

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 60 (2003)
Heft: 9: Salbei : nicht nur Schweißbremse

Artikel: Streichen und schieben
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554887>

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](#)

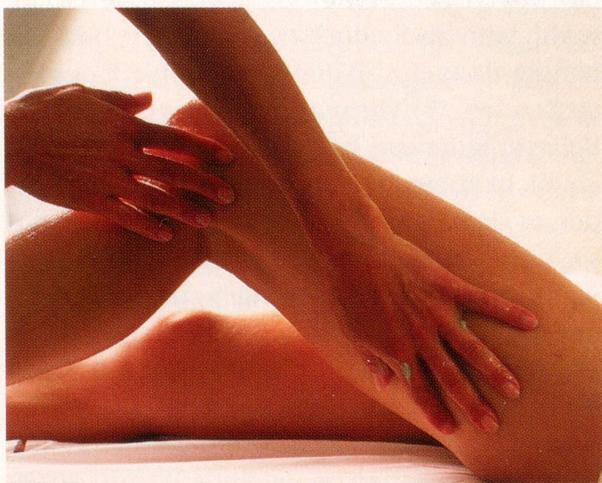
Download PDF: 21.02.2026

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

Streichen und schieben

Die manuelle Lymphdrainage ist keine Massage im klassischen Sinn, sondern führt durch verschiedene sanfte und rhythmische Grifftechniken eine Entstauung im Lymphsystem herbei, das sich über den ganzen Körper ausbreitet. Bei Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe wie zum Beispiel Ödemen, Blutergüssen oder Schwellungen nach einer Operation, in der Krebsnachsorge und in der Rheumabehandlung seit jeher als entstauende und schmerzlindernde Therapiemassnahme praktiziert, wird die manuelle Lymphdrainage mittlerweile auch für weitere Indikationen empfohlen.

Das Lymphsystem setzt sich aus den Lymphgefäßen und etwa 600 bis 1000 Lymphknoten zusammen und durchzieht den gesamten Körper. Dieses System wird jedoch nicht wie der Blutkreislauf durch das Herz angetrieben, sondern durch eine schwach ausgebildete Eigenmuskulatur in den Lymphgefäßwänden. Da diese nicht ausreicht, um die Lymphbeispiele von den Beinen zu den Venenwinkeln (dem Einmündungsgebiet des lymphatischen Systems in den venösen Blutkreislauf) zu befördern, kommen noch verschiedene Hilfsmechanismen wie aktive Muskelbewegungen, Atmung und Schwerkraft zum Tragen. Bewegungsmangel, Bindegewebsschwäche sowie gewisse Erkrankungen können also zu einer Stauung des Lymphflusses führen.



Zuständig für die manuelle Lymphdrainage sind Lymphtherapeuten. Das sind speziell weitergebildete und geprüfte Personen mit einer medizinischen Grundausbildung wie z.B. Krankenschwestern/Pfleger oder Physiotherapeuten.

Was ist das Lymphsystem?
Einfach gesagt, funktioniert das Prinzip des Lymphsystems so: Das Blut wird in Form von Plasma, dem Wasseranteil des Blutes, mitsamt den Nährstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen, dem Sauerstoff (und eventuell auch Medikamentenwirkstoffen) aus dem feinen arteriellen Teil der Blutkapillaren ins Gewebe gepresst. Dieses Gewebewasser fliesst in die Räume zwischen den Zellen. Diese können nun wie in einem Selbstbedienungsladen alles herausnehmen, was sie für sich und ihre Arbeit, den Stoffwechsel, benötigen. Gleichzeitig geben sie ihre Stoffwechsel-Endprodukte wie z.B. Hormone, aber auch alle «Abfallstoffe» (Schlacken, wie der Volksmund sagt) sowie Kohlendioxid in dieses Plasma ab. Der venöse Teil der Blutkapillaren nimmt nun dieses «beladene» Plasma durch Ansaugen wieder in das Blutgefäßsystem auf. Dabei bleiben jedoch 10 Prozent des Gewebewassers (das sind pro Tag etwa zwei Liter) im Gewebe liegen – und genau hier setzt das Lymphsystem ein. Es nimmt das verbliebene Wasser auf und führt es ins venöse Blutsystem zurück. Auf seinem langen Weg durch den Körper nimmt es noch verschiedene, vom Körper nicht-

benötigte oder schädliche Stoffe wie Zelltrümmer, Staubpartikel, Fremdstoffe, Viren und Bakterien in sich auf. Die Lymphknoten, welche als Filterstationen in dieses Leitungssystem eingeschaltet sind, reinigen die Lymphe. Diese Arbeit erledigen die B-Lymphozyten und die Makrophagen, Zellarten unseres Abwehrsystems. Sie töten auch die Viren und Bakterien ab. Ist der Abtransport auf Grund einer Abflussbehinderung im Lymphgefäßsystem ungenügend, entsteht eine Ansammlung von Gewebewasser - man spricht dann von einem Ödem. Treten durch beschädigte Blutgefäße Eiweisse ins Gewebe, entsteht ein eiweissreiches Lymphödem, welches dringend therapeutischer/ärztlicher Behandlung bedarf.

Ein Schnitt in den Finger, ein Schlag auf den Oberschenkel, ein chirurgischer Eingriff, ein Knochenbruch kann genau so gut Ursache einer Störung im Lymphabflusssystem sein, wie Ereignisse, die sich im Körperinneren abspielen.

Das Lymphödem

Die Neigung zur Lymphödembildung kann angeboren oder durch äussere Einflüsse verursacht sein. Begünstigt wird das Lymphödem durch mangelnde Bewegung und Übergewicht. Eine Ödembehandlung kann nur erfolgreich sein, wenn die manuelle Lymphdrainage mit einer Kompressionsbehandlung, sprich Bandagen, Kompressionstrümpfen etc., verbunden ist. Sie verhindert ein Nachfliessen der Flüssigkeit in das durch die Drainage weich gewordene Gewebe.

Körpereigene Reparaturmöglichkeiten und ihre Grenzen

Verletzte Gefäße, zum Beispiel als Folge von Quetschungen oder Operationen, können regenerieren oder wieder zusammenwachsen. Wo Lymphknoten entfernt wurden, entstehen Probleme in Form von Ödemen, denn sie können nicht neu gebildet werden. Der Körper kann aber Umleitungen «wachsen» lassen, so dass der normale Lymphfluss mit der Zeit wieder funktioniert. Dieser Prozess wird durch die manuelle Lymphdrainage unterstützt. Da die Heilung und Regeneration viel Zeit in Anspruch nimmt, kann eine Lymphdrainage nicht sofort zu einem positiven Ergebnis führen. Bis sich der Erfolg einzustellen beginnt, sind 15 bis 20 Behandlungen nötig.

Es kommt auch darauf an, wie lange man zuwartet, bis man sich einer Therapie unterzieht, und von entscheidender Bedeutung ist natürlich die Ursache des Ödems. Sind im Bindegewebe bereits Ab-

Eine «junge» Methode

Die manuelle Lymphdrainage wurde von dem dänischen Physiotherapeuten Dr. Emil Vodder entwickelt. Während seiner Tätigkeit an einem Institut für physikalische Therapie in Cannes vor 50 Jahren beobachtete er, dass Patienten mit chronischen Erkältungskrankheiten oft stark geschwollene Lymphknoten am Hals aufwiesen. Vodder massierte – entgegen der damaligen Lehrmeinung – die vergrösserten Halslymphknoten eines jungen Mannes mit vorsichtigen Dreh- und Pumpbewegungen. Der junge Mann wurde gesund. Aus dieser Erfahrung heraus entwickelte Vodder die manuelle Lymphdrainage. Sie ist somit im Vergleich zu anderen physikalischen Therapien eine relativ junge Methode.

Wesentlich für die Wirkung der manuellen Lymphdrainage ist nicht nur, dass sie fachgerecht und technisch einwandfrei ausgeführt wird, sondern dass auch die Behandlungszeit auf das Krankheitsbild abgestimmt wird. Eine Sitzung dauert zwischen 30 und 45 Minuten, kann aber, je nach Indikation, auf ein bis zu einer halben Stunde ausgedehnt werden.

Die erste deutsche Fachklinik wurde erst 1973 gegründet, und zwar von Dr. Asdonk, der die Lymphdrainage-Behandlung in die klinische Medizin einführte und ihre Wirksamkeit wissenschaftlich bewies. Noch heute wird vielfach die Lymphologie an den Universitäten und bei ärztlichen Fortbildungen stark vernachlässigt.

lagerungen vorhanden, hat sich die Haut verfärbt oder verhärtet, dauert eine Behandlung viel länger und muss im Krankenhaus erfolgen.

Das ist die manuelle Lymphdrainage, wie sie von der Schulmedizin anerkannt ist, und verordnet bzw. angewandt wird. Sie kann aber weit mehr.

Das Immunsystem wird gestärkt

Die in den Lymphknoten produzierten B-Lymphozyten gehören zum Immunsystem. Sie erkennen krankmachende Eindringlinge (Antigene) wie Viren und Bakterien und produzieren zu deren Bekämpfung Antikörper. Dieser Vorgang gehört zur «unspezifischen humoralen Immunabwehr», und er ist, nach der Haut, welche als erste Abwehrfront unseren Körper vor Eindringlingen schützt, der zweite

Schutzmechanismus gegen Krankheiten. Durch die Lymphdrainage wird dieser Schutz aktiviert.. Heilungsprozesse werden günstig beeinflusst und entscheidend verkürzt. Verletzungen, Wunden, Knochenbrüche verheilen in der halben Zeit, Erkältungen, grippale Infekte, (chronische) Stirn- und Nebenhöhlenvereiterungen klingen schneller ab. Allergien werden abgeschwächt und verschwinden im günstigsten Falle ganz – allerdings erst nach einem letzten Aufbüumen des Körpers, d.h. sie kommen meistens nochmals voll zum Ausbruch. Diesem Phänomen ist auch zuzuschreiben, dass die an sich erfolgversprechende Be-



Neben der (wichtigen) Bewegung bringen auch Lachen und tiefes Ein- und Ausatmen die Lymphe in Schwung. Das massiert den Brustlymphgang, was sich positiv auf den gesamten Lymphfluss auswirkt.

handlung bei Psoriasis (Schuppenflechte) so oft scheitert. Der erwähnte letzte Ausbruch ist oft so heftig, dass die Patienten ihn in den meisten Fällen nicht durchstehen und die Therapie abbrechen. Immerhin halten etwa zehn Prozent der Psoriasis-Patienten die Rosskur durch. Für sie beginnt dann ein neues, beschwerdefreies Leben.

Wirkung auf die Psyche

Es gibt noch eine weitere, eher unbekannte Anwendung der manuellen Lymphdrainage. Diese zielt auf die Psyche und das vegetative Nervensystem. Die Erfolge sind erstaunlich, aber durchaus nachvollziehbar. Die Lymphdrainage beruht auf feinen, rhythmischen Bewegungen, fast schon Streicheleinheiten. Das muss so sein, da sonst die zarten Lymphkapillaren zusammengedrückt würden. Weil die Lymphe zähflüssig und eher klebrig ist, würden sie zusammenkleben, und das Gegenteil dessen, was beabsichtigt ist, wäre erreicht. Die steten Wiederholungen der Bewegungen in der Therapie bewirken, dass die Eigenmuskulatur der Lymphgefässe ihre Arbeit, also die Eigenkontraktionen, wieder selbst aufnimmt oder sich die Qualität der Kontraktionen verbessert. Natürlich werden nur die oberflächlich gelegenen Gefässe bearbeitet. Doch dies wirkt auf die tiefer gelege-

nen ansteckend, und auch sie beginnen, schneller zu arbeiten. Es wird also ein Impuls gesetzt, der sich in die Tiefe fortsetzt. Dies wurde an lebenden Schafen getestet und gleichzeitig festgestellt, dass der verbesserte Lymphfluss noch Tage anhielt.

Natürlich wirkt auch der Hautkontakt auf die Psyche. In der heutigen Zeit, wo die Menschen auf Leistung getrimmt sind und Stress und psychischer Druck gross sind, ist die Berührung an sich schon eine erfolgversprechende Therapie. Ich erwähne dies, weil ich persönlich von der mechanischen Lymphdrainage, wo man an Elektroden gehängt wird, nicht viel halte - gerade, weil der seelische Aspekt wegfällt.

Das vegetative Nervensystem beeinflussen

Aus den genannten Gründen ist die manuelle Lymphdrainage auch eine erfolgreiche Therapie gegen Stress, Prüfungsangst und Nervosität. Sie fragen sich wieso? Die Erklärung liegt in der Beeinflussung des vegetativen Nervensystems. Wie Sie vielleicht wissen, ist das vegetative (nicht willentlich beeinflussbare) Nervensystem zuständig für die Steuerung und Funktionen unserer Eingeweide, Drüsen und Organe. Der Sympathikus ist der Nervenstamm, der den gesamten Körper in einen erhöhten Aktivitätszustand versetzt. Dies kann erforderlich sein, wenn grosse Anstrengungen, Stress oder äussere Bedrohungen bewältigt werden müssen. Sein Gegenspieler, der Parasympathikus, stellt den Körper auf Ruhe, Erholung und Energiespeicherung ein. Durch die Lymphdrainage findet eine Beeinflussung des Parasympathikus im Sinne einer Beruhigung, Entspannung und Regeneration statt.

An den Nervenenden des vegetativen Nervensystems werden Endorphine in Form von Neurotransmittern und bestimmten Hormonen ausgeschüttet. Diese körpereigenen Substanzen können Schmerzen lindern und bisweilen sogar ganz ausschalten. Zugleich vermitteln sie ein Glücksgefühl. Genau aus diesen Gründen kann die Lymphdrainage auch zur Schmerzbehandlung eingesetzt werden. Bei Schmerzen, psychosomatischen Krankheiten, Traumata jeder Art, Depressionen, Migräne, Monatsbeschwerden, Phantomschmerzen, Kinderlosigkeit, Potenzproblemen u.a.m. wurden schon schöne Resultate erzielt. Aber es muss betont werden, dass Erfolge mit dieser sanften Therapie Geduld brauchen und Zeit beanspruchen.

Wann die manuelle Lymphdrainage fehl am Platz ist

Wie bei jeder Therapie, gibt es auch hier Kontraindikationen. Krankheitsbilder, bei denen die manuelle Lymphtherapie nicht angewendet werden darf, sind bösartige Tumore (Krebs), akute bakterielle oder virusbedingte Entzündungen, Thrombosen und eine unbehandelte Herzschwäche. Bei kompensierter (behandelter) Herzinsuffizienz, Schilddrüsen-Überfunktion, tiefem Blutdruck und Asthma muss der Arzt entscheiden, ob die manuelle Lymphdrainage angebracht ist oder nicht.

*Schweizer Physiotherapie
Verband
Geschäftsstelle:
Stadthof/ Bahnhofstrasse 7b
CH 6210 Sursee
Tel. 041 926 07 80
Fax 041 926 07 99
Internet: www.fisio.org*

*Schweizerischer Fachverband für Manuelle Lymphdrainage SFML
Sekretariat: c/o I. Thönen
Nigelstrasse 16
CH 8193 Eglisau
Tel. 01 867 49 94
Internet: www.lymphdrainage-verband.ch*

*Deutscher Verband für Physiotherapie-Zentralverband der Physiotherapeuten/ Krankengymnasten (ZVK) e.V.
Deutzer Freiheit 72 - 74
D 50679 Köln
Tel. 0 2 21 - 98 10 27 - 0
Fax: 0 2 21 - 98 10 27 - 25
Internet: www.zvk.org*

*Therapeuten in Deutschland
auch im Internet unter
www.lympbe.de*

*ÖVMPT - Österreichischer Verband für Manuelle Physiotherapeuten
Gumpendorferstr. 83-85/24
A 1060 Wien
Tel. +43 - 597 34 95-4
Internet:
www.maitland-konzept.at*

*Die Autorin des Beitrags,
Susanne Wildberger, ist ausgebildete Masseurin und Therapeutin für Manuelle Lymphdrainage. Sie hat eine Praxis in St. Gallen.*

• SW