

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 52 (1995)
Heft: 9: Umweltfreundliches Waschen : Baukasten statt Bequemlichkeit

Artikel: Die Lymphgefäße, das Entwässerungssystem des Körpers
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558191>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 25.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Die Lymphgefäße, das Entwässerungssystem des Körpers



Das lateinische Wort für Fluß- und Quellwasser, «lympa», hat der Flüssigkeit der Lymphgefäße als Namensgeber gedient. Das Gleichgewicht von Zufluß und Abfluß ermöglicht optimale Lebensbedingungen für die Körperzellen.

Nicht nur das Geflecht der Blutgefäße durchzieht den Körper wie ein weitverzweigtes Röhrensystem und erhält den Flüssigkeitsaustausch im Gewebe aufrecht, sondern auch das Lymphsystem. Im Gegensatz zu den gut wahrnehmbaren, pulsierenden Arterien und den bläulich schimmernden Venen sind die feinen Gefäße des Lymphsystems fast nicht erkennbar. Und zwar deshalb nicht, weil die haarfeinen Lymphgefäße normalerweise weder sichtbar noch tastbar sind. Erst bei Funktionsstörungen des Lymphflusses wird die Existenz des Lymphgefäßsystems erfaßbar. In der Naturheilkunde – leider oft im Gegensatz zur Schulmedizin – kommt dem Lymphsystem eine ganz wichtige Rolle für den Flüssigkeitshaushalt und das Immunsystem des Körpers zu.

Wenn das Blut, von Arterien ins Gewebe geleitet, durch immer dünnere Blutgefäße (sog. Kapillaren) fließt und dabei einerseits die Zellen des Körpers mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt und andererseits Stoffwechselprodukte abführt, verläßt etwas Blutflüssigkeit (Blutplasma) die Blutgefäße und versickert zwischen den Körperzellen. Die roten Blutkörperchen bleiben in den Blutgefäßen zurück, aber einige weiße Blutkörperchen «wandern» ebenfalls zwischen die Gewebezellen. Die weißen Blutkörperchen sind in der Lage, Bakterien und Viren anzugreifen und abzutöten. Wegen des Fehlens von roten Blutkörperchen wird die so entstandene Flüssigkeit, die noch durch Stoff-

Modell Natur: Wie z.B. beim Bau eines Biberdamms können Hindernisse und Störungen des Lymphabflusses zu Stauungen führen.



wechselprodukte der Gewebezellen angereichert ist, auch «weißes» Blut oder Lymphe genannt. Die haarfeinen Lymphgefäße bilden ein «Entwässerungssystem» des Gewebes und leiten die Lymphe über größere Lymphbahnen in die großen Körperven zurück. Dies ist nur durch den speziellen Aufbau der Lymphgefäße möglich.

In den Wänden der Lymphbahnen sind Muskelzellen, die sich in einer Wellenbewegung vom äußeren Rand des Körpers auf die Körpermitte hin zusammenziehen und dadurch die Lymphflüssigkeit in diese Richtung drücken. Je mehr Lymphflüssigkeit zwischen den Gewebezellen entsteht, desto schneller laufen diese Wellenbewegungen der Muskelzellen in den Lymphgefäßen ab und desto schneller wird die Lymphe wieder abtransportiert. Normalerweise besteht immer ein Gleichgewicht zwischen entstehender und abfließender Lymphe.

Die Lymphknoten – Filterstationen und Bastionen gegen unliebsame Eindringlinge

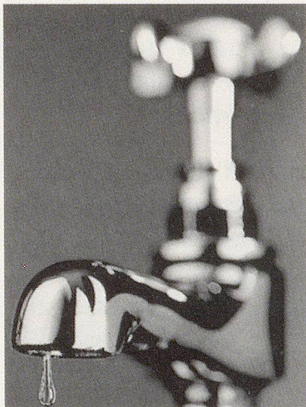
Eine weitere Besonderheit des Lymphsystems stellen die Lymphknoten dar. Diese Knoten, auch Lymphdrüsen genannt, weisen eine schwammartige Struktur auf, an der große Mengen von «Lymphozyten», also weiße Blutkörperchen sitzen. Durch diesen «Schwamm» fließt die Lymphflüssigkeit hindurch und wird dabei gereinigt.

Wenn sich Bakterien, Viren oder Pilze in der Lymphe einnisten, werden sie von den weißen Blutkörperchen angegriffen und vernichtet. Ist die Menge der schädlichen Mikroorganismen sehr groß, kann die Abwehrreaktion der Lymphozyten im Lymphknoten so heftig werden, daß sich dieser entzündet und anschwillt. Dann sind die Lymphknoten meistens von außen tastbar und können schmerzhaft sein. Besonders Kinder neigen oft zu einer starken Entzündungsreaktion der Halslymphknoten bei Hals-Nasen-Racheninfekten. Lymphdrüsenanschwellungen sind also ein Zeichen einer starken Abwehrreaktion. Im Zuge dieses Abwehrkampfes der Lymphozyten werden auch Abwehrstoffe gebildet, die in den Blutkreislauf gelangen und dort ebenfalls die schädlichen Mikroorganismen zerstören können. Insofern ist das Lymphsystem ein wichtiger Teil des Immunsystems.

Wenn das Lymphgefäßsystem gestört ist, zeigt sich das darin, daß die Lymphe nicht mehr in genügendem Maß aus den Zellzwischenräumen abtransportiert wird. Immer mehr Flüssigkeit sammelt sich zwischen den Gewebezellen, und das Gewebe schwillt an. Der Grund liegt entweder in einer zu starken Bildung von Lymphflüssigkeit oder im gestörten Lymphabfluß (siehe auch Ödem, S. 5).

Das Armlymphödem nach einer Brustkrebsoperation

Es ist leider nicht selten, daß nach Brustkrebsoperationen oder Bestrahlungen Lymphödeme am Arm der Operationsseite entstehen können. Das ist kein Operationsfehler, sondern eine mögliche Folge der Entfernung von Lymphknoten aus der Achselhöhle. Dies kann notwendig sein, um über die genaue Ausbreitung des Tumors Aufschluß zu erhalten oder weil bereits mit Tumorgewebe befallene



Nach ärztlichen Eingriffen können Lymphbahnen wie ein Wasserhahn «abgedreht» sein

Lymphknoten vorhanden waren. Dadurch werden ableitende Lymphbahnen aus dem Arm unterbrochen, so daß für den Abtransport der Lymphflüssigkeit aus dem Arm nicht mehr genug Lymphbahnen zur Verfügung stehen. Ähnliches kann auch auftreten, wenn durch eine Bestrahlung Lymphbahnen verödet worden sind. Die Folge ist eine Stauung der Lymphe im Arm, die zu einer mehr oder weniger ausgeprägten Schwellung des Arms führen kann.

Wenn der Lymphstau über lange Zeit anhält, kann es zu einer Bindegewebsvermehrung im betroffenen Arm kommen, was die Beweglichkeit des Arms unter Umständen für immer einschränkt. Daher ist es ganz wichtig, jede Lymphabflußstörung so früh wie möglich und so gut wie möglich zu behandeln. Professor Földi, Direktor der Fachklinik für Lymphologie (D-79856 Hinterzarten), hat sich sehr intensiv der Behandlung solcher Lymphabflußstörungen gewidmet. Dabei nimmt die manuelle Lymphdrainage einen zentralen Platz ein. Allerdings ist diese Massagetechnik nur einer der notwendigen Bausteine zur optimalen Behandlung des Lymphödems, wozu neben einer sehr sorgfältigen Hautpflege (zur Vermeidung zusätzlicher Infektionen) auch eine spezielle Kompressionsbehandlung mit Bandagen oder maßgefertigten Armstrümpfen gehört.

• StS

Die manuelle Lymphdrainage oder physikalische Entstauungstherapie

Die manuelle Lymphdrainage ist ein sehr sanftes Verfahren zur Verbesserung des Lymphabflusses und Beseitigung von Lymphstauungen. Dabei versucht der Therapeut durch ganz leichte Streichungen der Haut und des Unterhautgewebes die Lymphflüssigkeit zur Körpermitte hin entlang dem Verlauf der Lymphbahnen auszustreichen.

Dabei darf er keinesfalls mit dem betroffenen Körperteil beginnen! Erst müssen die noch gut funktionierenden Lymphbereiche am Körperstamm durch diese Art der Massage «drainiert» werden, dann die Bereiche, die dem betroffenen Körperteil benachbart sind und zuletzt der veränderte Lymphbereich. Wenn ein Therapeut den veränderten Lymphbereich zuerst behandelt, kann er sogar großen Schaden anrichten. Auch eine zu kräftige Massage kann die Lymphgefäße schädigen.

Die manuelle Lymphdrainage kann bei fast allen Arten von Lymphstauungen angewendet werden, nicht nur bei Lymphödemem der Arme nach Brustkrebsbehandlungen. Wurde der Lymphstau durch entzündliche Veränderungen der Lymphwege hervorgerufen, ist die Lymphdrainage nicht angezeigt, ebenso wenig bei ungeklärter Ursache des Lymphstaus. Eine sehr gute Wirkung zeigt sie bei geschwollenen Unterschenkeln, die die Folge einer Herz- oder einer Venenschwäche sind. Aber auch hier gilt, daß zugleich die zugrundeliegende Ursache behandelt werden muß.

Auch bei Menschen, die zu Lymphödembildung im Gesichtsbereich (z.B. Lidödem am Morgen) neigen, kann die Lymphdrainage die Funktion des Lymphsystems verbessern. Je besser das Lymphgefäßsystem funktioniert, desto größer ist auch die Abwehrkraft.