

# Manuelle Lymphdrainage

## 1. Was ist die manuelle Lymphdrainage?

Die Lymphflüssigkeit führt die im Körper anfallenden Stoffwechsel-Abbauprodukte (Schlacken) mit sich. Die manuelle Lymphdrainage unterstützt das Lymphgefässsystem im ganzen Körper. Es regt den Stoffwechsel an, damit die körperlichen Abbauprodukte mit dieser sogenannt «komplexen physikalischen Entstauungstherapie» durch die Lymphgefässe ausgeschieden werden.

Die manuelle Lymphdrainage wird sanft und schmerzfrei ausgeführt, damit das Lymphsystem optimal unterstützt wird. Das Immunsystem wird gestärkt, die feinen Bewegungen wirken entstauend und entspannend.

Die Behandlung muss regelmässig, je nach Schwere der Verletzung ein- oder mehrmals pro Woche durchgeführt werden. Der Effekt der manuellen Lymphdrainage hält etwa 24 Stunden an. Nach der Behandlung ist es auch möglich eine Kompressionsbandage anzulegen. Dieser gleichbleibende Druck unterstützt den Abtransport der Lymphe und fördert damit den Abbau des Lymphödems.

## 2. Anwendungsgebiete

- bei primären und sekundären Lymphödemem
- nach Operationen und Traumata
- Abbau von Ödem- und Hämatombildung nach unfallbedingten Verletzungen
- bei Erkrankungen der Lymphgefässe
- nach der Entfernung der Lymphknoten
- rheumatische Erkrankungen
- geschwollene Beine in der Schwangerschaft
- geschwollene Beine nach Venen-OP
- Schwellungen nach Mamma-Ca
- Chronisch offene Wunden
- Migräne
- Morbus Sudeck

