

Übungen für das Lymphsystem

>> **Schulterkreisen**

<https://www.youtube.com/watch?v=OhG1ehZ2BCE>

Lympe fließt in der Schlüsselbeingrube in die Vene, die zum Herzen geht, weshalb Übungen für das Lymphsystem hier beginnen sollten.

Durch die Bewegungsübung wird einerseits Gewebe des Schultergelenkes mobilisiert und auch Lymph- und Blutzirkulation in diesem Bereich gefördert.

Je langsamer und bewusster die Übung ausgeführt wird, desto besser ist die Wirkung.

>> **Kreisen im Hüftgelenk**

<https://www.youtube.com/watch?v=pBbaP9h9u7k>

Durch diese Übung wird die Mobilität des Leistenbandes und auch Blutzirkulation und Lymphabfluss der Beine verbessert.

Diese Übung wirkt sich somit auch auf alle Gewebe, Gelenke, Muskeln und Organe aus, die unterhalb des Bauchnabels liegen, da diese lymphatisch über die Leistenlymphknoten entsorgt werden.

Je langsamer und bewusster die Übung ausgeführt wird, desto besser ist die Wirkung.

>> **Schüttelübung**

[Information](#)

Diese Übung hat eine Wirkung auf den gesamten Körper – und hat auch den Aspekt „Spannung“, die oft auch emotional bedingt sind, los zu lassen

>> **Nei Yang Gong** – Übung zur Verbesserung der Bauchatmung

[Information](#)

Die „natürliche“ Bauchatmung wirkt wie eine „Pumpe“ im Bauchraum wodurch die Bewegung aller Körperflüssigkeiten verbessert / stimuliert wird. Aus diesem Grund hat diese Übung zahlreiche positive Wirkungen.

>> Übungen um Lymphabfluss von Bauchraum / Bauchorgane, Becken, Beine zu verbessern

- Hochlagerung

Legen Sie unter das Becken eine zusammengerollte Decke, ein aufblasbares Kissen oder z.B. einen Yoga-Block, damit der Körper in eine Schräglage kommt.

Da die Lymphe zur Herzvene fließt wird das System entlastet und unterstützt, da es weniger gegen die Schwerkraft arbeiten muss.



Diese Position unterstützt ebenfalls den Blutrückfluss zum Herzen – Entlastung für Herzmuskel. Gleichzeitig wird auch das Nervensystem entlastet, wodurch Patienten diese Position meist als entspannend empfinden.

Sollten Sie Becken-/ ISG-beschwerden haben und in dieser Position Schmerzen begünstigt werden, sprechen Sie uns an, damit wir diese Problematik fachgerecht behandeln und verbessern.

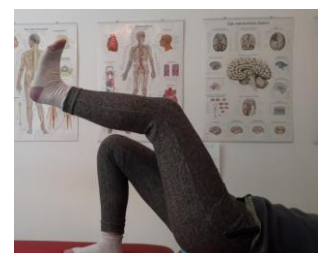
- Lymphpumpe mit den Füßen

Ideal ist es z.B. diese Übung abends im Bett zu machen, wenn Sie danach schlafen, da somit das Lymphsystem nicht gegen die Schwerkraft arbeiten muss.

Sie können die Übung in Schräglage machen oder wenn Sie flach auf dem Rücken liegen.

Das Knie sollte sanft abgewinkelt sein – die Zehen sollten etwas höher als das Knie sein – der Oberschenkel sollte leicht Richtung Fuß gebeugt sein, damit die Leiste frei ist.

In dieser Position so oft wie möglich mit einem Fuß eine pumpende Bewegung machen - dann mit dem anderen Fuß.



Basisinformation zum Lymphsystem

Im Rahmen unserer Behandlung stellen wir immer öfters bei vielen Patienten fest, dass die Lymphzirkulation eingeschränkt ist.

Da das Lymphsystem ein „globales Entsorgungssystem“ ist, kann dies dazu beitragen, dass Entzündungsprozesse, vermehrte Bildung von Freien Radikalen (die wiederum Entzündungen und Zellschäden begünstigen können), Schmerzen u.a. Beschwerden begünstigt werden. Gleichzeitig sind dann i.d.R. auch Regenerations- und Heilungsprozesse eingeschränkt – wodurch wiederum Verschleißprozesse (z.B. an Gelenken, Knorpel) begünstigt werden können.

Beobachtungen aus unserer Praxis:

Bei Patienten die Lymphstauungen im Leistenbereich haben, wurden oft vermeintliche Beschwerden der Hüfte, Knie und Lendenwirbelsäule begünstigt.

Anatomisch ist dabei von Bedeutung, dass über die Leistenlymphknoten alle Strukturen „entsorgt“ werden, die unterhalb des Bauchnabels liegen.

Begünstigt wird eine eingeschränkte Lymphfunktion in diesem Bereich durch Bewegungsmangel und vieles Sitzen, Beine übereinander legen.

Bei Patienten mit eingeschränktem Lymphabfluss im Kopfbereich (z.B. Foramen jugolare) und im Schulterbereich, werden oft Kopfschmerzen / Migräne begünstigt. Auch wiederkehrende Probleme mit den Nasennebenhöhlen, Zahnfleisch oder Mittelohr können begünstigt werden.

Scheinbar kann ein eingeschränkter Lymphabfluss des Gehirns auch Alzheimer begünstigen (Link).

Ist der Schulterbereich eingeschränkt – was z.B. durch Arbeiten am PC begünstigt wird, kann dies Beschwerden der Schulter (z.B. Frozen Shoulder, „Kalkablagerung“), Arme und Hände begünstigen.

Da die gesamte Lymphe des Körpers im Bereich der Schlüsselbeine in die Venen, die zum Herzen führen abfließt, sollte jede Übung / Behandlung des Lymphsystems hier beginnen.

Grundsätzlich sollte folgendes beachtet werden (Anatomie / Physiologie):

Lymphgefäße haben – wie auch Venen – keine Muskulatur. Somit ist tägliche Bewegung essentiell wichtig für dieses „globale Flüssigkeitssystem“ (also auch auf ausreichende Trinkmenge achten!).

Langes Sitzen, langes Liegen, langes Stehen (besonders mit „steifen“ durchgestreckten Knien“ fördert somit Probleme des Lymphsystems und der Venen.

Die einfachsten „Bewegungsprogramme“, die somit wesentlich auf die Gesundheit wirken, sind z.B. tägliches zügiges Spazieren gehen (oder z.B. Walken) und Schwimmen.

Beim Schwimmen (oder z.B. Spazieren gehen im Wasser) gibt es noch einen weiteren interessanten Aspekt: der Wasserdruck im Pool ist höher als der Druck von Kompressionsstrümpfen.

Auf gute Nährstoffversorgung achten

Für das **Lymphsystem** ist eine gute Versorgung mit Selen und Vitaminen wichtig.

Für die **Stabilität von Geweben / Faszien** sind **Mikronährstoffe** wie z.B. Vitamin C, Kupfer, Mangan wichtig, da diese eine stabile Vernetzung von Kollagen bewirken.

Die Gesundheit, Stabilität und Flexibilität von **Faszien** – die ca. 20 % unseres Körpers ausmachen – sind dabei von besonderer Bedeutung, da sie auch den Lymphfluss beeinträchtigen können.

Dies macht verständlich, dass z.B. nur in 15 % der Fälle durch bildgebende Verfahren die Ursache von Rückenschmerzen ermittelt werden kann [1], da „weiche“ Strukturen wie Muskeln, Gewebe, Faszien und Lymphe in der Leitlinienmedizin kaum Beachtung finden.

Trotzdem führen diese „interpretierten Bilder“ oft zu Operationen, deren Nutzen und Notwendigkeit scheinbar nicht immer erkennbar ist [2].

Um **Entzündungen** heilen zu können benötigt der Körper z.B. eine gute Versorgung mit Omega 3 Fettsäuren (z.B. in Leinöl enthalten), Magnesium(citrat), Vitamin B3, Zink, Enzyme.

[1] https://www.focus.de/gesundheit/focus-titel-ruecken-ohne-schmerz_id_7927665.html

[2] https://www.focus.de/gesundheit/news/medizin-fragwuerdige-schulter-operation_id_7890229.html