



Lisa Mestars

LYMPHDRAINAGE

zum Entschlacken

**Ödeme und Schwellungen selbst behandeln
und das Immunsystem stärken**

riva

Lisa Mestars

LYMPHDRAINAGE

zum Entschlacken

Lisa Mestars

LYMPHDRAINAGE

zum Entschlacken

**Ödeme und Schwellungen selbst behandeln
und das Immunsystem stärken**

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtige Hinweise

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

7. Auflage 2022

© 2020 by riva Verlag, ein Imprint der Münchener Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Stephanie Kaiser-Dauer

Umschlaggestaltung: Georg Feigl

Umschlagabbildung: Sarah Grabow, abgelichtet Fotografie

Fotos: alle Bilder von Sarah Grabow, abgelichtet Fotografie, außer S. 10 shutterstock/Maya2008,

S. 13 iStock/kowalska-art, S. 29 iStock/FatCamera, S. 77 iStock/Ruletka

Satz: ZeroSoft, Timisoara

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-1033-0

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0670-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0671-2

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Vorwort	6
1 Was ist das Lymphsystem?.....	11
Aufbau des Lymphsystems.....	12
Funktionen des Lymphsystems	19
Störungen im Lymphsystem.....	23
2 Was sind die klassischen Behandlungsmethoden?	33
Lymphdrainage durch den Therapeuten	34
Kompressionstherapie	39
Lymptapes	46
3 Was können Sie selbst tun?	49
Selbstdrainage	50
Weitere Techniken zur Aktivierung des Lymphflusses	75
Die richtige Ernährung für das Lymphsystem	86
Zusammenfassung und Abschluss	97
Basenbildende Lebensmittel	103
Säurebildende Lebensmittel	106
Stichwortverzeichnis	108
Über die Autorin	111
Danksagung	111

Vorwort

Dieses Buch ist für alle gedacht, die sich mit dem Lymphsystem und den Möglichkeiten der Selbsttherapie bei Störungen und Krankheiten oder einfach vorbeugend befassen möchten. Über das Schreiben dieses Buches habe ich dieses zarte und wundervolle System noch intensiver kennen- und lieben gelernt. Der Körper ist einfach ein Wunderwerk und ich möchte Ihnen helfen, dies anzuerkennen und zu verstehen, damit Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen können!

Ich begann meine Ausbildung zur Physiotherapeutin direkt nach dem Abitur. Dabei merkte ich, wie leicht mir das Lernen fällt, wenn es um ein Thema geht, das mich wirklich fasziniert. Außerdem mochte ich schon von Anfang an die Arbeit am Patienten sehr und liebe es nach wie vor, die Unterschiede im Therapieverlauf zu sehen. Direkt nach meinem Abschluss absolvierte ich die Ausbildung zur Lymphtherapeutin und behandle nun seit knapp zehn Jahren unter anderem Patienten mit Störungen im Lymphsystem, nach Unfällen und mit chronischen Erkrankungen im Bezug zum Lymphsystem.

Mit meiner eigenen Privatpraxis und der Entscheidung, mich auf eigene Beine zu stellen, startete ich 2016 auch meinen ersten Blog, um meine Patienten und andere Interessierte über das Thema Gesundheit zu informieren. Daraus entstand 2017 mein Podcast *Körperkunde*. Über diesen Kanal helfe ich Menschen, Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen, und gebe ihnen Informationen und Techniken an die Hand, um sich selbst zu behandeln und zu heilen. Meine Videos bei YouTube helfen jeden Tag Hunderten Menschen. Mit diesem Buch gehe ich noch einen Schritt weiter. Hier lernen Sie nicht nur, wie Sie eine Lymphdrainage selbst durchführen können, sondern auch noch viele weitere Techniken und alltägliche Dinge, die Ihnen helfen, Ihre Gesundheit zu verbessern.

Hinter jedem körperlichen Problem steckt eine Ursache. Für eine Heilung ist es wichtig, diese Ursache zu finden und das System von allen Ebenen aus im Heilungsprozess zu unterstützen. Es geht dabei um körperliche Techniken, Ernährung und die passende Ergänzung, aber auch um die psychische Komponente und darum, alle Teile miteinander zu verbinden.

Dieses Buch ist Bestandteil meiner Vision, allen Menschen ein gesünderes und selbstbestimmteres Leben in einer besseren Welt zu ermöglichen. Um dies zu erreichen, ist es wichtig, dass Sie nicht nur grob die Praxistipps durchblättern und sie ab und an umsetzen. Ich bitte Sie, bewusst alle Kapitel dieses Buches zu lesen, denn mein Anspruch ist es, Ihnen all das Wissen zu liefern, das Sie brauchen, um sich selbst zu behandeln und danach ein gesünderes und glücklicheres Leben zu führen. Dafür vermittele ich Ihnen zunächst einmal einige Grundlagen, damit Sie fachgerecht mit Ihrem Körper umgehen können.

In vielen Bereichen unseres Gesundheitssystems geht es darum, Patienten abhängig zu machen, darum, dass sie regelmäßig Ärzte und Therapeuten besuchen oder ein Leben lang Medikamente und andere Hilfsmittel konsumieren. Ich möchte, dass Sie mit diesem Buch die Kompetenz und das Wissen haben zu entscheiden, was gut für Sie ist und welche Maßnahmen Sie in Zukunft wählen möchten, um gesund zu leben. Sie sind der einzige Mensch auf dieser Welt, der Sie heilen und die Wahl treffen kann, gesund zu sein – auf allen Ebenen.

Vielleicht klingt das jetzt sehr seltsam. Ich bitte Sie dennoch, mir einen kleinen Vertrauenvorschuss zu gewähren und einfach weiterzulesen, alles einmal auszuprobieren und dann zu entscheiden, was Ihnen weiterhilft und guttut und welchen Weg Sie für sich gehen möchten. Alle Techniken und Tipps sind darauf ausgelegt, sie mehrere Wochen zu testen und wirklich konsequent durchzuführen, damit Sie beurteilen können, ob sie Ihnen etwas bringen. Wenn Sie möchten, verpflichten Sie sich dazu, einen oder mehrere Vorschläge

aus diesem Buch einige Wochen lang umzusetzen, damit Sie an Ihrem Körper spüren können, welche Veränderungen sich einstellen.

Ich komme noch einmal zurück zu dem Punkt, dass Sie der einzige Mensch sind, der Sie heilen kann. Lassen Sie uns einmal genau hinschauen, was die meisten Lymphpatienten tun. Sie gehen zweimal pro Woche zur Lymphdrainage und tragen mehr oder weniger regelmäßig Kompressionsbestrumpfung, die meist sehr schlecht sitzt. Sie erhalten also in eineinhalb Stunden pro Woche eine Anregung ihres Lymphsystems und in den restlichen 166,5 Stunden wird alles so gemacht wie sonst auch. Gleichzeitig erwarten Therapeuten, Ärzte und Patienten durch diese Art der Therapie ernsthaft eine signifikante Umfangverbesserung. Selbst wenn wir über drei Stunden Lymphdrainage pro Woche sprechen, erkennen Sie vermutlich das Problem.

Der Punkt ist: Lymphdrainage und Kompressionstherapie sind in der Schulmedizin zwar die wichtigsten Säulen, wenn es darum geht, das Lymphsystem in Schwung zu bringen – aber längst nicht die einzigen Möglichkeiten. Es gibt so viele Facetten, die Sie in Ihrem Alltag umsetzen können und die ich Ihnen gern in diesem Buch vorstellen möchte. Sie können die Tipps entweder ergänzend zu Ihrer ohnehin erfolgenden Therapie nutzen oder auch einfach, um sich selbst etwas Gutes zu tun.

In Kapitel 1 dieses Buchs erkläre ich zunächst das Lymphsystem und bringe Ihnen seine Funktion näher. Ich weiß, Sie möchten schnell zu den Techniken springen. Lassen Sie sich aber gesagt sein, dass Sie alle praktischen Anwendungen viel leichter und intuitiver durchführen können, wenn Sie dieses wundervolle System erst einmal richtig verstanden haben. Ich möchte gern Bilder in Ihren Kopf zaubern, die dafür sorgen, dass Ihre Hände hinterher genau wissen, wie sie sich bewegen dürfen, damit Ihre Selbstbehandlung auch ein voller Erfolg wird.

Anschließend stelle ich in Kapitel 2 die verschiedenen klassischen Behandlungsmethoden vor und erkläre, wie Sie sie am besten nutzen können. Sie müssen nur ein paar Kleinigkeiten beachten – und schon sind Sie im Umgang mit Ihrem Arzt und Therapeuten nicht mehr einfach ausgeliefert, sondern können klar artikulieren, was Sie wollen und brauchen.

In Kapitel 3 geht es dann endlich um die praktischen Techniken. Ich zeige Ihnen zuerst die Selbstdrainage und danach noch andere Möglichkeiten, Ihr Lymphsystem zu aktivieren. Hier spielen auch Ernährung, Trinkverhalten und der Darm eine ganz bedeutende Rolle.

Zum Abschluss nehme ich Sie noch mit in die Psychosomatik und auf die Ebene Ihres Geistes und Ihrer Seele, damit Sie einige unterbewusste Mechanismen noch etwas besser greifen können und sich selbst auch wirklich ganzheitlich behandeln.

Nicht alles, was ich in diesem Buch anspreche, kann ich in voller Breite ausführen, denn hier liegt der Schwerpunkt auf dem Lymphsystem. Zu den meisten Themen gibt es aber schon ausführliche Podcastfolgen und YouTube-Videos von mir. Schauen Sie doch einfach auf meiner Website www.koerperkunde.com vorbei und informieren Sie sich gezielt zu den Themen, die Sie weiterführend interessieren.

Ich verspreche Ihnen in diesem Buch NICHT, dass ich Sie heilen werde oder Ihnen ein Geheimrezept verrate, mit dem Sie all Ihre Sorgen in wenigen Tagen loswerden. Dieses Buch ist vielmehr ein Schlüssel; ihn benutzen, Türen öffnen und durchgehen müssen Sie natürlich selbst – es ist Ihr Körper und Ihre Verantwortung. Nutzen Sie diesen Schlüssel, kann dieses Buch Ihr Leben und Ihre Gesundheit grundlegend verändern.

Sind Sie bereit?

