

Lymphdrainage - sanfte Selbstfürsorglichkeit

Lymphdrainage, eine besonders behutsame Art der "Massage", regt den Fluss unserer Lymphe an und fördert damit die "innere Reinigung" unseres Gewebes. Mit achtsamen Griffen unterstützt sie das Lymphgefäßsystem dabei, in den natürlichen Fluss zurückzufinden und Belastendes auszuleiten. Die „leise“ Art der Berührung kann gleichzeitig balancierend auf unser vegetatives Nervensystem wirken und uns in eine Phase der tiefen Entspannung, Ruhe und Regeneration führen.



Lymphflüssigkeit

Durch den Austritt von Blutplasma aus den Blutkapillaren in den Zwischenzell-Bereich entsteht Gewebsflüssigkeit; aus dieser bilden sich täglich 2-3 Liter Lymphe. In ihr gelöst befinden sich u.a. Stoffwechsel-Abbauprodukte, Zellreste, Krankheitserreger und Fremdstoffe, die sog. „lymphpflichtige Last“.

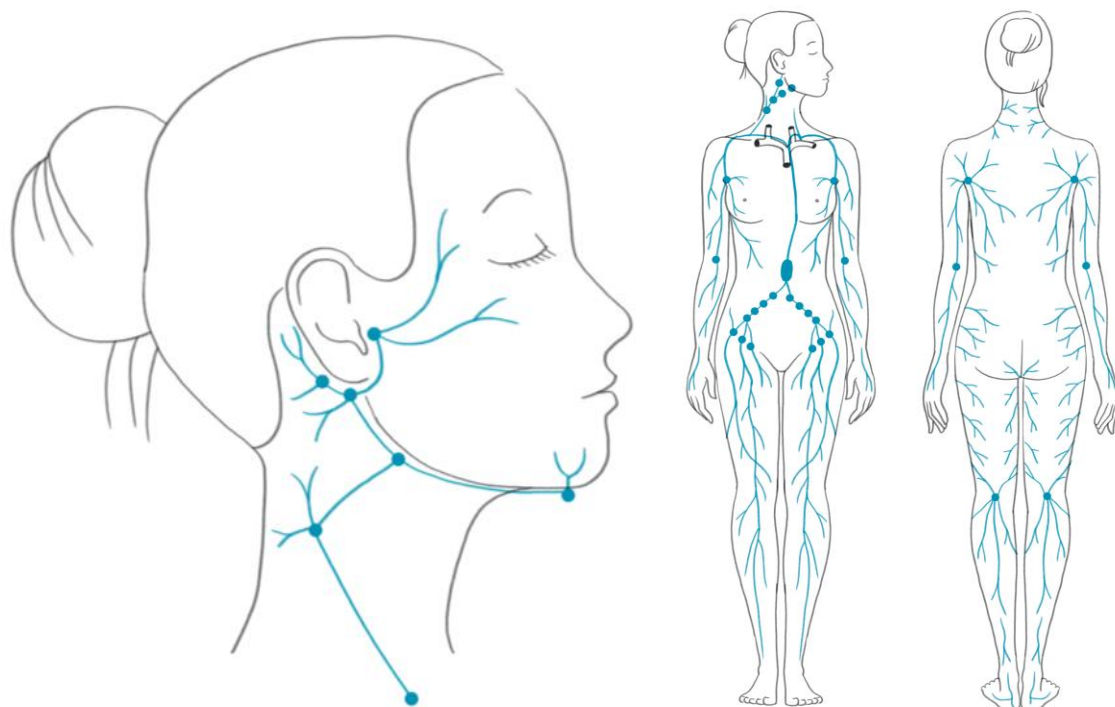
Lymphgefäßsystem

Mit der Aufnahme und Ausleitung der Lymphflüssigkeit und damit auch der „lymphpflichtige Last“ aus dem Gewebe, spielt unser Lymphgefäßsystem eine entscheidende Rolle bei der Reinhaltung unseres Körpers.

Mit der Funktion eines Drainagesystems durchziehen Lymphbahnen unseren Körper. Sie schließen dabei keinen Zyklus wie das Adernetz des Blutes, sondern bilden einen "Halb-Kreislauf": das heißt, sie beginnen frei als feinste „Haargefäße“ (initialen Lymphgefäße) mit durchlässigen Wänden im Zwischenzellbereich um hier Lymphe aufnehmen zu können und verbinden sich dann zu größer werdenden Lymphbahnen, letztlich zu Lymphstämmen, die der Weiterleitung der Lymphe dienen.

Vergleichbar mit dem Wurzelsystem eines Baumes entstehen Lymphbahnen also als filigrane Lymphkapillaren, verästeln und vereinigen sich mehr und mehr und münden in größere Transportgefäßen.

Unsere Lymphe fließt übergeordnet nur in eine Richtung: Aus dem Gewebe in die Region unseres Herzens, denn die beiden Hauptlymphstämme unseres Körpers verbinden sich im Bereich der beiden Schlüsselbeingruben hinter den Schlüsselbeinknochen - am sog. „Terminus“ – mit dem Blutkreislauf. Die aufgenommene Lymphe unseres gesamten Körpers wird hier wieder dem Blut zugeführt, gelangt so zur Leber, damit die „lymphpflichtige Last“ verstoffwechselt werden kann.



Lymphknoten und Lymphbahnen

Lymphknoten

Unser Körper besitzt 600-700 Lymphknoten; sie sind in den Lymph-Halbkreislauf integriert, denn die Adern des Lymphgefäß-Systems führen durch die Knoten wie durch Filterstationen für die Reinigung der Lymphe hindurch. Auf dem Weg durch den Körper durchlaufen unsere Lymphbahnen zahlreiche Lymphknoten und Knotensammelbereiche. Vereinfacht gesagt münden die oberflächlichen Lymphbahnen des Gesichtes in die Knoten im Bereich der Ohren, des Kinns und der Unterkieferwinkel, die Lymphbahnen der Arme und des Oberkörpers in die Knoten der Achselhöhlen und die der Beine und des unteren Bauch-, und Rückenbereiches in die Leistenknoten.

Lymphdrainage – Unterstützung des natürlichen Lymphflusses

Anders als unser Blut, in Zirkulation gehalten durch das fortwährende Schlagen unseres Herzens, hat die Lymphe keinen zentralen Antrieb. Unterschiedliche Faktoren wie z. B. Atmung und Bewegung sind notwendig, um sie in steter Bewegung zu halten. Lymphdrainage kann dabei helfen, das kontinuierliche Strömen der Lymphe zusätzlich anzuregen. Sie ist eine besonders sanfte Art der „Massage“ und fördert mit behutsamen Griffen den Fluss der Lymphe durch unseren Körper und damit die Ausleitung von Ablagerungen und Wasser aus dem Gewebe.

Langsamkeit und Leichtigkeit unserer Berührungen können gleichzeitig balancierend auf unser vegetatives Nervensystem wirken und uns in eine Phase tiefer Entspannung, Ruhe und Regeneration führen.

Eine therapeutische Behandlung mit ihren vielfältigen unterschiedlichen Techniken kann natürlich nur von Fachkräften durchgeführt und nicht durch eine Selbstbehandlung ersetzt werden. Die dahinterstehenden Prinzipien können aber – im Sinne einer präventiven Vor- und Selbstfürsorge zur Steigerung des Wohlbefindens – als stark vereinfachte Variante in Form sehr langsam ausgeführter, leichter Streichungen in Lymphflussrichtung, von uns genutzt werden.

Wichtige Voraussetzung für eine präventive Lymphdrainage ist unsere Gesundheit: Bei allen akuten und chronischen Krankheitsgeschehen wird auf eine Anwendung der Lymphdrainage verzichtet.

In Schwangerschaft und Stillzeit ist die Rücksprache mit Deiner Hebamme oder Deiner ärztlichen gynäkologischen Begleitung zur Klärung möglicher Kontraindikationen im Vorfeld wichtig.

Die Bedeutung unseres vegetativen Nervensystems:

Ganz unabhängig von unserem bewussten, willentlichen Zutun reguliert unser vegetatives, autonomes Nervensystem – bestehend aus Sympathikus und Parasympathikus – in jedem Moment lebenswichtige Organfunktionen wie Verdauung, Atmung und Herzschlag.

Der sympathische Anteil ermöglicht körperliche und geistige Aktivitäten; die Wirksamkeit des Parasympathikus sorgt mit einer Phase der Erholung und Regeneration für ein Gegengewicht und die gesunde Ausgewogenheit zwischen Leistungsfähigkeit und Entspannung.

Diese Balance ist Voraussetzung für das fühlen und erleben von Sicherheit, Lebendigkeit und Geborgenheit



Die sanfte Art der Lymphdrainage-Berührungen kann ausgleichend auf Dein vegetatives Nervensystem wirken und Dich in eine Phase der Stille und tiefen Verbundenheit mit Dir führen.

So kann Lymphdrainage körperliche Unterstützung schenken, und gleichzeitig einen Moment des Innehaltens und einen Ausdruck von gelebter Selbstfürsorglichkeit bedeuten.

„Behandlung“ Deines Gesichtes:

Wir sitzen bequem und entspannt, legen unsere Hände auf den Bereich unseres Herzens und erspüren unsere Atmung.
Wenn es für Dich stimmig ist, kannst Du Dich beim Einatmen mit der Energie von FÜLLE verbinden und beim Ausatmen mit der Qualität von STILLE.

Nun streichen wir jeweils sehr leicht und betont langsam 5–7-mal

- in den Schlüsselbeingruben (Terminusbereich)
außen beginnend ca. 2-3 cm nach Innen;
- nacheinander über die Lymphknotenbereiche
 - seitlich des Halses
 - hinter/unter und vor den Ohren
 - und unterhalb des Kinns und der Unterkieferwinkel,
jeweils Richtung Terminus;
- großflächig über unser Gesicht nach außen/unten;
- nacheinander über
 - Unterkiefer und Kinn
 - den Bereich oberhalb des Mundes
 - die Wangen
 - die Seiten der Nase
 - die Region unter und auf unseren Augen
 - über die Augenbrauen
 - die Schläfen, die äußeren Stirnanteile und die Stirnmitte
jeweils in Lymphfluss-Richtung;
- erneut großflächig über unser Gesicht nach außen/unten;
- nochmals über die Knoten
 - unterhalb des Kinns und der Unterkieferwinkel
 - hinter/unter und vor den Ohren
 - an den Seiten des Halses jeweils nach unten,
jeweils Richtung Terminus;
- vom Scheitel über den Kopf, die Rückseite des Halses und die Schultern bis in die Schlüsselbeingruben;
- in den Schlüsselbeingruben außen beginnend 2-3 cm nach Innen;
- abschließend legen wir noch einmal unsere Hände auf den Bereich des Herzens und erspüren unseren Atem.



Nachruhe

Im Anschluss an unsere „Behandlung“ bleiben wir noch ein paar Minuten entspannt sitzen oder liegen, um unserem Körper Zeit für die Entfaltung der Wirksamkeit unserer Ausstreichungen zu lassen.

Vielleicht magst Du noch für eine kleine Weile
Deine Hände auf Dein Herz legen
und Deinen Atem wahrnehmen?
Wenn wir uns bewusst auf liebevolle Weise
diese Form der - im wahrsten Sinn - berührenden Nähe schenken,
kann ein Raum von Annahme
der eigenen Zartheit und Verletzlichkeit entstehen.

So kann Lymphdrainage körperliche Unterstützung schenken,
und zu einem kleinen Ritual der Zuwendung,
zu einem Moment des Innehaltens
und zu einem Ausdruck von gelebter Selbstfürsorglichkeit werden
und einen innigen Weg in tiefe Verbundenheit mit uns bedeuten.

„Lymphdrainage:
eine sanfte Einladung an Deinen Körper, loszulassen
...und an Dich, Deinen Körper liebevoll anzunehmen.“

Kleine Ergänzung

Atem:

Unser Atem spielt eine wesentliche Rolle für den Fluss unserer Lymphe, denn die Bewegung unseres Zwerchfells bei jedem Atemzug wirkt wie ein sanfter Impuls unterstützend auf den Transport der Lympheflüssigkeit durch unseren Körper. Eine Vertiefung unserer Atmung führt zu einem verstärkten Einsinken und Weitwerden des Bauch- und Brustbereiches und zu einer Veränderung der Druckverhältnisse in den herznahen Gefäßen. So kann unsere Atmung eine Aktivierung des Lymphflusses im Bauchraum und in der Region der Venenwinkel bedeuten.

Zudem stimuliert Langes, ruhiges Ausatmen unseren Parasympathikus und ergänzt so die beruhigende Wirkung der Lymphdrainage-Berührungen.

Bewegung:

Anspannung und Entspannung der Muskulatur, sowie Beugung und Streckung der Gelenke, wirken als sogenannte Muskel- und Gelenkpumpe anregend auf unser Lymphgefäßsystem.

Ganz besonders schön im Sinne der Selbstfürsorge finde ich hier

Yoga – als „Moment für mich“

Neben dem bewusst gewählten Weg, mit Yoga über Achtsamkeit zu mehr Ausgeglichenheit, innerer Ruhe, letztlich zu uns selbst zu gelangen, können wir uns mit Yoga auch unseren individuellen gesundheitlichen Themen und Bedürfnissen widmen. Er kann zu einer Lebenseinstellung des Gewahrseins, des uns und unseren Körper Würdigens werden.

Neben der allgemeinen Anregung unseres Lymphflusses durch Bewegung kann Yoga uns so zusätzlich helfen, bewusster in unserem Körper, in uns anzukommen und uns verbundener mit uns selbst zu fühlen.

Kurz zu mir:

Lymphdrainage zu geben oder zu vermitteln, bedeutet für mich, Dich dabei unterstützen zu dürfen, Dir über die achtsame Berührung Deines Körpers Zuwendung, Aufmerksamkeit und Wertschätzung zu schenken und liebevoll mit Dir umzugehen.

Dabei ist mir *Traumatasensibilität* sehr wichtig.

Traumatasensibel in Begegnungen zu sein bedeutet für mich, zu berücksichtigen, dass sich Folgen früher Bindungstraumatisierungen subtil und unbewusst auf unser Zusammensein auswirken können.

In meiner Praxis und in meinen Seminaren würde ich für Dich gerne eine von Dir als *sicher* wahrgenommene Begleiterin sein. Dafür orientiere ich mich an der traumatasensiblen Haltung und Sichtweise der *NI Neurosystemischen Integration*® nach *Verena König* und versuche, auf Folgendes zu achten:

Nachvollziehbarkeit für Dich: Ich gebe Dir einen kleinen Einblick in die Anatomie unseres Lymphgefäß-Systems, damit vorstellbar wird, warum der geplante Ablauf einer Behandlung genau auf diese Weise Sinn ergeben kann.

Vorhersehbarkeit für Dich: Vor der Behandlung besprechen wir, was stattfinden kann.

Wahlmöglichkeit für Dich: DU entscheidest in jedem Moment, was sein darf. Denn: es geht um DICH.

Melde Dich sehr gerne, wenn Du Fragen hast.

Ich wünsche Dir alles Liebe,

Deine Dorothee



Selbsthilfeprogramm
Lymph
Dorothee Grotmann
herbig-Verlag
EAN/ISBN 978-3-96859-007-3

Dorothee Grotmann
Heilpraktikerin
Dorfstr. 11
14552 Michendorf
Tel.: 0157 / 3878 1916
d.grotmann@lavara.de
www.lavara.de



Alle Grafiken/Illustrationen: Mascha Greune, München, aus „Selbsthilfeprogramm Lymph“, herbig