

600 bis 700 Lymphknoten besitzt jeder Mensch, sie befinden sich vor allem im Halsbereich und in den Achselhöhlen sowie in der Bauch- und Lendenregion. In den Knoten befinden sich Fresszellen und die Lymphozyten, zu den weißen Blutkörperchen gehörende Abwehrzellen. Sie filtern die Lymphe auf Krankheitserreger und bilden Antikörper. Sind die Lymphozyten sehr aktiv, können die Lymphknoten anschwellen. „Dies kann zum Beispiel vorkommen, wenn der Körper mit einem Infekt zu kämpfen hat“, erklärt Anja Herbstreit. Aus diesem Grund tastet der Arzt bei erkälteten Patienten meist auch die Lymphknoten ab.

„Akute Entzündungen werden allerdings zunächst mit Antibiotika behandelt. Sonst läuft man Gefahr, dass die Krankheitskeime durch die Lymphdrainage noch zusätzlich im Körper verteilt werden“, klärt Physiotherapeutin Eva Streicher auf. „Auch wenn die Schwellung auf eine gestörte Herzfunktion zurückzuführen ist, sollte man von einer Lymphdrainage absehen.“ Ansonsten ist die sanfte Therapieform jedoch für nahezu jeden geeignet, und so mancher macht sie sogar schlicht zur Entspannung.

Lymphdrainage gegen Akne oder Depressionen, „Grundsätzlich muss die medizinische

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/14>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Lymphdrainage klar von Anwendungen zu kosmetischen oder Wellnesszwecken getrennt werden“, stellt Eva Streicher fest. „Medizinische Therapien sind immer verschreibungspflichtig, denn die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen.“

Wo hingegen versprochen wird, Cellulitis mit Hilfe der Lymphdrainage erfolgreich zu bekämpfen, muss man in die eigene Tasche greifen. Ob sich das lohnt, ist zweifelhaft: „Zwar lässt sich ein sogenanntes Lipödem mit Hilfe von Lymphdrainage deutlich bessern, aber zwischen dieser krankhaften, schmerzhaften Fettstauung und der weit verbreiteten Orangethale liegen Welten“, erklärt Streicher.

Zur Entstauung geschwollener Augenlider ist die Lymphdrainage hingegen durchaus geeignet, allerdings muss man auch hier den Besuch bei der Kosmetikerin selbst zahlen. Auch leichte Hautunreinheiten sollen bei regelmäßiger Behandlung besser werden, da bakterielle Abbauprodukte und Talg schneller abtransportiert werden können. „Bei Akne mit massiver Keimbesiedelung kann eine Lymphdrainage das Krankheitsbild allerdings noch deutlich verschlechtern“, warnt Eva Streicher.

Nicht zuletzt ist die Lymphdrainage wegen ihres entspannenden Effekts sehr beliebt: Die sanften Berührungen sollen unter anderem bei Spannungskopfschmerz, Migräne und Depressionen helfen – wobei der Nutzen nicht immer durch wissenschaftliche Studien belegt ist, beispielsweise im Fall der Depressionen. Hier muss jeder selbst herausfinden, ob eine Behandlung sinnvoll ist oder nicht. Die Kostenübernahme wird von den Krankenkassen unterschiedlich gehandhabt und sollte darum rechtzeitig vor Behandlungsbeginn geklärt werden.