Dorothée Grotmann

SELBST HILFE PROGRAMM **LYMPHE**

Ganzheitlich vorbeugen und behandeln

Einfach und wirksam entschlacken und entgiften

herbig

Dorothée Grotmann

SELBSTHILFEPROGRAMM **LYMPHE**

Dorothée Grotmann

SELBST HILFE PROGRAMM **LYMPHE**

Einfach und wirksam entschlacken und entgiften

Ganzheitlich vorbeugen und behandeln

herbig

INHALT

6 Einige Worte zuvor

9 Grundlagen – Herz-Kreislauf- und lymphatisches System

11 So setzt sich unser Blut zusammen

12 Das macht unser Herz-Kreislauf-System aus

13 Blutkreislauf und lymphatisches System

15 Das Lymphsystem – Basis für den Schutz unseres Körpers

17 Die Bedeutung unseres Lymphsystems

18 Aufgaben unseres Lymphsystems

33 Störungen im Lymphsystem – Balance ist entscheidend

35 Lymphödeme – gestautes Wasser im Gewebe

38 Der Säure-Basen-Haushalt – ein sensibles Gleichgewicht

42 Das Zusammenspiel von Verdauung und Lymphsystem

43 Selbsthilfeprogramm Lymphe – den Körper unterstützen

45 Lymphdrainage – in Sanftheit zu mehr Leichtigkeit

91 Atmung – Lebendigkeit für den Lymphfluss

95 Kompression – Unterstützung durch Halt

96 Lymphgymnastik – Bewegung lässt fließen

111 Yoga – Momente für mich und meinen Körper

120 Faszientraining – Struktur für Geschmeidigkeit

128 Wechselduschen – Überwindung kann hilfreich sein

130 Verhalten im Alltag

139 Einige Worte zum Schluss

141 Anhang

142 Autorenkontakt

142 Literatur

143 Index

Einige Worte zuvor

»Es gibt zwei Arten, sein Leben zu leben:
Entweder so, als wäre nichts ein Wunder, oder so, als wäre alles ein Wunder.«

Albert Einstein

Diese Zeilen kamen mir bei der Beschreibung der menschlichen Anatomie immer wieder in den Sinn. Mit dem Buch, das Sie gerade in Ihren Händen halten, möchte ich Sie gerne inspirieren, das Wunder, das unser Körper ist – das wir sind –, zu würdigen und zu genießen. Für ein ganzheitliches Selbsthilfeprogramm mit dem Schwerpunkt der Anregung des Lymphflusses verbindet dieser Ratgeber die wichtigsten Prinzipien der Lymphdrainage in vereinfachter Form mit Übungen für bewusste Atmung sowie aus den Bereichen Faszientraining, Gymnastik und Yoga. Anspannung und Entspannung der Muskulatur sind wichtig für den Fluss der Lymphe durch den Körper. Schon leichte Yoga- und Lymphgymnastikübungen können hilfreich sein; der äußere Druck durch eine Faszienrolle kann den Lymphfluss zusätzlich unterstützen. Bei einer tiefen Atmung kann es durch die Veränderung der Druckverhältnisse in den Gefäßen zu einer anregenden Sogwirkung auf die Lymphe kommen. Ergänzende Empfehlungen z. B. für genussvolle, gesunde Nahrungsmittel und Heilkräuter sollen als kleine Tipps für den Alltag dienen.

Jedes der vorgestellten Themen füllt berechtigterweise Regale in Bibliotheken und Buchhandlungen. Das beschriebene Programm versteht sich als eine Einladung, mit dem konzentrierten Basiswissen aus unterschiedlichen Zusammenhängen ein eigenes Übungskonzept zusammenzustellen. Sehr komplexe Inhalte werden komprimiert in Grundzügen vorgestellt, um eine Vielfalt an einfach umsetzbaren Möglichkeiten anbieten zu können. Damit soll eine konkrete Anwendung leicht möglich werden.

Ein wesentlicher Aspekt des individuellen Programms kann das Erleben von Selbstwirksamkeit sein, also Ihrer Fähigkeit, durch Entscheidungen und bewusstes Handeln Einfluss auf die Qualität der von Ihnen empfundenen Körperwahrnehmung zu haben.

Bei meiner Arbeit als Heilpraktikerin lagen und liegen mir vor allem Frauen am Herzen, die, bedingt durch hormonelle Hintergründe, zu Ödemen neigen. Hier war es in Seminaren besonders freudvoll zu erleben, wie es mithilfe der Sanftheit und Langsamkeit der Lymphdrainage möglich wurde, spürbare Ergebnisse, wie z. B. größere ge-

fühlte Leichtigkeit des Körpers, erzielen zu können. Zur Unterscheidung in der Begrifflichkeit spreche ich im Zusammenhang mit Lymphdrainage in diesem Buch von *Massage*. Von fachlich qualifizierter Hand angewandt, ist eine Lymph*drainage* deutlich differenzierter, umfassender und greift tiefer in das System ein, als es uns möglich ist.

Dieses Buch ersetzt keine Therapie oder ärztliche Behandlung, wenn diese indiziert und nötig ist. Es geht vielmehr darum, die Fähigkeit zu vermitteln, durch die Anregung des Lymphflusses die Reinigung des Gewebes und damit die Gesunderhaltung des Körpers zu unterstützen und den eigenen Körper und seine faszinierenden Fähigkeiten und Besonderheiten, wie z. B. das Immunsystem und seine Regulationsmechanismen, besser kennenzulernen. Neben der Begleitung durch ausgebildete Therapeutinnen und Therapeuten gibt es viele einfache, wunderbare Möglichkeiten, sich in Achtsamkeit auszuprobieren und zu entdecken, was ganz persönlich guttut.
Ich möchte Sie gerne zu einer Reise einladen – Ziel ist ein größeres Verständnis für das Wunder, das wir sind; möge Ihr ganz eigener Weg ein kleines Geschenk an Sie selbst sein.

Ich wünsche Ihnen sehr herzlich alles Gute für Ihre Gesundheit, erfüllte Körperlichkeit, Leichtigkeit, Vertrauen in Ihre Selbstwirksamkeit und tief empfundene Freude an der Verbundenheit mit Ihnen selbst.

Ihre

GRUNDLAGEN – HERZ-KREISLAUF- UND LYMPHATISCHES SYSTEM

Um die unterschiedlichen Aspekte, die wir für die Anregung des Lymphflusses nutzen wollen, leichter verständlich zu machen, soll dieser Überblick zeigen, auf welche Weise unser Körper mit Nährstoffen versorgt wird und wie Blutkreislauf und lymphatisches System ineinandergreifen.

Viele der im Folgenden beschriebenen Zusammenhänge werden Ihnen sicher größtenteils bekannt und vertraut sein. Für eine kleine »Auffrischung« – und eventuell Ergänzung – möchte ich die Anatomie unseres Lymphsystems mit der engen Beziehung zu Blut, Blutkreislauf und zu unserem Immunsystem kurz darstellen.

Unser Blut kann als flüssiges Organ bezeichnet werden, denn einerseits liefert es in Zusammenarbeit mit dem Herz-Kreislauf-System den einzelnen Zellen des Körpers Sauerstoff, Nährstoffe und andere lebenswichtige Substanzen, andererseits führt es Kohlendioxid und Stoffwechselabbauprodukte mit sich aus dem Gewebe ab und gewährleistet so die Gesunderhaltung unseres Körpers.

Im Kreislauf eines gesunden Erwachsenen zirkulieren circa 70 bis 80 ml Blut pro Kilogramm Körpergewicht, also etwa 4 bis 6 Liter.

So setzt sich unser Blut zusammen

Unser Blut setzt sich aus einer farblosen Flüssigkeit, dem Blutplasma, als Träger der sich darin befindenden Zellen – den roten und weißen Blutkörperchen (Erythrozyten und Leukozyten) sowie den Blutplättchen (Thrombozyten) – zusammen.

Das Blutplasma besteht vor allem aus Wasser und ist dabei eine sehr inhaltsreiche Flüssigkeit. Neben Nährstoffen wie Fetten, Zucker und Eiweißen enthält es noch viele weitere wichtige Substanzen wie z. B. Vitamine, Mineralien, Hormone und Enzyme.

Im Blutplasma gelöst, gelangen die genannten Stoffe zu den einzelnen Zellen unseres Körpers. Das Blutplasma kann die dünnen Wände der feinsten Blutgefäße, der Kapillaren (Haargefäße), passieren und steht so in direktem Austausch mit der Zwischenzellflüssigkeit, die unsere Zellen wie eine Nährlösung umgibt.

Rote Blutkörperchen bringen den lebenswichtigen Sauerstoff zu den Zellen unseres Körpers.

Weiße Blutkörperchen stellen die Abwehrzellen des Körpers gegen Krankheitserreger und Fremdsubstanzen dar. Indem sie diese erkennen und bekämpfen, schützen sie unseren Körper z. B. vor Bakterien.

Bei Verletzungen sorgen Blutplättchen für die Blutgerinnung und damit den Verschluss und das Heilen einer Wunde. Unser Blut wird durch das kontinuierliche Schlagen unseres Herzens im geschlossenen Kreislaufsystem der Blutgefäße durch unseren Körper gepumpt.

Das macht unser Herz-Kreislauf-System aus

Unser Herz – es hat ungefähr die Größe einer Faust – und das Netz der Blutgefäße bilden in ihrem Zusammenspiel das Herz-Kreislauf-System. Unsere Adern können fingerdick oder haarfein sein. Blutgefäße, die vom Herzen wegführen, heißen Arterien, Bahnen, die zum Herzen führen, werden Venen genannt. Filigrane, durchlässige Gefäße, die zwischen den kleinsten Arterien und Venen liegen und diese verbinden, werden als Haargefäße oder Kapillaren bezeichnet. Kapillaren bilden ein unvorstellbar dichtes Flechtwerk aus feinsten Blutgefäßen. Die dünnen Kapillarwände sind semipermeabel, also für bestimmte Substanzen durchlässig. In diesem unglaublich großen Netz zartester Äderchen tauschen Blutplasma und Gewebswasser Wirkstoffe, Nährstoffe sowie Stoffwechselrückstände aus. Darüber hinaus wird durch unser Blut Wärme im Körper verteilt und unser Flüssigkeitshaushalt in Balance gehalten.

Für die Aufrechterhaltung dieser Funktionen bestehen zwei ineinander übergehende Blutkreisläufe in unserem Körper – ein sehr fein aufeinander abgestimmtes Zusammenspiel.

Im großen Kreislauf zwischen dem Herzen und den Organen bringen Arterien sauerstoff- und nährstoffreiches Blut vom Herz in die Gewebe. Im Bereich der Kapillaren kann Blutplasma aus den Gefäßen austreten. Venen befördern sauerstoffarmes, mit Kohlendioxid und Stoffwechselabbauprodukten »belastetes« Blut zurück zum Herzen.

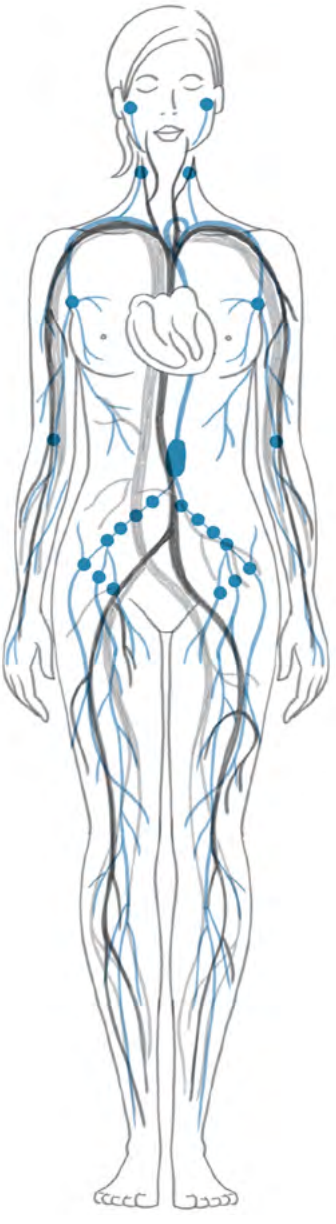
Gleichzeitig wird im kleinen Kreislauf oder Lungenkreislauf »verbrauchtes« Blut über Arterien vom Herzen zum Lungengewebe geleitet; hier wird es mit Sauerstoff angereichert und von Venen zum Herzen zurückgebracht, um von dort durch die Arterien des großen Kreislaufs wieder zu allen Körperzellen fließen und diese versorgen zu können.

Blutkreislauf und lymphatisches System

Blutkreislauf und Lymphsystem erfüllen gemeinsam vielfältige Aufgaben für unseren Körper. Der Blutkreislauf dient mit der Aufnahme, Weiterleitung und Verteilung lebenswichtiger Stoffe der Versorgung der Organe. Vom Herz wird das Blut in Arterien zu den Geweben gebracht. Als flüssiges Organ tritt das Blut im Bereich der Kapillaren aus dem Kreislauf aus und bringt Sauerstoff und Nährstoffe zu den einzelnen Zellen des Körpers. Der größte Teil des Blutes wird über die Kapillaren wieder aus dem Gewebe aufgenommen und über Venen zum Herz zurückgeführt.

Ein kleinerer Teil der Flüssigkeit wird als Lymphe in die Kapillaren des Lymphgefäßsystems geleitet. Dieses parallele Gefäßsystem ist wichtig, weil über die Lymphbahnen großmolekulare Substanzen aus dem Zwischenzellbereich aufgenommen werden können. So werden gleichzeitig Versorgung und Reinigung der Gewebe gewährleistet.

Auch beim Schutz vor Krankheitserregern ergänzen sich Blutkreislauf und Lymphsystem: Lymphatische Gewebe und Organe geben die von ihnen gebildeten Lymphozyten an den Blutkreislauf ab. Mit dem Blut gelangen die Abwehrstoffe zu den Stellen im Körper, an denen sie benötigt werden.



Blutkreislauf und Lymphgefäßsystem sind eng vernetzt.

DAS LYMPHSYSTEM – BASIS FÜR DEN SCHUTZ UNSERES KÖRPERS