

Tägliche Bewegung für das Lymphsystem

Um eine therapeutische Wirkung erzielen zu können, ist es erforderlich, dass die nachfolgenden Übungen langfristig täglich angewandt werden, da die Mobilisation und Regeneration von Gewebe Zeit und Stimulation benötigt.

Nachfolgend einige Anregungen für verschiedene Bewegungsübungen, die dazu beitragen die Blut- und Lymphzirkulation zu verbessern.

Je nach persönlichem Zustand müssen Sie selbst auswählen, welche Übungen Sie derzeit machen können.

Eine therapeutische Wirkung kann aber nur erzielt werden, wenn diese Übungen langfristig dauerhaft ausgeführt werden.

>> **Schulterkreisen**

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

Lymph fließt in der Schlüsselbeinröhre 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.

>> **Kreisen im Kniegelenk** (besonders wenn bereits Knieprobleme bestehen)

<https://www.youtube.com/watch?v=jc7P5qQFDKI>

Durch diese Übung wird die Zirkulation der Gelenkflüssigkeit angeregt und somit Stoffwechselprozesse im Kniegelenk. Dies ist wichtig, da die gelenknahen Strukturen nicht über Blutgefäße, sondern über die Gelenkflüssigkeit ver- und entsorgt werden.

Mobilitätsverlust und Bewegungsmangel im Kniegelenk fördert somit Verschleißprozesse und fehlende Regenerationsprozesse.

Je langsamer und bewusster diese Übung ausgeführt wird, desto wirksamer ist sie.

>> **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

Diese Übung empfehlen wir auch Patienten mit Gangunsicherheit oder Einschränkungen im Nervensystem, da sich Nerven und Muskulatur nur regenerieren können, wenn eine Stimulation gegeben ist.

>> **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.

Gleichzeitig hat diese Übung auch erheblichen Einfluss auf die Psyche und Gehirn.

>> 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 (besonders Richtung linkes Schlüsselbein) fließt wird das System durch diese Position entlastet und unterstützt, da es weniger gegen die Schwerkraft arbeiten muss.



Diese Position unterstützt ebenfalls den Blutrückfluss zum Herzen und ist somit eine Entlastung für den 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.



**Wer nichts bewegt
kann nichts verändern**

Grundsätzlich beachten – Muskelbewegung ist Lymphpumpe
Zügiges Spazierengehen, tiefe Kniebeugen, Schwimmen - täglich

Da Lymphgefäße keine Muskulatur haben, wie z.B. Arterien, ist eine gute Lymphzirkulation maßgeblich und ausschließlich von **äußerer Muskelbewegung abhängig**.

Und „Bewegungsmangel“ – besonders der **Beinmuskulatur** - ist heute ein extrem umfangreiches Gesellschaftsproblem. Dies wiederum begünstigt Verschleißprozesse, Entzündungen, Schmerzen, schwache Immunabwehr, psychische Veränderungen und zahlreiche Krankheiten.

Das „einfachste und preiswerteste“ Bewegungsprogramm für das Lymphsystem – und letztendlich auch Stoffwechselprozesse, Muskulatur, Nerven, Gewebe ... – ist tägliches Spazieren gehen.

Um eine therapeutische Wirkung zu erzielen ist es dabei wichtig, dass Sie ca. 20 min. zügig spazieren gehen ohne anzuhalten, da sich dann auch Stoffwechselprozesse verändern.

Dieses Programm ist auch i.d.R. für jeden empfehlenswert, der z.B. **hohen Blutdruck, hohen Cholesterinspiegel** oder **Diabetes** hat und sollte mindestens mal zwei Monate angewandt werden um danach mögliche Veränderungen zu bewerten (ggf. über Laborwerte).

Auch bei Patienten mit Lipödemen, Bindegewebeschwäche, Darmproblemen ist dieses Programm empfehlenswert.

Ebenfalls sehr gut ist **Schwimmen** oder z.B. im brusthohen Wasser spazieren zu gehen. Hier begünstigt der Wasserdruck die therapeutische Wirkung nachhaltig, da dieser Druck höher ist als z.B. Kompressionsstrümpfe.

... und eine sehr gute und effektive Übung, die Sie bequem zu Hause machen können sind

> **Langsame tiefe Kniebeugen** wie sie Sumo Ringer machen (die wegen dieser Übung keine Knieprobleme haben)

Video <https://www.youtube.com/watch?v=7liVF7spevY>

Diese Übung macht es sehr schnell offensichtlich wie schwach die Beinmuskulatur und die untere Rückenmuskulatur bereits aufgrund **fortgeschrittenem Bewegungsmangels** ist.

Also beginnen Sie diese Übung langsam – und steigern Sie die Anzahl der Wiederholungen.

Wer gerne joggt, was Knie und Becken stark belastet, sollte wenigstens in der Lage sein 3 x 50 dieser Kniebeugen zu machen, damit er in späteren Jahren keine Gelenkprobleme hat.

Wie wichtig **tägliche Bewegung** für die **Gesundheit** wirklich ist, zeigt sich auch beim Thema **Krebs** recht deutlich – doch es wird wahrscheinlich noch lange dauern bis bestehende Leitlinien der Onkologie angepasst werden.

... letztendlich zeigt sich aber daran, dass regelmäßige Bewegung ein enorm wichtiger Faktor ist um Krankheiten und Verschleißprozessen intelligent, effektiv und preiswert vorzubeugen.

Bis zu 500.000 Krebsneuerkrankungen jährlich sind einfach zu viel!

Man sollte also nicht warten bis man krank ist

Bewegung und Sport

https://www.biokrebs.de/images/download/Therapie_Infos/Bewegung.pdf

Ein Krebspatient gehört nicht auf die Couch – Charite Berlin, Videointerview

http://news.doccheck.com/de/newsletter/4861/34596/?utm_source=DC-Newsletter&utm_medium=E-Mail&utm_campaign=Newsletter-DE-DocCheck+News+18.43+%28Freitag%29-2018-10-26&user=7760b8f97cb45983227eca59d678266d&n=4861&d=28&chk=94e08f5218804d590684f48ce2d7b6ca

Sport so wichtig wie Krebsmedikament – Ärzteblatt

<https://www.aerzteblatt.de/pdf.asp?id=63651>

Sport unterstützt Krebstherapie – Ärzteblatt

<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/57701/Sport-unterstuetzt-Krebstherapie>

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.

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. Entzündungen, Verschleißprozesse und vermeintliche Gelenkschmerzen werden somit sehr oft durch „unbewegliche“ Faszien – und auch durch einen eingeschränkten Lymphabfluss - begünstigt

Dies macht verständlich, dass z.B. nur in 15 % der Fälle durch bildgebende Verfahren die Ursache von Rückenschmerzen ermittelt werden kann [1].

Trotzdem führen diese „interpretierten Bilder“ oft zu Operationen, deren Nutzen und Notwendigkeit scheinbar nicht immer erkennbar ist [2], da die manuelle Untersuchung von Muskeln, Gewebe, Faszien und Lymphe in der Leitlinienmedizin kaum Beachtung findet.

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.

Gleichzeitig ist moderate Bewegung wichtig (z.B. zirkulierende, kreisende Bewegungen) – aber schmerzfördernde Belastungen müssen vermieden werden.

[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