

## **Bericht von unserem Vortrag am 24. Februar 2014**

### **Die Lymphe**

*Referentin: Anita Ruoff-Maier, Heilpraktikerin, Heidenheim*

Groß war das Interesse an diesem Vortrag, obwohl sich wohl kaum jemand der Besucher vorher vorstellen konnte, was das Lymphsystem im Körper leistet. Es ist neben dem Blutkreislauf das wichtigste Transportsystem. Die Lymphe wird „weiße Schwester“ des Blutes genannt. Sie ist eine klare Flüssigkeit, von der im menschlichen Körper dreimal mehr als Blut, nämlich ca. 15 bis 16 Liter, vorhanden ist. Täglich werden 2 Liter neu gebildet.

Das lymphatische System ist das Abwehrsystem im Körper. Es ist Kraftpaket und Müllabfuhr und transportiert Schlackenstoffe, Krankheitserreger, Fremdkörper, Tumorrümpfer u. a. ab. Bei fast allen Krankheiten spielt es eine wichtige Rolle: Es trägt zur Entgiftung des Blutes, zur Stärkung des Immunsystems und zur Bildung von Abwehrzellen bei. Wird der Lymphfluss behindert kommt es zu Stauungen im Gewebe, was zu Schwellungen unter der Haut führt. Die Folge sind Entzündungen und Schmerzen. Die Lymphknoten sind Reinigungs-, Filter- und Depotstationen für Partikel, die nicht in die Blutbahnen gelangen dürfen. Lymphgebiete im Körper befinden sich vor allem im Hals-/Kopfbereich, im Bauch- und Beinbereich.

Zur Unterstützung des Lymphsystems kann jeder beitragen: Sei es durch Bewegung (auch Gartenarbeit, Trampolinspringen), Ernährung, viel Wasser trinken, tiefe Atmung (Bauchatmung), Schwitzen (z.B. Sauna), Entgiftung (Einlauf, Ausleitungsmittel) aber auch durch Singen und Lachen. Lymphpflanzen wie Löwenzahn, Ringelblume, Sonnenhut, Keulen-Bärlapp (Lycopodium) oder Gefleckter Schierling (Conium) kommen z. B. als Tee oder als homöopathische Arzneimittel zur Anwendung. Die manuelle Lymphdrainage, die der Therapeut ausführt, regt den Lymphfluss an und ist schmerzlindernd, entstauend und entspannend, das Bindegewebe wird gelockert und Verschlackungen abgebaut. Die Handgriffe erfolgen sehr sanft durch kreisende und pumpende Bewegungen. Sie kommt vor allem zum Einsatz bei Stauungen im Gewebe aber auch bei Zahnschmerzen, nach Operationen, bei Krebs, Darmproblemen, Narben und vielem mehr.