

Stille Wellen gegen Dellen



■ Jacky Gehring

Ihre sanften Wellen bewegen sich tagein, tagaus rhythmisch und still durch unseren Körper und niemand spürt sie; die Tätigkeit des Lymphsystems. Zwar kennen die meisten Menschen die Bedeutung des Blutes, welche wichtigen Aufgaben jedoch das Lymphsystem in unserem Körper zu erfüllen hat, wissen die Wenigsten.

Leider gilt das nicht nur für den Laien, nur in der Naturheilkunde und deren Berufen wie z.B. Heilpraktiker, Lymphologe oder Physiotherapeut wird das Wissen um dieses wichtige System angeeignet. In der klassischen, medizinischen Ausbildung spielt die Lymphe kaum eine Rolle. Nicht so für die Kosmetikerin, sie weiss, wie wichtig ein aktives Lymphsystem gegen Verschlackung und unschöne Orangenhaut ist.

Das Lymphsystem

Im Unterschied zum Blutgefässsystem ist das Lymphsystem kein in sich geschlossener Kreislauf. Die Lymphkapillaren beginnen blind im Gewebe. Sie nehmen Wasser

aus dem Gewebe und alle anfallenden Abfallstoffe auf. Aus den netzförmig angeordneten Lymphkapillaren fliesst die Lymphe in die grösseren, tiefergelegenen Lymphgefässe. Die Lymphknoten sind gruppenweise in das Lymphsystem eingeschaltet. In ihnen wird die Lymphe gereinigt.

Ein Werk aus Zellen

Unser gesamter Körper setzt sich aus Zellen zusammen. Die Zellen setzen sich zum Gewebe zusammen, dieses wiederum bildet Organe und Organsysteme. Jedes Gewebe besteht aus einer bestimmten Zellrasse; es gibt im Körper hunderte von verschiedenen Zellarten. Sie nehmen die vom Blut gelieferten Substanzen auf und produzieren Stoffe, die der Körper zum Leben benötigt. Die Zelle lässt sich also durchaus mit einer Fabrik vergleichen, die Rohmaterialien erhält und daraus hochspezifische Produkte erzeugt.

Unsere Müllabfuhr

Aus diesem Zellstoffwechsel entstehen auch Abfallstoffe, die entsorgt werden müssen. Viele «Abfallprodukte» werden wieder

zurück ins Blut transportiert, um über die Ausscheidungsorgane unseren Körper zu verlassen. In den Bereichen des Stoffaustausches sind die Blutgefässe ganz fein, sodass sie größere Partikel gar nicht aufnehmen können. Das bedeutet, dass Zell- und Gewebetrümmer, die erneuert werden müssen, sowie große Eiweiß- und Fettmoleküle nicht über das Blut transportiert werden können. Sie sammeln sich anfangs in den kleinen Lymphkapillaren, die zu immer grösseren Lymphgefässen werden. So nimmt die Lymphe auf ihrem Weg durch den Körper Stoffwechselabfallprodukte, Zellreste und Fremdkörper auf.

Abwehr gegen Viren und Bakterien

Unser Lymphsystem bildet gleichzeitig unsere Abwehr gegen feindliche Viren und Bakterien. Bis zur Mündung ins Venensystem in der Nähe des Herzens passiert die Lymphe mehrere Lymphknoten. Hauptaufgabe der Lymphknoten ist die Reinigung der Lymphflüssigkeit und die Bildung von Abwehrzellen.

Wasser als Jungbrunnen

Nur Wasser ist Bestandteil und Transportmedium für die Lymphe, wer zu wenig oder das Falsche trinkt, stört sein eigenes Abwassersystem, weil das Gewebe nicht mehr oder nicht mehr ausreichend gereinigt werden kann. Abfälle und Stoffwechselschlacken mehren sich im Bindegewebe und bilden sich zu unschöner Cellulite aus. Da eine schlecht arbeitende Lymphe nicht nur die Entsorgung, sondern auch die Zellversorgung mit Nähr- und Sauerstoff blockiert, leiden Haare, Haut und Fingernägel. Umgekehrt kann sich Pflege und Unterhalt des Lymphsystems zu einem wahren Jungbrunnen entwickeln!

Bewegung bringt die Lymphe auf Trab

Der Transport der Lympheflüssigkeit durch die Lymphgefäße erfolgt vor allem durch die Pulsation benachbarter Arterien (Druck) und durch die Kontraktion der anliegenden Skelettmuskulatur (Muskelpumpe). Deshalb ist mäßige, aber regelmässige Bewegung ganz wichtig. Ist die Muskulatur aufgrund wenig aktiver Bewegung nur gering ausgeprägt, kann es durch die leistungsschwache Muskelpumpe zu erheblichen Beeinträchtigungen des Lymphflusses kommen. Meist geht die schwach ausgebildete Muskulatur einher mit einem schlaffen, elastischen Bindegewebe, was sich zusätzlich negativ auf den Abtransport der Lympheflüssigkeit auswirkt.

Folgen von Bewegungsmangel

Die Folgen sind eine vermehrte Ansammlung von Schlackenstoffen im Gewebe und eine schlechte Entgiftung und Filtration der Lympheflüssigkeit in den Lymphknoten. Als Folge davon können sich Cellulite, Wassereinlagerungen (Ödeme), oder venöse Beschwerden ausbilden.

Mikromassage – Hosens

Eine wirksame Hilfe bei solchen Folgeerscheinungen bieten sogenannte Mikromassage – Hosens an. Sie sind Massage und Kompressions-Strumpfhose in einem und sehen aus wie normale Leggings. So können sie im Sommer mit Longshirt oder Bluse getragen werden, im Winter mit Kleid oder Longpulli und Stiefeln. Die dreidimensionale, wellenförmige Gewebestruktur übt eine wirksame Mikromassage auf Haut und Unterhaut aus. Sie regt damit die von Cellulite beeinträchtigte Mikrozirkulation wieder an und begünstigt so den Flüssigkeitsabbau im Gewebe. Weiter wird verhindert, dass der Druck der Muskelpumpe auf die Lymphgefäße einfach verpufft, das heisst, die Lymphe muss arbeiten!

Auswirkungen von hochintensivem Sport

Auch eine übermässige Ausbildung der Körpermuskulatur, wie es häufig bei Hochleistungssportlerinnen der Fall ist, hat negative Effekte auf den Lymphfluss. Da die Lymphgefäße durch eine starke Ausprägung der Muskulatur eher blockiert als aktiviert werden, kann es auch hier zu Beeinträchtigungen des Lymphflusses kommen. Die erhöhte Bildung der schädlichen Milchsäure bei überwiegend anaeroben Belastungen ist durch die Übersäuerung des Bindegewebes ein zusätzlicher Risikofaktor für Sportlerinnen, dass sich Cellulite ausbildet.

Sanft und hochwirksam – Lymphdrainage

Manuelle oder mechanische Lymphdrainage wird sowohl im medizinischen wie auch im kosmetischen Bereich zur Aktivierung des Lymphflusses angewendet. Sichtbare Zeichen einer ungenügenden Lymphaktivität sind z.B. geschwollene Augen, geschwollene, müde Beine, Stauungen an Hand- und Fussgelenken. In der Medizin wird die manuelle Lymphdrainage hauptsächlich nach Operationen, bei Sportverletzungen, in der Krebsnachsorge, bei Ödemen und bei gewissen Formen rheumatischer Erkrankungen eingesetzt.

