

Ziel: Anregung des Lymphgefäßsystems zum effektiveren Abtransport der Lymphe aus den Beinen/ dem Schambein

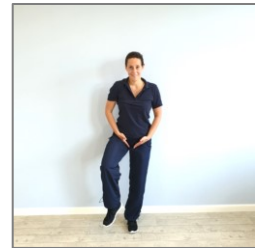
Anregung der zentralen Lymphknoten



1.



2.



3.

1. Tiefe Halslymphknoten

- ✓ Arme über Kreuz nehmen
- ✓ Fingerspitzen in Halsgruben legen
- ✓ Langsame stehende Kreise mit den Fingerspitzen + Schultern nach hinten kreisen

2. Achsellymphknoten

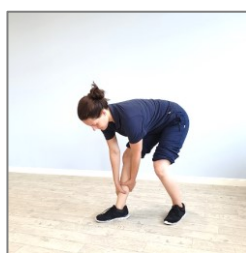
- ✓ Arme über Kreuz nehmen
- ✓ Hände flächig unter den Achseln einklemmen
- ✓ Schultern großzügig nach hinten kreisen + gleichzeitiges Kreisen in den Achseln

3. Leistenlymphknoten

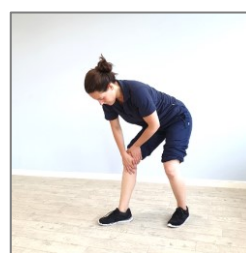
- ✓ Handkanten (Kleinfingerseite) in die Leistenbeugen legen
- ✓ Bein anbeugen und mit der Handkante leichten Druck auf die Leiste ausüben
- ✓ Seitenwechsel + Wiederholung

Beachte: Bei allen Übungen **tief einatmen** (mechanische Sog des Zwerchfells zieht die Lymphe in das Körperinnere zurück)

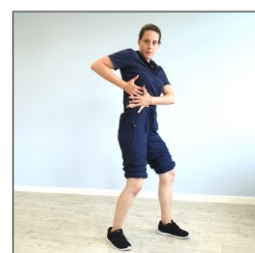
Anregung der Lymphgefäße



1.



2.



3.

1. Bein der betroffenen Seite ausgiebig Richtung Leiste ausstreichen
2. Gesondert wiederholt über die Innenseite des Kniegelenks streichen (hier verlaufen die allermeisten „Sammelrohre“ der Lymphgefäße)
3. Von der betroffenen Leiste wegstreichen, in die Achsel derselben Seite hinein, über
 - a) die Bauchhaut
 - b) die Flanke
 - c) und/ oder vom Gesäß ausgehend

Beachte: Das Ausstreichen erfolgen immer sanft und in Abflussrichtung.

Anregung der Muskelpumpe

Prinzip: Ein immerwährender Wechsel zwischen **Anspannung** und **Entspannung** der Muskulatur, sorgt für **Kompression** und **Sog** in den Lymphgefäßen und unterstützt den Lymphabfluss.

Dieser Längen-/Spannungswechsel der Muskulatur wird durch ausgiebige Bewegungen in den Gelenken (Zehen-, Sprung-, Knie-, Hüftgelenke) erreicht.

Zehenstand / Muskel-Venen-Pumpe

Grundprinzip:

- ➔ Zehenstand + Ferse wird vom Boden abgehoben (*Anspannung*)
- ➔ Ferse zurück auf den Boden bewegen (*Entspannung*)

Anspannung und Entspannung der Muskulatur im Wechsel + Wiederholung



- ➔ nach diesem Prinzip kann man unterschiedlich viele Variationen durchprobieren mit unterschiedlichsten Geräten:

z.B.:

- ✓ Weichpad / Kissen
- ✓ Treppe gehen
- ✓ Stepper
- ✓ ...

Beachte: Um den Lymphfluss optimal unterstützen zu können, sollten möglichst alle Übungen **barfuß** oder **in Socken** durchgeführt werden.

Unterstützende Maßnahmen:

- ✓ Schwimmen / Wasserfitness / Gehen im Wasser
- ✓ Nordic Walking
- ✓ Tanzen (Salsa,...)
- ✓ Treppensteigen
- ✓ Dehnungen (Bauchmuskulatur,...) = Entgegenwirkung Schonhaltung
- ✓ Kräftigung der Beinmuskulatur
- ✓ Atmung (tiefe fokussierte Atemzüge) = Aktivierung der tiefen Bauchlymphgefäße
- ✓ angepasste Kompression (Kniestrumpf-, Beinstrumpf-, Strumpfhosenversorgung)