

## Manuelle Lymphdrainage

### Entschlackend, entwässernd, entspannend

Die Manuelle Lymphdrainage (ML) hat die Aufgabe das Lymphsystem des Körpers zu aktivieren. Die Behandlung ist sehr sanft, wohltuend und beruhigend. Die pumpenden Griffen werden gleichmässig und rhythmisch durchgeführt. Dadurch wird Flüssigkeit aus dem Gewebe in das Lymphgefässsystem verschoben und körpereigene Schlacken werden abtransportiert.

Die Wirkungen der ML sind vielfältig und können wie folgt beschrieben werden (Je nachdem ob nur das Gesicht oder der ganze Körper behandelt wird!)

- **vorbeugend:** unterstützt die Immunabwehr (durch rascheren Transport der Abwehrzellen), wirkt Faltenbildung entgegen und erfrischt den Teint
- **entstauend:** bei Kopfschmerzen und Migräne, bei Schwellungen z.B. in den Beinen, auch während der Schwangerschaft
- **schmerzlindernd:** nach Verstauchungen und Prellungen, bei Muskelkater, Hämatomen, bei Weichteilrheuma und Gelenksrheuma
- **unterstützend:** beim Abnehmen, weil der Darm angeregt wird, bei Verdauungsschwierigkeiten
- **entspannend:** durch die ruhige, gleichmässige Grifftechnik können Kopf und Körper vollkommen loslassen und auftanken.

### Das Lymphsystem

Neben dem Blutkreislauf besteht beim Menschen ein zweiter Flüssigkeitsumlauf, der mit dem Arterien- und Venensystem in engem Zusammenhang steht, jedoch andere Funktionen übernimmt: Das Lymphsystem.

Das die Lymphe transportierende System besteht aus den Lymphgefässen und den Lymphorganen. Das Wort kommt vom lateinischen *lympa* und bedeutet ursprünglich Quell- oder Flusswasser, was sich darauf bezieht, dass die Lymphe eine klare, wässrige, leicht gelblich gefärbte Flüssigkeit ist.

Die Lymphe versorgt das Gewebe mit Nährstoffen, entfernt nicht verwertbare Substanzen und hat wichtige Schutzfunktionen.

Im Gegensatz zum Herzkreislaufsystem ist das Lymphsystem kein geschlossener Kreislauf mit einer Pumpe. Der Lymphtransport geschieht durch arterielle Pulsation, Muskelkontraktionen u.a.

Die Lymphdrainage erfüllt daher den Zweck einer äusseren Pumpe um das System anzukurbeln und ihre Leistung zu steigern (siehe oben).

### **Lymphdrainage - Ein Versuch lohnt sich!**

Bei einer einmaligen Anwendung v.a. Entspannung und Entschlackung, für weitere Wirkungen sind mehrmalige Anwendungen erforderlich!

- Stärkung des Immunsystem
- tiefe Entspannung
- Akne
- Rosacea
- Dermatitis
- Altershaut (Atrophische Haut)
- Narbenbehandlung
- Neurodermitis
- Prä- und postoperativ
- Migräne
- Stress und Schlafstörungen
- Oedeme
- schwere Beine
- u.a.



**Wichtig: Vorher und nachher genügend trinken!!**

Für weitere Infos stehe ich gerne zur Verfügung!