

Manuelle Lymphdrainage wird in der Medizin und der Kosmetik eingesetzt

## Die sanfte Massage hilft bei Akne und Ödemen

Stehender Kreis, Pumpgriff, Schröpf- oder Drehgriff: Diese Bezeichnungen klingen zwar ein wenig martialisch, sind aber völlig harmlos. Sie stammen aus der manuellen Lymphdrainage, die sowohl in der Kosmetik wie in der Medizin Anwendung findet. Das Prinzip der von dem dänischen Physiotherapeuten Emil Vodder (1896-1986) entwickelten Methode besteht darin, dass mittels sanfter Massage die Stauungen von Lymphflüssigkeit in Gewebe und Lymphknoten beseitigt werden.

Anders als klassische Massagetechniken darf die Lymphdrainage nie schmerzen, sie soll keine durchblutungsfördernde Wirkung haben. „Die Wirkungsweise der Lymphdrainage ist heute wissenschaftlich bewiesen“, betont Katharina Rüger, Chefärztin der auf die Behandlung von Lymphödemkrankheiten spezialisierten Feldbergklinik in St. Blasien.

Ehe die Lymphdrainage in den 60er Jahren medizinisch erschlossen wurde, wurde sie ausschließlich in der Kosmetik angewandt. Dort gibt es nach wie vor zahlreiche Einsatzmöglichkeiten, erläutert Renate Raptis, Lehrerin für manuelle Lymphdrainage an der Anna-Hermann-Schule/

Berufsfachschule für Kosmetik in Kerpen bei Köln. „Das Besondere ist, dass ich immer mehrere Wirkungen auf einmal habe.“ So wirke die Lymphdrainage zum Beispiel stärkend auf das Immunsystem und beuge damit Krankheiten vor.

Auch in der dermatologischen Kosmetik wird sie eingesetzt: Empfindliche, problematische Haut mit Neigung zu Allergien werde durch sie gestärkt. Lymphdrainage könne auch bei der Neigung zu Tränensäcken, zu schweren Beinen sowie zu Narben helfen. Außerdem wirke die Lymphdrainage auf das vegetative Nervensystem, erklärt Raptis. „Dadurch tritt eine allgemeine Beruhigung ein.“

Besonders erfolgreich sei die Anwendung bei Akne. „Mit Hilfe der Lymphdrainage können Bakterien, Zelltrümmer und Talg, die durch geplatzte Mitesser ins umliegende Gewebe gelangt sind, über die Lymphe abtransportiert werden“, stellt die Dozentin klar. Dies beuge Entzündungen vor, die Symptome werden deutlich verbessert und die Narbenbildung verringert. Auch bei Cellulite wird die Massagetechnik eingesetzt. Wunder dürfe man freilich nicht erwarten. „Cellulite lässt

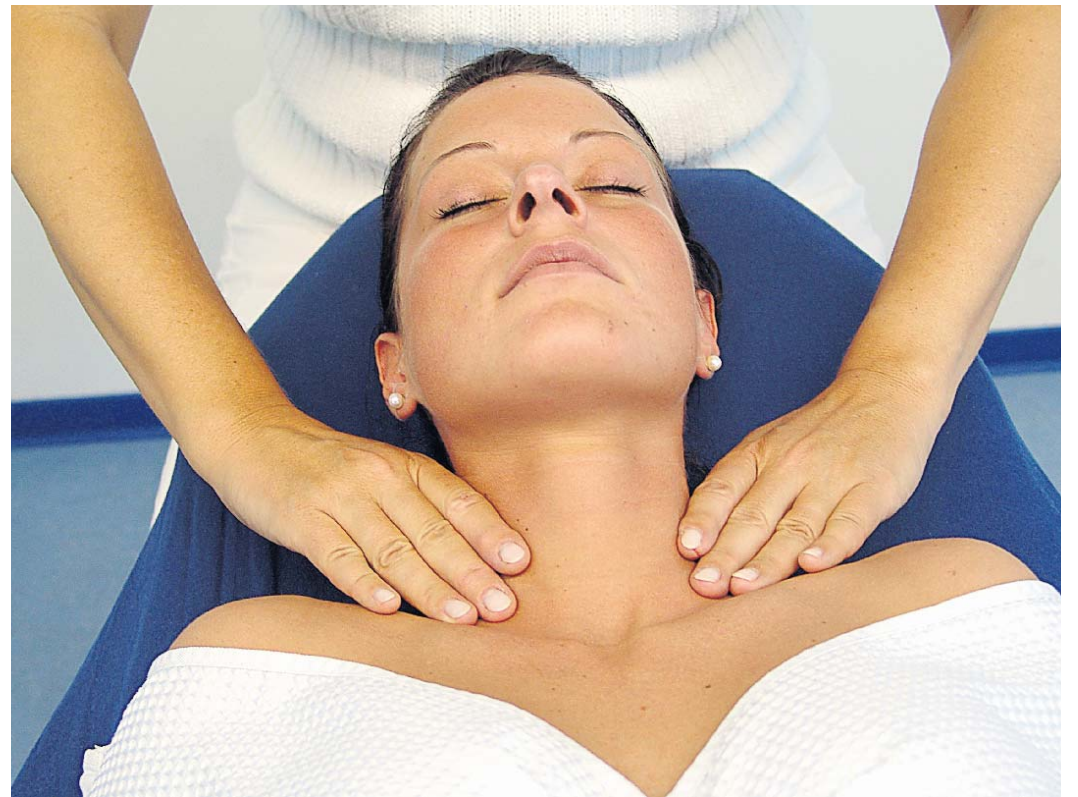
sich nicht ‚weglymphern‘, aber man kann bewirken, dass sie nicht schlimmer wird.“ Wer als Kunde Sicherheit haben will, eine fachgemäße Lymphdrainage zu erhalten, sollte laut Raptis nach einem Schulungs-Zertifikat der Deutschen Gesellschaft für Lymphologie fragen.

Ein relativ neuer Zweig, in dem Kosmetikerinnen die Lymphdrainage anwenden, ist die Ästhetisch-Plastische Chirurgie. Wenn bei Schönheits-

**Wirkt entspannend und heilend: Lymphdrainage.** Foto: tmm

operationen Lymphgefäße durchtrennt werden, könne sich ein Ödem bilden. Das kann die Wundheilung verzögern und große Narben verursachen. „Die manuelle Lymphdrainage wirkt diesem Prozess entgegen“, erklärt Raptis.

Dieser Fall überschneidet sich mit der medizinischen Anwendung: Dort wird die Lymphdrainage vor allem zur Behandlung von Lymphödem eingesetzt. Diese können durch eine angeborene Schwäche der Lymphgefäße bedingt sein, aber auch durch Operationen oder Verletzungen entstehen, bei denen die Lymphbahnen unterbrochen werden. Laut Chefärztin Rü-



ger kommt es bei Brustkrebsoperationen besonders häufig zu Armlymphödemen, „weil den Patientinnen ein Teil der Achsellymphknoten entfernt werden“.

Bei chronischen Lymphödem eignet sich die manuelle Lymphdrainage allein indes nicht. Sinnvoll sei sie nur als Bestandteil der „Komplexen physikalischen Entstauungstherapie“ (KPE), weiß Oliver Gültig, Physiotherapeut und Geschäftsführer eines Weiterbildungs-Anbieters in Aschaffenburg. „Der Effekt der Lymphdrainage ist nach ein bis zwei Tagen vorbei.“ Um einen Langzeiteffekt zu

erreichen, müssten alle vier Säulen der KPE kombiniert angewandt werden: Lymphdrainage, Kompressionsverbände (Stützstrümpfe), Hautpflege sowie Bewegungstherapie. Doch daran hapere es häufig.

Auch in einem anderen Bereich sieht Gültig Nachholbedarf: So sei die KPE extrem wirksam bei Wundheilungsstörungen, wie sie beispielsweise bei chronisch offenen Beinen, Verbrennungen oder Diabetes auftreten. Leider sei das oft unbekannt. „Wenn man sie hier in der Frühphase anwenden würde, könnte man vermeiden, dass Patienten

über Monate offene Wunden haben“, sagt er. Ein Grund für die seltene Anwendung sei, dass die Lymphologie nicht Bestandteil der universitären Ausbildung sei, sondern nur über Weiterbildungen vermittelt werde. Doch auch wenn noch Lücken im Wissen um die Anwendung bestehen – Deutschland habe bei der manuellen Lymphdrainagetherapie nach wie vor eine klare Vorreiterrolle, lobt Medizinerin Rüger: „Hier gibt es die meisten dafür ausgebildeten Physiotherapeuten.“ (tmm)

◆ [www.dglymp.de](http://www.dglymp.de)  
◆ [www.bundesverband-lymphselbsthilfe.de](http://www.bundesverband-lymphselbsthilfe.de)

Sodbrennen kann nicht nur den Genuss verderben / Überschuss an Magensäure verätzt Speiseröhre

## Feueralarm vermiest das Festessen

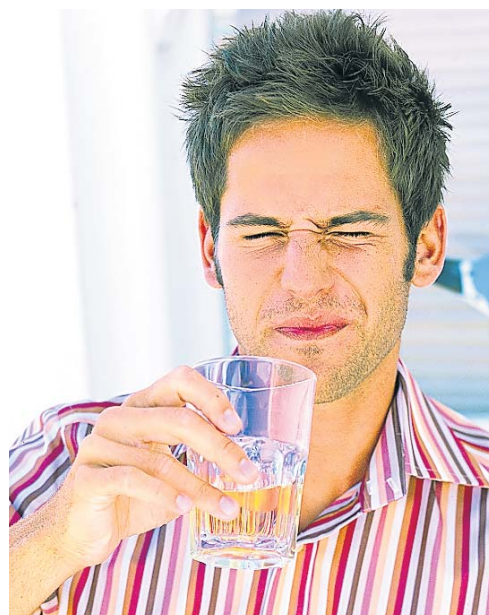
Gerade noch hat das Essen geschmeckt. Doch auf einmal kommt ein aufsteigender, brennender Schmerz hinter dem Brustbein, dazu saures Aufstoßen und Völlegefühl. „Das sind die typischen Symptome von Sodbrennen“, stellt Professor Herbert Koop, Chefarzt der Gastroenterologie am Helios-Klinikum in Berlin-Buch fest. Manche Patienten klagen zudem über Übelkeit, Schweißausbrüche oder beschleunigten Puls. Etwa jeder vierte Deutsche leidet zumindest immer mal wieder an Sodbrennen – vor allem an Tagen wie Weihnachten oder Silvester.

Die Beschwerden entstehen, wenn saurer Mageninhalt in die Speiseröhre aufsteigt. Denn ein wichtiger Bestandteil des Magensaftes ist hochkonzentrierte Salzsäure. Sie reinigt die Nahrung von möglichen Keimen und zerkleinert vor allem Zuckermoleküle. Der Magen selbst ist gegen diesen aggressiven Verdauungssaft mit Schutzmechanismen ausgestattet, die Speiseröhre jedoch nicht. Normalerweise gelangt die Magensäure dort auch nicht hin – ein ringförmiger Schließmuskel am Übergang zwischen Speiseröhre und Magen verhindert das, erklärt Koop.

„Wenn nun aber der Muskelring nicht ausreichend angespannt ist, dann gleitet der saure Mageninhalt die Speiseröhre hinauf und reizt deren empfindliche Schleim-

haut“, erläutert der Experte. Das gleiche passiert, wenn durch eine zu große Zwerchfelllücke, beispielsweise einen Zwerchfellbruch, Teile des Magens nach oben in den Brustraum drängen. Dann ist der Rückfluss so stark, dass die Muskulatur der Speiseröhre ihn nicht mehr zurückdrängen kann. Damit wirkt mehr Säure über einen längeren Zeitraum auf die Speiseröhrenschleimhaut ein.

Einzelne Magenerkrankungen schwächen das Bindegewebe oder Muskelgewebe. Medikamente lassen den Schließmuskel erschlaffen. Stress kann ebenfalls eine Rolle spielen. „Auch Schwangerschaft erhöht das Risiko von Sodbrennen: Das Baby drückt auf den Magen und den Schließmuskel“, ergänzt Professor Jürgen Riemann, Vorsitzender der Gastro-Liga in Ludwigshafen. Ähnlich drückt auch ein prall gefüllter Magen. „Trotz der Feiertage sollte deshalb bei der Menge der Speisen Maß gehalten werden“, mahnt Riemann. Er empfiehlt, möglichst mehrere kleinere Mahl-



**Wasser oder Kräutertee verdünnen die Säurekonzentration.** Foto: tmm

zeiten statt weniger großer einzunehmen. Nach dem Essen sollte man sich nicht direkt hinlegen. „Stattdessen tut Bewegung gut: Sie lässt den Mageninhalt rutschen.“ Wer weiß, dass er empfindlich reagiert, kann auch mit erhöhtem Oberkörper schlafen. Das erschwert den Rückfluss. Außerdem kommt es darauf an, was gegessen wird: „Es gibt eine ganze Reihe von Lebensmitteln und Genussmitteln, die Sodbrennen hervorrufen können“, zählt Harald Seitz, Ökophologe beim Verbraucher-

informationsdienst aid in Bonn, auf. Dazu gehören scharf gewürzte, stark angebratene und stark frittierte Speisen sowie besonders fette Speisen in Kombination mit Süßem. Um das zu verdauen, produziert der Magen besonders viel Säure.

Auch Alkohol und Nikotin fördern Sodbrennen: Sie wirken entspannend – auch auf den Magenschließmuskel. Und sie regen die Säureproduktion im Magen an. „Besonders Rotwein mit einem hohen Gehalt an Gerbsäure erhöht das Risiko, unter Sodbrennen zu leiden“, warnt Seitz.

Wer bei großen Festessen regelmäßig an Säureattacken leidet, sollte diese Risikofaktoren meiden. Betroffene können sich auch mit Säureblockern über die Festtage helfen. Eine Dauerlösung sind alle Vermeidungsstrategien und Tabletten jedoch nicht. „Wer mehrmals die Woche unter Sodbrennen leidet, sollte unbedingt durch einen Arzt abklären lassen, ob er unter chronischer Reflux-Krankheit leidet“, rät Gastroenterologe Koop. Je öfter und je länger der Magensaft auf die Speiseröhre einwirkt und je saurer er ist, desto schwerer wird die Speiseröhre beeinträchtigt. Entzündungen der Speiseröhrenschleimhaut, Schädigungen der Atemwege und des Zahnschmelzes bis hin zu Krebs können mögliche Folgen sein. (tmm)

### ◆ NACHLES-BAR

#### Sprungbretter für eigene Ziele

VON MICHAEL KUTZNER

„Machen Sie doch, was Sie wollen!“ Dieser oft erwähnte Satz ist symptomatisch für das Arbeitsbuch „energize yourself!“. Es geht um das konkrete Umsetzen eigener Lebensvisionen. Die eigenen Entscheidungen, Einstellungen und wiederkehrende Grundmuster gilt es zu identifizieren und bei Bedarf zu verändern. Der Masterplan für mehr Energie umfasst vier Schritte: die inneren Energieräuber zu entlarven, eine Ist-Analyse und Entwicklung eigener Ziele, Aufstellung eines Aktionsplanes und acht so genannte Sprungbretter zur Umsetzung der Ziele. Eingestreuete praktische Übungen wie zum Beispiel eine Atemungsübung zur Energiegewinnung, Positivaffirmationen sowie hilfreiche Impulsfragen erleichtern das „Machen“. Ein faszinierendes und intelligentes Buch, für das man sich bei 280 Seiten Zeit nehmen muss. Im Gegenzug erhält man dafür aber viele wertvolle Tipps und Strategien!

Jörg-Peter Schröder, „energize yourself!“, Gabal Verlag 2008, ISBN 978-3-89749-848-8, 24,90 Euro.

#### Sich selbst besser managen

Das kleine Büchlein „Selbstmanagement“ versteht sich als Einstiegshilfe in das Thema. Diesem Anspruch wird es voll auf gerecht. Vor allem die Checklisten – etwa Motivation, Stärken und Verbesserungspotenzial – sind gut durchdacht. Am Ende der sieben Kapitel werden die wichtigsten Aspekte „Auf den Punkt gebracht“. Praxisnahe Beispiele verdeutlichen die Ausführungen und Probleme, denen dann am Ende kurze, prägnante Schritte folgen. „Gehen Sie nach Pleiten, Pech und Pannen in drei Schritten vor: Verarbeiten Sie

ihren Fehlschlag, analysieren Sie das Problem und suchen Sie nach Lösungen.“ Diese drei Etappen werden auf den nächsten Seiten konkreter behandelt. Ergebnisse von Experimenten und Studien lockern die Texte auf und sorgen für einen angenehmen Lesefluss. Es ist dabei ganz egal, ob Sie das Buch von vorne nach hinten lesen oder sich nur einzelne Kapitel rauspicken: Sie werden ihren Zielen näherkommen.

Susanne Watzke-Otte, „Selbstmanagement“, Cornelsen Verlag 2008, ISBN 978-3-589-23428-8, 6,95 Euro.

#### Das Ende der Ausreden

Wer Ausreden verwendet, möchte etwas Unangenehmes vermeiden. Brigitte Roser beleuchtet in „Das Ende der Ausreden“ die Ausflüchte, „die zu einem unverzichtbaren Teil des Alltags gehören“ aus den unterschiedlichsten Blickrichtungen. Ausreden oder auch Notlügen sind durchaus sinnvoll, um seine Privatsphäre zu schützen, Zeit und Ruhe für Entscheidungen zu haben – oder wenn die Wahrheit nur Kummer schafft und niemandem wirklich hilft. Führt sie uns auf Wege, die wir nicht gehen möchten, wird sie zu einem Problem. Und vor allem von dieser Seite der Ausrede handelt das Buch. Mit Hilfe von neun Grundtypen der Persönlichkeit erkennt man seine eigenen charakteristische Verhaltensweisen, Muster und Arten, die Welt zu betrachten und zu deuten. Das Buch ist eine Quelle spannender und lehrreicher Ansichten, die zum positiven Nachdenken über das eigene Verhalten anregen können. Wer in seinem Leben etwas ändern will, hat gute Chancen, es mit diesem Wissen zu schaffen.

Brigitte Roser, „Das Ende der Ausreden“, Diana Verlag 2008, ISBN 978-3-453-28516-3, 16,95 Euro.

### ◆ PRAXIS-TIPP

Antibiotika können die Wirkung der Anti-Baby-Pille abschwächen. „Bei einer Antibiotika-Therapie sollte bis zur nächsten Regelblutung zusätzlich mit Kondomen verhütet werden, um eine ungewollte Schwangerschaft zu verhindern“, rät der Berufsverband der Frauenärzte (BVF). (tmm)

Kartoffeln und Reis regen die Bildung des „Glückshormons“ Serotonin an

## Vollkorn vertreibt Winterblues

Vollkornprodukte, Kartoffeln und Reis können gegen gedrückte Stimmung im Winter helfen. Sie versorgen den Körper mit Kohlenhydraten, die im Darm zu Zuckerbausteinen umgewandelt werden, teilt die Landwirtschaftsverwaltung Baden-Württemberg

in Stuttgart mit. Im Gegensatz zu Süßigkeiten wie Schokolade, bei denen die Wirkung des Zuckers schnell einsetzt und nur kurz anhält, würden diese im Darm zu Zuckerbausteinen umgewandelt werden, teilt die Landwirtschaftsverwaltung Baden-Württemberg

Insulin fördert die Bildung von Serotonin. Dieser Botenstoff – oft auch „Glückshormon“ genannt – reguliert unter anderem den Gemütszustand. Gewürze wie Zimt, Nelken, Ingwer, Curry, Basilikum und Rosmarin hellen auch die Stimmung auf. (tmm)