

Tägliche Bewegung für das Lymphsystem

Um eine therapeutische Wirkung erzielen zu können, ist es erforderlich, dass die nachfolgenden Übungen langfristig täglich angewandt werden, da die Mobilisation und Regeneration von Gewebe Zeit und Stimulation benötigt.

Nachfolgend einige Anregungen für verschiedene Bewegungsübungen, die dazu beitragen die Blut- und Lymphzirkulation zu verbessern.

Je nach persönlichem Zustand müssen Sie selbst auswählen, welche Übungen Sie derzeit machen können.

Eine therapeutische Wirkung kann aber nur erzielt werden, wenn diese Übungen langfristig dauerhaft ausgeführt werden.

>> Schulterkreisen

<https://www.youtube.com/watch?v=OhG1ehZ2BCE>

Lympe fließt in der Schlüsselbeingrube in die Vene, die zum Herzen geht, weshalb Übungen für das Lymphsystem hier beginnen sollten.

Durch die Bewegungsübung wird einerseits Gewebe des Schultergelenkes mobilisiert und auch Lymph- und Blutzirkulation in diesem Bereich gefördert.

Je langsamer und bewusster die Übung ausgeführt wird, desto besser ist die Wirkung.

>> Kreisen im Hüftgelenk

<https://www.youtube.com/watch?v=pBbaP9h9u7k>

Durch diese Übung wird die Mobilität des Leistenbandes und auch Blutzirkulation und Lymphabfluss der Beine verbessert.

Diese Übung wirkt sich somit auch auf alle Gewebe, Gelenke, Muskeln und Organe aus, die unterhalb des Bauchnabels liegen, da diese lymphatisch über die Leistenlymphknoten entsorgt werden.

Je langsamer und bewusster die Übung ausgeführt wird, desto besser ist die Wirkung.

>> Kreisen im Kniegelenk (besonders wenn bereits Knieprobleme bestehen)

<https://www.youtube.com/watch?v=ZKTfx4Sgk4>

Durch diese Übung wird die Zirkulation der Gelenkflüssigkeit angeregt und somit Stoffwechselprozesse im Kniegelenk. Dies ist wichtig, da die gelenknahen Strukturen nicht über Blutgefäße, sondern über die Gelenkflüssigkeit ver- und entsorgt werden.

Mobilitätsverlust und Bewegungsmangel im Kniegelenk fördert somit Verschleißprozesse und fehlende Regenerationsprozesse.

Je langsamer und bewusster diese Übung ausgeführt wird, desto wirksamer ist sie.

>> Qi Gong - Schüttelübung

Beschreibung / Wirkung <http://www.heilpraktiker-osteopathie.info/resources/Schuetteluebung.pdf>

Video-Clip <https://www.youtube.com/watch?v=h20q-4-H26s>

Durch diese Übung können Sie **Stoffwechselprozesse anregen**, die **Entgiftung fördern**, die **Sauerstoffversorgung anregen** und auch **Knorpel- und Knochenzellbildung stimulieren**. Letzteres wird u.a. durch Piezoelektrizität begünstigt, die durch diese Übung "erzeugt" wird

<https://www.zeit.de/1967/08/elektrizitaet-in-haut-und-knochen>

Gleichzeitig hilft die Übung **körperliche und emotionale Blockierungen zu lösen**, was dazu beiträgt, dass **Blut- und Lymphzirkulation verbessert** und **Nervensystem entlastet** wird. Diese Übung wird besonders auch bei Gelenkproblemen und bei Erkrankungen des Nervensystems bzw. Neurodegenerativen Erkrankungen nach einer osteopathischen Behandlung empfohlen, da dadurch eine sanfte Stimulation erfolgt.

Je sanfter die Übung ausgeführt wird, desto besser ist die Wirkung („los lassen“).

Die Übung sollte täglich über mehrere Monate ausgeführt werden – **bis Sie z.B. die Übung 10 bis 30 Minuten durchhalten können**, da dann auch die **Muskulatur** effektiv stimuliert und gestärkt wird. (Die Übung können Sie auch während dem Fernsehen oder z.B. beim Zähne putzen machen). Es ist dabei wichtig, dass die Füße gerade ausgerichtet sind – ca. Hüftbreiter Abstand – und Sie leicht in die Knie gehen. Bei „**Standunsicherheit**“ ggf. an einem Stuhl festhalten – und einen zweiten Stuhl so hinstellen, dass Sie sich hinsetzen können, falls erforderlich.

>> **Nei Yang Gong**

– Übung für innere Regulation und zur Verbesserung der natürlichen Bauchatmung

Beschreibung / Wirkung

<http://www.heilpraktiker-osteopathie.info/resources/Skript+Nei+Yang+Gong.pdf>

Eine einfache Übung zur Verbesserung der Bauchatmung mit einem weitem Wirkspektrum: Verbesserung des Stoffwechsels, der Verdauung, der Blut- und Lymphzirkulation, der Entgiftung, Regulation des Nervensystems, Stressabbau, Immunsystem stärken, Regenerationsprozesse fördern ...

Auf der zweiten Seite finden Sie auch Informationen wie sich diese natürliche Atmung auf **Psyche und Gehirn** auswirkt.

Machen Sie am Anfang nur den 1. Teil "Bauchatmung" täglich bis diese Atmung wieder „normal“ für Sie ist.

Diese Übung muss langfristig regelmäßig ausgeführt werden (bis diese „normale“ Atmung wieder funktioniert) damit eine therapeutische Wirkung erzielt werden kann.

>> **CV-4 – Übung um Regenerationsprozesse zu fördern und Blockierungen des Kopfes zu lösen**

Beschreibung / Wirkung <http://www.heilpraktiker-osteopathie.info/resources/CV4+Technik.pdf>

Videoclip https://www.youtube.com/watch?v=SBv8RL5_spU

Übung zur Verbesserung der nervlichen Regulation und Regeneration. Unterstützt Blut- und Lymphzirkulation und Stoffwechselprozesse im Kopfbereich.

Kann unterstützend eingesetzt werden bei Beschwerden im Nackenbereich, Kopfschmerzen, Migräne, Kopfdruck, Beschwerden im Lendenbereich u.ä..

Die Übung sollte täglich über mehrere Monate angewandt werden. Es ist sinnvoll die Übung am Boden auf einem Teppichboden zu machen.

Es kann sein, dass die Übung in der Anfangsphase unangenehm ist, was mit den bestehenden Blockierungen – und oft auch einer eingeschränkten Blut- und Lymphzirkulation -zusammenhängt. Dies bessert sich, wenn die Übung einige Zeit ausgeübt wurde.

Eine therapeutische Wirkung kann nur erzielt werden, wenn diese "Übung" langfristig regelmäßig angewandt wird.

„Blockierungen“ des Lymphabflusses im Kopfbereich ist oft eine Ursache dafür, dass Patienten unter Kopfschmerzen oder Migräne leiden. Auch neurodegenerative Prozesse oder Entzündungen im Kopfbereich (z.B. Zahnfleisch, Nebenhöhlen) können dadurch begünstigt werden. Beschwerden werden oft stärker, wenn die Stressbelastung hoch ist, da dann u.a. die Muskeln im Nacken- und Halsbereich vermehrt angespannt sind und Gefäße noch mehr eingeschränkt werden.

>> **Übungen um Lymphabfluss von Bauchraum / Bauchorgane, Becken, Beine zu verbessern**

- Hochlagerung

Legen Sie unter das Becken eine zusammengerollte Decke, ein aufblasbares Kissen oder z.B. einen Yoga-Block, damit der Körper in eine Schräglage kommt.



Da die Lymphe zur Herzvene (besonders Richtung linkes Schlüsselbein) fließt wird das System durch diese Position entlastet und unterstützt, da es weniger gegen die Schwerkraft arbeiten muss.

Diese Position unterstützt ebenfalls den Blutrückfluss zum Herzen und ist somit eine Entlastung für da Herzmuskel.

Gleichzeitig wird auch das Nervensystem entlastet, wodurch Patienten diese Position meist als entspannend empfinden.

Sollten Sie Becken-/ ISG-beschwerden haben und in dieser Position Schmerzen begünstigt werden, sprechen Sie uns an, damit wir diese Problematik fachgerecht behandeln und verbessern.

- Lymphpumpe mit den Füßen

Ideal ist es z.B. diese Übung **jeden Abend im Bett zu machen, wenn Sie danach liegen bleiben um zu schlafen**, da somit das Lymphsystem nicht gegen die Schwerkraft arbeiten muss.

Sie können die Übung in Schräglage machen (siehe oben) oder wenn Sie flach auf dem Rücken liegen.

Das Knie sollte sanft abgewinkelt sein – die Zehen sollten etwas höher als das Knie sein – der Oberschenkel sollte leicht Richtung Fuß gebeugt sein, damit die Leiste frei ist.

In dieser Position so oft wie möglich mit einem Fuß einen pumpende Bewegung machen - dann mit dem anderen Fuß.



**Wer nichts bewegt
kann nichts verändern**

Grundsätzlich beachten – Muskelbewegung ist Lymphpumpe

Da Lymphgefäße keine Muskulatur haben, wie z.B. Arterien, ist eine gute Lymphzirkulation maßgeblich und ausschließlich von **äußerer Muskelbewegung abhängig**.

Und „Bewegungsmangel“ – besonders der **Beinmuskulatur** - ist heute ein extrem umfangreiches Gesellschaftsproblem. Dies wiederum begünstigt Verschleißprozesse, Entzündungen, Schmerzen, schwache Immunabwehr, psychische Veränderungen und zahlreiche Krankheiten.

Das „einfachste und preiswerteste“ Bewegungsprogramm für das Lymphsystem – und letztendlich auch Stoffwechselprozesse, Muskulatur, Nerven, Gewebe ... – ist tägliches **Spazieren gehen**.

Um eine therapeutische Wirkung zu erzielen ist es dabei wichtig, dass Sie ca. 20 min. zügig spazieren gehen ohne anzuhalten, da sich dann auch Stoffwechselprozesse verändern.

Dieses Programm ist auch i.d.R. für jeden empfehlenswert, der z.B. **hohen Blutdruck, hohen Cholesterinspiegel** oder **Diabetes** hat und sollte mindestens mal zwei Monate angewandt werden um danach mögliche Veränderungen zu bewerten (ggf. über Laborwerte).

Auch bei Patienten mit Lipödem, Bindegewebschwäche, Darmproblemen ist dieses Programm empfehlenswert.

Ebenfalls sehr gut ist **Schwimmen** oder z.B. im brusthohen Wasser spazieren zu gehen. Hier begünstigt der Wasserdruck die therapeutische Wirkung nachhaltig, da dieser Druck höher ist als z.B. Kompressionsstrümpfe.

... und eine sehr gute und effektive Übung, die Sie bequem zu Hause machen können sind

> **Langsame tiefe Kniebeugen** wie sie Sumo Ringer machen (die wegen dieser Übung keine Knieprobleme haben)

Video <https://www.youtube.com/watch?v=7liVF7spevY>

Diese Übung macht es sehr schnell offensichtlich wie schwach die Beinmuskulatur und die untere Rückenmuskulatur bereits aufgrund **fortgeschrittenen Bewegungsmangels** ist.

Also beginnen Sie diese Übung langsam – und steigern Sie die Anzahl der Wiederholungen.

Wer gerne joggt, was Knie und Becken stark belastet, sollte wenigstens in der Lage sein 3 x 50 dieser Kniebeugen zu machen, damit er in späteren Jahren keine Gelenkprobleme hat.

Wie wichtig **tägliche Bewegung** für die **Gesundheit** wirklich ist, zeigt sich auch beim Thema **Krebs** recht deutlich – doch es wird wahrscheinlich noch lange dauern bis diese Faktoren in Leitlinien der Onkologie berücksichtigt werden.

Grundsätzlich sollten Sie nie den Nutzen von „guter regelmäßiger Bewegung“ unterschätzen – viele Fakten sprechen dafür

[http://heilpraktiker-](http://heilpraktiker-osteopathie.info/resources/Bewegungsmangel+macht+krank+$E2$80$93+Bewegung+und+Krebs.pdf)

[osteopathie.info/resources/Bewegungsmangel+macht+krank+\\$E2\\$80\\$93+Bewegung+und+Krebs.pdf](http://heilpraktiker-osteopathie.info/resources/Bewegungsmangel+macht+krank+$E2$80$93+Bewegung+und+Krebs.pdf)

Bewegung und Sport

https://www.biokrebs.de/images/download/Therapie_Infos/Bewegung.pdf

Sport so wichtig wie Krebsmedikament – Ärzteblatt

<https://www.aerzteblatt.de/pdf.asp?id=63651>

Sport unterstützt Krebstherapie – Ärzteblatt

<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/57701/Sport-unterstuetzt-Krebstherapie>

Einige Basisinformation zum Lymphsystem

Im Rahmen unserer Behandlung stellen wir immer öfters bei vielen Patienten fest, dass die Lymphzirkulation eingeschränkt ist.

Da das Lymphsystem ein „globales Entsorgungssystem“ ist, kann dies dazu beitragen, dass Entzündungsprozesse, vermehrte Bildung von Freien Radikalen (die wiederum Entzündungen und Zellschäden begünstigen können), Schmerzen u.a. Beschwerden begünstigt werden. Gleichzeitig sind dann i.d.R. auch Regenerations- und Heilungsprozesse eingeschränkt – wodurch wiederum Verschleißprozesse (z.B. an Gelenken, Knorpel) begünstigt werden können.

Beobachtungen aus unserer Praxis:

Bei Patienten die Lymphstauungen im Leistenbereich haben, wurden oft vermeintliche Beschwerden der Hüfte, Knie und Lendenwirbelsäule begünstigt.

Anatomisch ist dabei von Bedeutung, dass über die Leistenlymphknoten alle Strukturen „entsorgt“ werden, die unterhalb des Bauchnabels liegen.

Begünstigt wird eine eingeschränkte Lymphfunktion in diesem Bereich durch Bewegungsmangel und vieles Sitzen, Beine übereinander legen.

Bei Patienten mit eingeschränktem Lymphabfluss im Kopfbereich (z.B. Foramen jugolare) und im Schulterbereich, werden oft Kopfschmerzen / Migräne begünstigt. Auch wiederkehrende Probleme mit den Nasennebenhöhlen, Zahnfleisch oder Mittelohr können begünstigt werden.

Scheinbar kann ein eingeschränkter Lymphabfluss des Gehirns auch Alzheimer begünstigen (Link).

Ist der Schulterbereich eingeschränkt – was z.B. durch Arbeiten am PC begünstigt wird, kann dies Beschwerden der Schulter (z.B. Frozen Shoulder, „Kalkablagerung“), Arme und Hände begünstigen.

Da die gesamte Lymphe des Körpers im Bereich der Schlüsselbeine in die Venen, die zum Herzen führen abfließt, sollte jede Übung / Behandlung des Lymphsystems hier beginnen.

Auf gute Nährstoffversorgung achten

Für das **Lymphsystem** ist eine gute Versorgung mit **Selen** und Vitaminen wichtig.

Für die **Stabilität von Geweben / Faszien** sind **Mikronährstoffe** wie z.B. Vitamin C, Kupfer, Mangan, Silizium wichtig, da diese eine stabile Vernetzung von Kollagen bewirken.

Diese Nährstoffe sind u.a. in **Haferflocken** enthalten

Die Gesundheit, Stabilität und Flexibilität von **Faszien** – die ca. **20 % unseres Körpergewichts** ausmachen – sind dabei von besonderer Bedeutung, da sie auch den Lymphfluss beeinträchtigen können. Entzündungen, Verschleißprozesse und vermeintliche Gelenkschmerzen werden somit sehr oft durch „unbewegliche“ Faszien – und auch durch einen eingeschränkten Lymphabfluss - begünstigt

Dies macht verständlich, dass z.B. nur in 15 % der Fälle durch bildgebende Verfahren die Ursache von Rückenschmerzen ermittelt werden kann [1].

Trotzdem führen diese „interpretierten Bilder“ oft zu Operationen, deren Nutzen und Notwendigkeit scheinbar nicht immer erkennbar ist [2], da die manuelle Untersuchung von Muskeln, Gewebe, Faszien und Lymphe in der Leitlinienmedizin kaum Beachtung findet.

Um **Entzündungen** heilen zu können benötigt der Körper z.B. eine gute Versorgung mit Omega 3 Fettsäuren (z.B. in Leinöl enthalten), Magnesium(citrat), Vitamin B3, Zink, Enzyme.

Gleichzeitig ist moderate Bewegung wichtig (z.B. zirkulierende, kreisende Bewegungen) – **aber schmerzfördernde (Über)Belastungen müssen vermieden werden.**

[1] https://www.focus.de/gesundheit/focus-titel-ruecken-ohne-schmerz_id_7927665.html

[2] https://www.focus.de/gesundheit/news/medizin-fragwuerdige-schulter-operation_id_7890229.html