

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

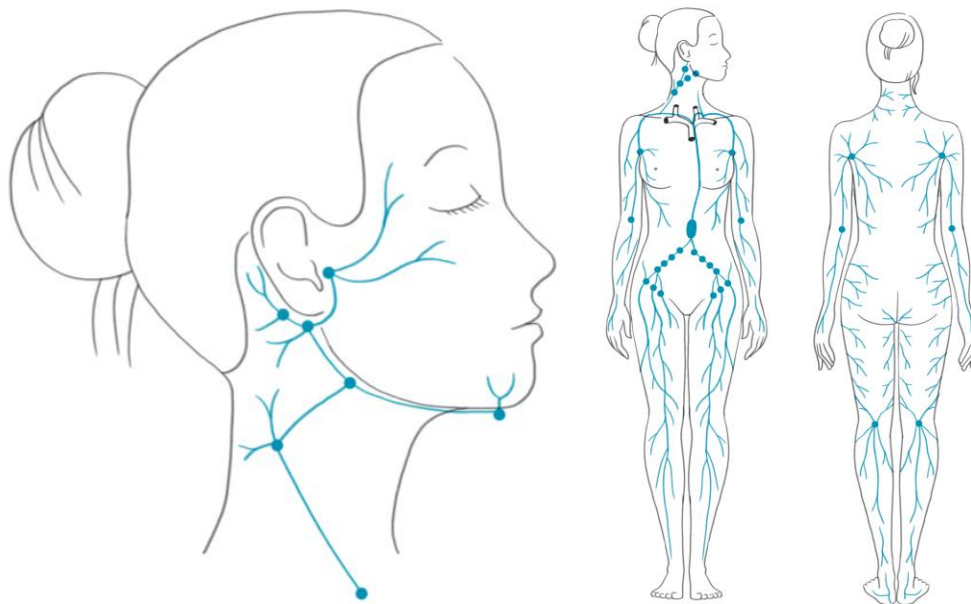
Durch den Austritt von Blutplasma aus den Blutkapillaren in den Zwischenzell-Bereich entsteht Gewebsflüssigkeit; aus dieser bilden sich täglich 2-3 Liter Lymphe. In ihr gelöst befindet sich die sog. „lymphpflichtige Last“; zu ihr zählen u.a. Stoffwechsel-Abbauprodukte, Zellreste, Krankheitserreger und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

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 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.

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 - am sog. „Terminus“ – mit dem Blutkreislauf. Die aufgenommene Lymphe unseres gesamten Körpers wird hier wieder dem Blut zugeführt und gelangt so zur Leber, damit die „lymphpflichtige Last“ verstoffwechselt werden kann.



Illustrationen: Mascha Greune, „Selbsthilfeprogramm Lymphe“, herbig

Lymphknoten

Unser Körper besitzt 600-700 Lymphknoten; sie sind in den Lymph-Halbkreislauf integriert; die Adern des Lymphgefäß-Systems führen durch die Knoten wie durch Filterstationen hindurch.

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 den Achselhöhlen und die der Beine und des unteren Bauch-, und Rückenbereiches in die Leistenknoten.

Präventive 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, Stille und Verbundenheit mit uns 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 ist unsere Gesundheit: Bei allen akuten und chronischen Krankheitsgeschehen wird auf eine eigene 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 sehr 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.

Die Balance und Ausgewogenheit zwischen Sympathikus und Parasympathikus, zwischen Anspannung und Ausatmen, zwischen Leistungsfähigkeit und Loslassen, schafft die Voraussetzung für innere Ruhe und Regeneration und das körperlich empfundene Gefühl von Sicherheit 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.

Griffe:

Unsere Finger oder die flach aufgelegten Hände streichen sanft und langsam vorbereitend erst großflächig, dann gezielt über unsere Haut. Die Impulsrichtung der Griffe - ausgeführt über Knotensammelpunkten und Lymphbahnen - erfolgt in Richtung des Lymphflusses.

Anregung Deines Lymphflusses im Gesicht

Wir sitzen bequem und entspannt, legen unsere Hände auf den Bereich unseres Herzens, erspüren unseren Atem und streichen jeweils 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, Richtung Terminus;
- vom Scheitel über den Kopf, die Rückseite des Halses und die Schultern bis in die Schlüsselbeingruben;
- in den Schlüsselbeingruben.

Abschließend legen wir noch einmal unsere Hände auf den Bereich des Herzens und erspüren unseren Atem.



Illustrationen: Mascha Greune,
„Selbsthilfeprogramm Lymphe“, herbig

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.“

Ergänzungen

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 Lymphflüssigkeit 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 kann langes, ruhiges Ausatmen unseren Parasympathikus stimulieren und so die beruhigende Wirkung der Lymphdrainage-Berührungen ergänzen.

Bewegung:

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

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 *Traumasensibilität* sehr wichtig. Sie bedeutet für mich, zu berücksichtigen, dass sich Folgen früher Bindungserfahrungen unbewusst auf unser Zusammensein und unser Erleben von Nähe auswirken können.

In meiner Praxis würde ich für Dich gerne eine Begleiterin sein, bei der Du Dich gesehen und sicher fühlst. Dafür orientiere ich mich an der traumasensiblen Haltung 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 Du Dir vorstellen kannst, 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 Du brauchst, und was sein darf.

...es geht um DICH.

Melde Dich sehr gerne, wenn Du Fragen hast.

Ich wünsche Dir alles, alles Liebe,

Deine Dorothée



Selbsthilfeprogramm
Lymphe
Dorothée Grotmann
herbig-Verlag
EAN/ISBN 978-3-96859-007-3

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

