

Der Einfluss des Lymphsystems

Das Lymphsystem, das sich bis in die letzten Winkel des Körpers ausbreitet und die Lymphe transportiert, schützt den menschlichen Körper vor verschiedenen Einflüssen und fremden Eindringlingen.

Körperliche Beschwerden lindern

Wenn Sie den Lymphfluss durch Lymphtraining und Lymphübungen fördern, können Sie Ihr Immunsystem stärken und Ihren Körper von innen heraus entgiften.

Um den Lymphfluss zu fördern, ist es wichtig, die Aufgaben der Lymphe und ihre Eigenheiten zu kennen.

Wenn Sie Theorie langweilig finden, könnten Sie auch direkt mit den Übungen aus dem Lymphtraining (Seite 34), aus der Lymphpflege (Seite 104) oder aus der Lymphpresse (Seite 119) beginnen. Da die tägliche Lymphpflege allerdings wirkungsvoller ist, wenn Sie Ihr Wissen über das Lymphsystem vertiefen, sollten Sie nebenbei trotzdem die Inhalte der Theoriekapitel lesen, um zu verstehen, was in und mit Ihrem Körper geschieht.

Was sind »körperliche Beschwerden«?

Mit zunehmendem Alter leiden immer mehr Menschen unter körperlichen Schmerzen und Beschwerden. In den letzten Jahren hat die Zahl der jungen Menschen, die mit Beschwerden und Krankheiten zu kämpfen ha-

ben, ebenfalls beträchtlich zugenommen. Man kann geradezu von einem Zeitalter der allgemeinen Volksbeschwerden sprechen.

Die Gründe, warum Schmerzen und Beschwerden entstehen, sind vielfältig. Bei hundert Menschen kann man hundert verschiedene Ursachen finden. Doch auch wenn die Ursachen für Erkrankungen individuell verschieden sind, so ist der Weg zur Linderung gar nicht so kompliziert.

Der Körper managt seine Lebensfunktionen mit einem erstaunlich einfachen Mechanismus: Etwas wird in die Zellen aufgenommen, etwas wird aus den Zellen ausgeleitet. Das ist alles, was es an lebenserhaltenden Aktivitäten braucht.

Wenn nicht ausreichend Nährstoffe zugeführt werden und sich Zellgift ansammelt, kann der Körper seine Lebensfunktionen nicht aufrechterhalten und sendet durch Schmerzen und Beschwerden Warnsignale.

In unserer heutigen Gesellschaft kann man sich sehr bequem Nahrungsmittel verschaffen, doch es gibt auch viele verarbeitete Zusatzstoffe, die dem menschlichen Körper nicht guttun.

Da sehr viele Nährstoffe notwendig sind, um all das durch die Organe zu entgiften, was für den Körper (in den Organen) schädlich ist, ist eine hochwertige Ernährung sehr wichtig. Es ist auch notwendig, den Lymphfluss zu fördern, da die Lymphe eine wichtige Rolle bei der Ausscheidung von Giftstoffen spielt.

Es ist nicht übertrieben zu sagen, dass die Erhaltung der Gesundheit davon abhängt, inwieweit Sie dem Körper die notwendigen Vitalstoffe zuführen und inwieweit Sie die für den Körper schädlichen Stoffe ausleiten können. Indem Sie Ihr Augenmerk auf die Nahrungsaufnahme und die Entgiftung des Körpers richten, bessern sich Schmerzen und Beschwerden auffallend.

Das Lymphsystem scheidet Abfallprodukte aus

Die Lymphe ist dafür verantwortlich, Dinge auszuscheiden, die unnötig, giftig und schlecht für den Körper sind. Das, was die Lymphe ausleitet, nennt man Ausscheidungsprodukte oder Abfallprodukte. Hauptsächlich handelt es sich dabei um Schlacken (die beim Verbrennungsprozess entstehen, wenn die Zellen Nahrung in Energie umwandeln), abgestorbene Zellen, Pilze (Schimmel), Bakterien, Viren, Parasiten und andere von außen eindringende Mikroorganismen.

Neben dieser Ausscheidungsfunktion hat die Lymphe auch eine Immunfunktion. Allein durch die einfache Förderung des Lymphflusses kann der Körper unnötige Dinge ausscheiden und die Immunität verbessern, um so Schmerzen und Beschwerden zu lindern. Ist der Lymphfluss gut, hat dies eine Reihe positiver Effekte.

Unser Körper ist mit solch einem praktischen System zur Erhaltung unserer Gesundheit ausgestattet. Beeindruckend, oder? Allein durch die Förderung des Lymphflusses lässt sich körperliches Leiden nahezu beseitigen. Das gilt es zu nutzen!

Schwellungen und unterkühlte Körperzonen

Wenn der Lymphfluss ordnungsgemäß funktioniert, sammelt sich kein überflüssiges Wasser im Körper an, es entstehen also auch keine Schwellungen und Ödeme im Körper. Wer vor dem Schlafengehen oder beim Aufstehen ein geschwollenes Gesicht oder geschwollene Beine oder Hände hat, leidet unter einem Lymphstau. Da überschüssi-

ges Wasser nicht ausgeleitet werden kann, schwellen die Extremitäten an. Sind die Schwellungen beseitigt, wird der Körper zudem auch nicht mehr so leicht kalt.

Bei Menschen, die gerne Alkohol oder kalte Getränke trinken, sammelt sich leicht überschüssige Flüssigkeit im Körper an, und sie neigen zu Ödemen und Kältezonen am Körper. Durch eine Steigerung des Lymphflusses kann überschüssiges Wasser ausgeleitet werden, dadurch steigt dann auch die Körpertemperatur an. Und ein wohltemperierter Körper ist gut für die Zellen und das Immunsystem und hilft, Krankheiten vorzubeugen.

Bewegung bringt den Lymphfluss in Schwung

Die Blutgefäße des ganzen Körpers sind etwa 100.000 Kilometer lang, die Lymphgefäße sollen doppelt so lang sein. Trotz dieser enormen Länge gibt es – anders als bei den Blutgefäßen – keine Pumpe wie das Herz, die die Lymphflüssigkeit im ganzen Körper verteilt. Stattdessen fungieren die Muskeln und Gelenke als Pumpe. Mit einer professionellen Lymphmassage kann der Lymphfluss angeregt werden, da der Lymphtherapeut mit ganz präzisen Griffen arbeitet. Der Selbstbehandlung sind jedoch Grenzen gesetzt.

Positive Effekte bei gutem Lymphfluss

Guter Lymphfluss → es bilden sich keine Ödeme → der Körper ist gut temperiert → das Immunsystem ist stark → man wird nicht so schnell krank.

Wenn man an sich selbst eine Lymphmassage durchführt, steht man still vor dem Spiegel und versucht mit der Handfläche, die Lymphe zum Fließen zu bringen. Doch wenn man den Körper nicht bewegt und nur mit der Hand streicht, fühlt man nicht wirklich, dass die Lymphe fließt. Und weil sich nicht sofort ein Erfolg einstellt, strengt man sich an und verkrampft, was zu einer Ermüdung der Schultern und Arme führen kann. Daher ist es für die Selbstbehandlung wirkungsvoller, die Muskeln und Gelenke, die als Pumpe dienen, zu bewegen. Wenn Sie nur über Ihren Körper streichen, kommt die Lymphe nicht zum Fließen.

Bei den in diesem Buch zur Selbstbehandlung vorgestellten Übungen des athletischen Lymphtrainings fließt die Lymphe durch die Bewegung des Körpers. Da durch Bewegung die Lymphe in Schwung kommt, kann die Lymphe besser fließen, als wenn man den Fluss im Stillstand fördern möchte.

Wenn man den Effekt der Lymphdehnung (der Lymphfluss wird durch das Dehnen und Kontrahieren der Lymphgefäße stimuliert) mit dem Effekt einer Lymphdrainage (über den Kontakt mit der Haut werden die Lymphgefäße direkt berührt und die Lymphe Richtung Lymphknoten geleitet) verbindet, fließt die Lymphe der anvisierten Körperteile besser in die richtige Richtung.

Das Lymphsystem durchzieht den ganzen Körper

Die Lymphflüssigkeit in den Lymphgefäßen fließt in Richtung Herz. Krankheitserreger wie Viren, Abfallprodukte und Eiweißreste, die im Körper nicht mehr benötigt werden, werden gesammelt und in größere Lymph-

gefäße geleitet. Dabei wird die Lymphflüssigkeit in den Lymphknoten gefiltert. Wenn die Lymphe also ordentlich fließt und die Lymphzellen (Lymphozyten) gesund sind, werden Krankheitserreger in den Lymphknoten unschädlich gemacht.

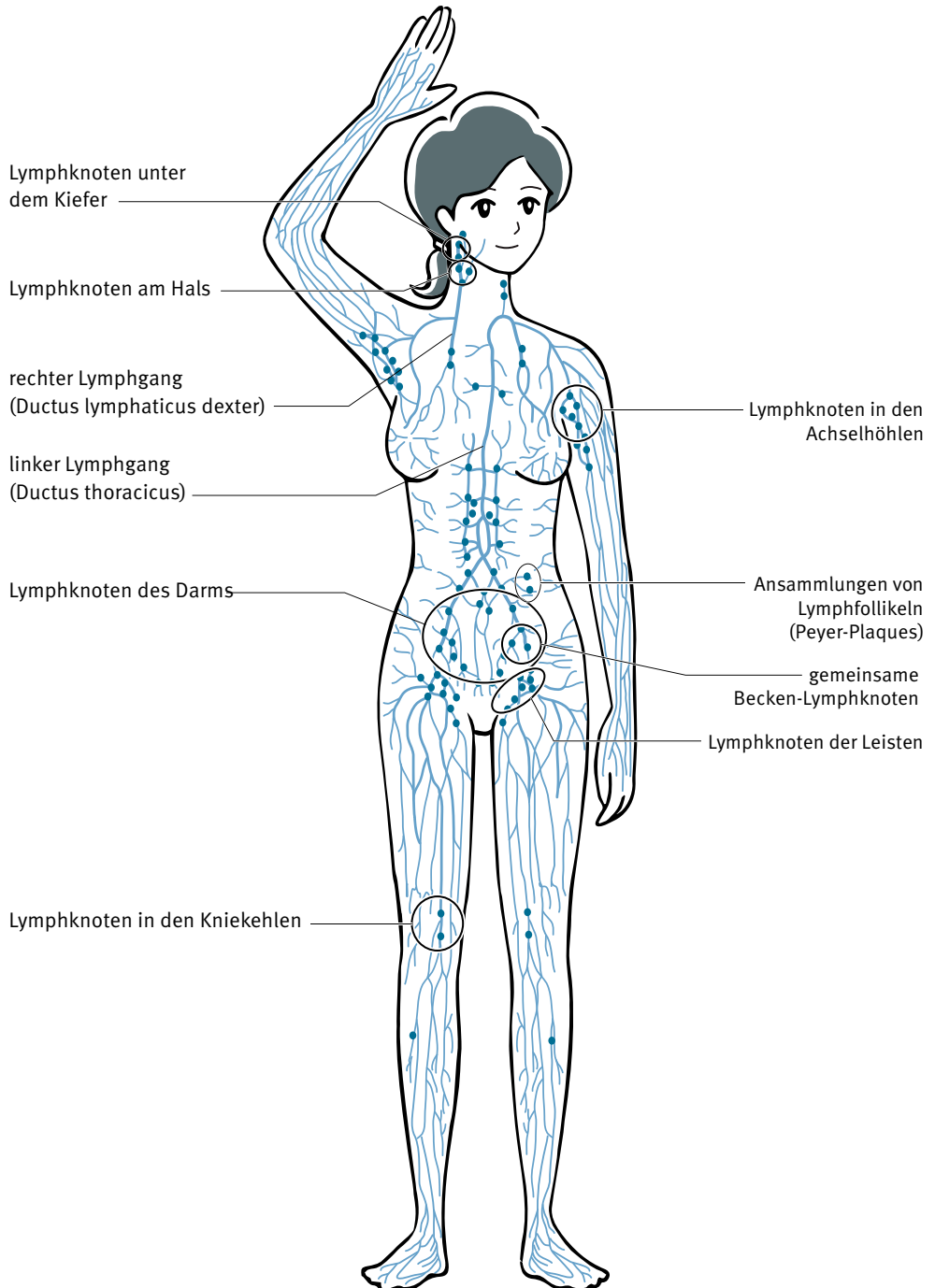
Doch anders als der Blutfluss ist der Lymphfluss sehr langsam. Unzureichende Muskeldehnung durch Bewegung und mangelnde Lymphpflege während des Trainings können zu Lymphstauungen um die Lymphknoten führen. Wenn die Lymphe an einer Stelle stagniert, stoppt die Lymphflüssigkeit und der Fluss kommt zum Erliegen. Wenn die Lymphe nicht fließt, sammelt sich über-

schüssige Flüssigkeit an und an diesem Körperteil entstehen Schwellungen. Die Ödeme führen wiederum zur Unterkühlung dieser Körperteile. Auch die Lymphozyten verlieren ihre Schlagkraft und die Immunabwehr ist reduziert.

Das Lymphsystem, das sich bis in die letzten Winkel des Körpers ausbreitet und die Lymphflüssigkeit transportiert, spielt eine wichtige Rolle bei der Immunabwehr. Dieses komplexe System besteht unter anderem aus lymphatischen Organen, Lymphknoten, Lymphgefäßen, dem rechten und dem linken Lymphgang. Es schützt den menschlichen Körper vor verschiedenen Einflüssen

Beschwerden, die durch die Haupt-Lymphknoten geheilt werden.

Haupt-Lymphknoten	Beschwerden, die gelindert werden
Lymphknoten am Hals	Kopfschmerzen, Nackenschmerzen, verspannte Schultern, Schwindel, Tinnitus, Schlaflosigkeit, Störungen des vegetativen Nervensystems, überanstrengte Augen, Nasenschleimhautentzündung, Parodontitis, Halsschmerzen, grauer Star, Pollenallergien, Nasolabialfalte, Schwellungen im Gesicht, Stirnfalten, Halsfalten
Lymphknoten unter dem Schlüsselbein	Nackenschmerzen, verspannte, schmerzende oder steife Schultern, Brustschmerzen, Schlaflosigkeit, Nasenschleimhautentzündung, Parodontitis, Halsschmerzen, Asthma, Allergien, Atopie, Nasolabialfalte, Schwellungen im Gesicht, Stirnfalten, Halsfalten, kalte Hände
Lymphknoten in den Achselhöhlen	Nackenschmerzen, verspannte, schmerzende oder steife Schultern, Rückenschmerzen, Brustschmerzen, kalte Hände, schmerzende Arme, schlaffe Oberarme, Schmerzen an den Ellbogen, Handgelenksschmerzen, geschwollene Finger
Lymphknoten im Bauchbereich	Kopfschmerzen, Nackenschmerzen, verspannte Schultern, Rückenschmerzen, Brustschmerzen, Hüft(gelenk)schmerzen, Regelschmerzen, Wechseljahrsbeschwerden, Verdauungsstörungen, Appetitlosigkeit, Bluthochdruck, zu niedriger Blutdruck, Schlaflosigkeit, Störungen des vegetativen Nervensystems, Verstopfung, ungewollte Kinderlosigkeit, Gebärmuttermyom, Asthma, Allergien, Atopie, Diabetes, häufiger Harndrang, Nasolabialfalte, Schwellungen im Gesicht, Stirnfalten, Halsfalten, nachlassende Potenz, kalte Hände und Füße und andere kalte Körperzonen
Lymphknoten im Leistenbereich	Hüft(gelenk)schmerzen, Knieschmerzen, Regelschmerzen, Wechseljahrsbeschwerden, Verstopfung, ungewollte Kinderlosigkeit, Gebärmuttermyom, häufiger Harndrang, nachlassende Potenz, kalte Füße, andere kalte Körperzonen



und fremden Eindringlingen. Wenn sich die Lymphe allerdings staut, kommt dieser Abwehrmechanismus vollständig zum Erliegen.

Beim athletischen Lymphtraining wird die Lymphe durch Dehnung und Kontraktion der Muskeln und durch verschiedenen Lymphübungen von den oberflächlichen Lymphgefäßen nahe der Haut in die tieferen Lymphgefäße im Körperinneren geleitet. Die in die tieferen Lymphgefäße transportierte Lymphe fließt in den linken Venenwinkel (Angulus venosus) unter dem Schlüsselbein (Vena subclavia). Wenn die Lymphe in den Blutkreislauf eintritt, wird sie zum Herzen und von dort in die Entgiftungsorgane transportiert und dann aus dem Körper gespült. Wenn Sie den Lymphfluss durch Lymphtraining und Lymphübungen fördern, können Sie Ihr Immunsystem stärken und Ihren Körper von innen heraus entgiften (Detox).

Effektivere Selbstbehandlung durch Bewegung

Lymphknoten sind sozusagen die Mülleimer des menschlichen Körpers. Die von der Lymphe aufgesammelten, für den Körper nicht notwendigen Abfallstoffe werden entgiftet und aus dem Körper ausgeschieden.

Im Körper gibt es Stellen, an denen die Lymphe

zusammenfließt (die Haupt-Lymphknoten). Wenn Sie während der Übungen Ihren Fokus auf diese wichtigen Lymphknoten lenken, verdoppelt sich die Wirkung der Übung. Die

◀ Die Haupt-Lymphknoten und -Lymphgefäße.

Haupt-Lymphknoten befinden sich unterhalb des Schlüsselbeins, unter den Achseln, in der Bauch- und in der Leistenregion. Da sich die Lymphknoten v. a. in der Nähe der Gelenke versammeln, können Sie die verschiedenen großen und kleinen Lymphknoten besonders gut durch große Bewegungen der Gelenke stimulieren.

Schauen wir uns an, was bei den Übungen zu den Haupt-Lymphknoten zu beachten ist, und werfen wir einen Blick auf ihre Wirkungen.

Lymphknoten unterhalb des Schlüsselbeins (Dekolleté): Achten Sie bei den Übungen auf die Bewegungen des Schlüsselbeins. Mit den Übungen können Sie einen verspannten Nacken, Halsfalten und Beschwerden an Gesicht und Kopf bessern.

Lymphknoten unter den Achseln: Achten Sie bewusst auf die Schulterblätter und auf die Knochen der Oberarme. Die Lymphknoten unter den Achseln sind verantwortlich für verspannte Schultern, Schmerzen an den Schulterblättern und geschwollene Arme.

Lymphknoten in der Bauchregion: Fokussieren Sie sich auf die Bewegungen der Wirbelsäule und des Beckens. Mit Hilfe dieser Lymphknoten lassen sich Beschwerden der Organe im weitesten Sinn angehen, beispielsweise Verstopfung, Regelschmerzen, Appetitlosigkeit oder mangelnde Fettverbrennung.

Lymphknoten der Leisten (am Ansatz der Oberschenkel): Achten Sie bewusst auf das Hüftgelenk. Mit den Lymphknoten der Leistenregion lassen sich Beschwerden im gynäkologischen Bereich, geschwollene Beine, schlechte Durchblutung und unterkühlte

Körperzonen, nachlassende Potenz und verschiedene andere Beschwerden beheben.

Einen Überblick über die Beschwerden, die sich mit den Haupt-Lymphknoten bessern lassen, finden Sie in der obigen Tabelle (Seite 13).

Ernährung + Bewegung + Lymphtraining

Egal, ob es um die körperliche Verfassung, Kraft oder Anti-Aging geht, für ein gutes Ergebnis müssen die drei Elemente Ernährung, Bewegung und Lymphpflege berücksichtigt werden. Wird eines dieser Elemente außen vor gelassen, werden sich Beschwerden bemerkbar machen und das Ziel, in guter Verfassung in einem gesunden Körper zu leben, wird nicht erreicht. Selbst wenn Sie eines der drei Elemente sehr gut umsetzen, die anderen aber vernachlässigen, werden Sie Ihr Ziel nicht erreichen. Integrieren Sie die drei Elemente jedoch nach und nach in Ihren Alltag, werden Sie langfristige Erfolge erzielen. Es genügt, Schritt für Schritt vorzugehen. Wenn Sie einen neuen Ernährungsplan, ausreichende Bewegung und regelmäßige Lymphpflege in Ihre Routine einbauen, sind sie auf dem besten Weg, Schmerzen und Beschwerden zu lindern.

Das im vorliegenden Buch vorgestellte Lymphtraining empfiehlt, zwei Arten der Lymphpflege täglich auszuführen:

1. Lymphtraining, das die Lymphe dehnt.
2. Lymphpflegeübungen, durch die Lymphe wirkungsvoll zum Fließen gebracht wird.

Beim Lymphtraining (Seite 19) werden die Haupt-Lymphknoten gedehnt und die Skelettmuskulatur gestärkt. Die Lymphknoten

sind, wie bereits gesagt, die Mülleimer des Körpers. Wenn sie verstopfen, kann der Abfall im Inneren des Körpers nicht ausgeleitet werden. Durch das Lymphtraining werden die Lymphknoten beim Dehnen wie eine Pumpe bewegt und der Lymphfluss gesteigert. Mit den Lymphpflegeübungen (Seite 86) wiederum können Sie den Lymphfluss durch Bewegungen des Körpers fördern. Das ist wesentlich effektiver, als den Lymphfluss im Ruhezustand zu stimulieren.

Die Grundlage des athletischen Lymphtrainings ist »Bewegung plus Lymphübung«. Wenn Sie jede Übung mit Bewegung kombinieren, steigert sich die Wirkung enorm. Wenn Sie nur fünf bis zehn Minuten täglich üben und ein bisschen auf Ihre Ernährung achten, werden Sie rasch Ihre Konstitution verbessern, Schmerzen lindern und Beschwerden verbessern.

Professionelle Lymphdrainage als Ergänzung

Wenn Sie Ihre Gesundheit möglichst schnell verbessern wollen, ist auch eine regelmäßige professionelle Lymphpflege anzuraten. Ich höre oft: »Ich würde mich ja gerne bei einem Lymphexperten behandeln lassen, aber wo finde ich einen guten?« Es ist in der Tat äußerst schwierig, in einer Stadt mit vielen Massage-Praxen und Kosmetiksalons einen Therapeuten zu finden, der zu einem passt. Hier möchte ich Ihnen aus der Sicht eines Experten ein paar Tipps für die Auswahl eines guten Therapeuten die Hand geben.

Wenn ich selbst eine Behandlung möchte, gehe ich nach dem Ausschlussprinzip vor. Therapeuten, die eine schlechte Körperhal-

tung oder einen eigentümlichen Gang haben oder bei denen die Körperbalance auf irgendeine Art und Weise beeinträchtigt ist, können meiner Meinung nach nur eingeschränkt behandelt und sind nicht zu empfehlen.

Therapeuten, die nur mit der Kraft ihrer Arme arbeiten, sortiere ich ebenfalls aus. Diese Technik dringt nicht in die tieferen Teile des Körpers ein. Die korrekte Technik besteht darin, die Massage flach auszuführen und dann tief wirken zu lassen. Wird von Anfang an mit zu viel Kraft gearbeitet, stößt man auf Verhärtungen an der Oberfläche, das verursacht Schmerzen und der massierte Körper verspannt sich. Diese Anspannung verhindert dann, dass die Massage bis in die tieferen Schichten wirken kann. Einen Therapeuten, der schon bei der ersten Berührung grob zupackt und mit zu viel Kraft arbeitet, sollten Sie meiden.

Und der letzte Punkt ist, dass der Therapeut den gesamten Körper ausgewogen behandelt. Einen Therapeuten, der sich nur mit einem Körperteil befasst, sortiere ich bei meiner Auswahl ebenfalls aus. Seine Problemlösefähigkeit ist gering und die Wirkung seiner Behandlung wird nicht lange anhalten. Anders als bei der Fuß-Akupressur oder der Reflexzonen-Therapie ist es bei der Lymphbehandlung wichtig, einen Therapeuten auszuwählen, der den ganzen Körper ausgewogen bearbeitet.

Wenn Sie eine grundlegende Verbesserung Ihrer Gesundheit möchten, sollten Sie sich neben der Selbstbehandlung durch das athletische Lymphtraining auch etwa einmal im Monat von einem Spezialisten umfassend behandeln lassen.

Lymphpflege für die Schönheit

Lymphpflege ist auch für die Schönheit, egal ob Mann oder Frau, jung oder alt, sehr wirkungsvoll.

- Wenn angestaute Lymphflüssigkeit ausgeleitet wird, wird die Haut rein, Schwellungen werden beseitigt und betroffenen Körperglieder werden schlanker.
- Abfallstoffe werden beseitigt, verschmutztes Blut wird wieder dünnflüssig und damit wird die Haut klar.
- Die durch das Gewicht der Schwellungen und Wassereinlagerungen herunterhängende Haut kehrt wieder an ihren alten Platz zurück, natürliches Lifting sozusagen.
- In Gesicht, Hals, Achselhöhlen, Beinen und um die Hüfte angestaute Lymphe fließt wieder und der Körper sieht schlanker aus.

Bringen Sie angestaute Lymphflüssigkeit wieder zum Fließen, verbessert sich Ihr Aussehen merklich. Darüber hinaus kommen die Hormone wieder ins Gleichgewicht und Körper und Geist werden erfrischt. Auch Ihre Augen strahlen dann wieder mehr. Indem Sie Ihren Körper von innen reinigen, tun Sie Ihrer Gesundheit Gutes und fördern Ihre Schönheit von innen. Nur von außen Ergänzungsmittel und Ähnliches zuzuführen, bringt nichts. Wenn das Innere des Körpers nicht sauber ist, werden alle anderen Zusätze keine vollständige Wandlung mit sich bringen.