

## Stille Wellen - das Lymphsystem

Niemand spürt sie, denn sie sind viel feiner als Atemwellen oder Pulsschlag. Trotzdem bewegen sie sich den ganzen Tag rhythmisch und unbemerkt durch unseren Körper, die stillen Wellen des Lymphsystems.

Das Lymphsystem gehört leider zu den allgemein vernachlässigten Teilen unseres Körpers. Sowohl die Medizin als auch wir selber kümmern uns meist erst darum, wenn das Kind schon in den Brunnen gefallen ist. Was nichts anderes heißt, als dass wir dicke Knöchel oder Füße vom „lange auf den Beinen sein“ haben oder starke Schwellungen nach Operationen. Wobei dies nur einige, aber eben sehr häufige Ursachen für Störungen des Lymphflusses sind.

Das Lymphsystem hat viele Aufgaben zu erfüllen, z.B. den Transport der Nahrungsfette aus dem Darm, ist Hauptbestandteil des Immunsystems und die Drainage (Entwässerung und Reinigung) des Zwischenzellgewebes. Die Lymphe entstehen im Austauschgebiet zwischen Blut und Gewebe. Dort, wo die eigentliche Ernährung unserer Zellen beginnt. Im Laufe eines Tages treten ca. 20 Liter Blutplasma (Blut ohne Blutzellen) aus der Blutbahn kurzzeitig aus, um das umgebende Gewebe mit Nährstoffen zu versorgen. 18 Liter davon werden wieder vom venösen Blutgefäßsystem aufgenommen. Die zurückbleibenden 2 Liter sind die täglich gebildete und zu transportierende Lymphmenge. Sie sammelt sich anfangs in winzig kleinen Lymphkapillaren, die zu immer größeren Lymphgefäßen werden. Durch einen langen Verweilzeitraum hat der Körper Gelegenheit, seine Gewebe und Zwischenzellräume zu reinigen. Die Lymphe nehmen auf ihrem Weg durch den Körper Stoffwechselprodukte, Zellreste und Fremdkörper auf. In den auf den Lymphbahnen liegenden Lymphknoten wird die Lymphflüssigkeit gereinigt (Immunsystem). Letztendlich münden die großen Lymphgefäße im oberen Brustkorb wieder in den Blutkreislauf.

Kommt dieser stille Fluß ins Stocken, sammeln sich zu viele Eiweißstoffe oder fehlt der flüssigwässrige Grundstoff Wasser, kann das zu schweren Störungen führen. Schließlich wird ein Teil unseres Abwassersystems gestört. Es ist völlig klar, dass unsere Gewebe dadurch nicht mehr oder nicht mehr ausreichend gereinigt werden können. Im schlimmsten Fall verkommen sie zu einer Kloake. Damit wird einer der wichtigsten Grundregulationswerte, der pH-Wert gestört. Wir werden im wahrsten Sinn des Wortes sauer und verschlackt (siehe: Der Säure Basen Haushalt, Heft 1/2005 Seiten 4 und 5).

Nun versteht man vielleicht eher den Satz: „Wahre Schönheit kommt von innen“. So kann die Pflege dieses Systems zu einem wahren Jungbrunnen werden. Eine der einfachsten Möglichkeiten ist die Nutzung der altbewährten Wasseranwendungen nach Pfarrer Kneipp, wie wechselwarmes Duschen, Wassertreten sowie Arm- und Beingüsse. Sie fördern nicht nur den Lymphfluss und die Hautfunktion einschließlich ihrer Entgiftungseigenschaft, sie stärken das Immunsystem und sorgen für einen natürlichen und rosigen Teint. Sanfte Trockenbürstungen im Verlauf der Lymphgefäße von herzfern zum Herzen hin können diese Wirkung noch beträchtlich steigern.

Ebenso wirkt das Trinken stillen und natürlichen Quellwassers sehr förderlich, da es sich ja um einen Reinigungsprozess handelt. Sauberes und naturbelassenes Wasser stellt die Grundlage der Lymphe dar. So wird auch verständlich, weshalb immer öfter die Forderung nach einer Trinkmenge von 30 ml (Wasser) je Kilogramm Körpergewicht gestellt wird. Bei einem Körpergewicht von 70 kg x 30 ml entsteht ein Wasserbedarf von 2,1 Liter als „Spülmenge“ für unsere Gewebe täglich. Das entspricht der Menge der täglich gebildeten Lymphflüssigkeit von ca. 2 Litern. Niemand sollte diesen Fakt ignorieren. Man muß auch daran denken, dass in dieser Menge noch nicht der Schweißverlust, besonders im Sommer oder bei starker körperlicher Anstrengung, enthalten ist und dazugerechnet werden muß.

Eine weitere sehr wichtige Maßnahme ist eine eiweißarme Ernährung.

Eiweiße sind regelrechte Wassermagnete und haben die Eigenschaft, Wasser an sich zu binden. Gelangt zu viel Eiweiß über das Blut in das Zwischenzellgewebe, kann das daran gebundene Wasser nicht weiter transportiert werden (man stelle sich einen Schwamm vor, in dem das Wasser gebunden ist). Zu allem Unglück verschlechtert das aufgequollene Eiweißmolekül dann auch noch als mechanisches Hindernis den Lymphfluss. Hier liegt auch die Erklärung, warum die berühmten Wassertabletten bei einem Lymphstau im Bindegewebe (geschwollene Beine) meist wirkungslos bleiben. Diuretika (Wassertabletten) erhöhen die Wasserausscheidung der Nieren (aus dem Blut), erreichen aber nicht das in einem anderen System, im Bindegewebe, gespeicherte Wasser.

Die manuelle Lymphdrainage aus der Physiotherapie ist hier meist sehr viel erfolgreicher. Hier werden mittels gut ausgebildeter Fachkräfte die im Gewebe liegenden, „vollgesogenen Schwämme“ sanft entleert und der natürliche Lymphstrom angeregt. Als Therapie wahrscheinlich viel zu selten verordnet und als Gesundheits- und Schönheitspflege des ganzen Körpers übersehen, wird sie meist nur von Kosmetikerinnen für Kopf und Hals angewandt. Bei schweren Ödemen (Wasseransammlungen im Gewebe) muß meist zusätzlich noch eine Entstauungstherapie mittels Kompressionsverbänden durchgeführt werden, um den nicht mehr voll funktionsfähigen Lymphgefäßen unter die Arme zu greifen. Ein wesentlicher Bestandteil einer professionellen Lymphtherapie sind auch fachgerecht ausgemessene und angefertigte Kompressionsstrümpfe. Sie sind in der Lage, den geschwächten Lymphgefäßen den verlorenen Halt wiederzugeben. Wer sie einmal verordnet bekommen hat, sollte auf sie nicht mehr verzichten. Am einfachsten lässt sich der Lymphstrom durch die sogenannte Muskelpumpe unterstützen. Am bekanntesten ist hier beim Bein speziell die Wadenmuskulatur zu nennen. Durch rhythmisches Zusammenziehen der Muskeln während des Laufens werden die parallel verlaufenden Lymphgefäße mit entleert und die Lymphe nach oben weiter transportiert. Beim stehenden Menschen ist ein nicht unbeträchtlicher Höhenunterschied von bis zu 1,40 Metern gegen die Schwerkraft zu überwinden. Daher sollten sich alle Menschen mit Schwellungsproblemen der

Beine möglichst oft der **3S / 3L** Regel erinnern:  
**S**chlecht ist sitzen und **s**tehen  
**L**ieber laufen oder liegen.

Nicht zu unterschätzen ist die Wirkung von verspannter Muskulatur sowie von Gelenkfehlstellungen bzw. -blockierungen. Sie können den Stillen Wellen erhebliche Widerstände entgegen setzen und sollten deshalb weitestgehend behoben werden. Als besonders günstig haben sich hier sanfte osteopathische Techniken bewährt. Eine besondere Aufmerksamkeit gebührt auch dem Zwerchfell als obere Lymphpumpe. Durch eine gute Atemtechnik und gezielte Übungen kann das Zwerchfell beim Lymphtransport kleine Wunder vollbringen und verschafft dem ganzen Körper eine zusätzliche Portion Sauerstoff. Die Einnahme homöopathischer Lymphpräparate aus dem Reich der Naturheilkunde kann ergänzend genauso sinnvoll wie hilfreich sein.

*Heilpraktiker Guido Rettig*

