Foto: © Thieme Verlagsgruppe

Streicheinheiten für das Lymphsystem

Über die Füße das FLIESSSYSTEM anregen und den ganzen Körper unterstützen

Sigrid Klotzbach

ALS SELBSTSTÄNDIGE ist die 48-jährige Heike L. viel auf den Beinen. Vor ca. 6 Wochen saß sie allerdings tagelang nur am Schreibtisch. Ihre Beine fühlten sich danach schwer an wie Blei und waren geschwollen. Als Schwellung und Schweregefühl auch nach einigen Wochen nicht nachließen, suchte sie schließlich ihren Hausarzt auf. Der führte eine phlebologische Untersuchung durch – ohne Befund. Er riet Heike L. zu einer Lymphtherapie.

Silke E. brachte beruflicher Stress derart unter Druck, dass sie nicht mehr abschalten konnte. Die 35-Jährige schlief kaum noch, ihr Menstruationszyklus verschob sich mehrfach. Sie war völlig kraftlos und erschöpft. An ihren Füßen waren sowohl die Zonen des Hormon- als auch des Lymphsystems auffallend empfindlich.

Es begann ein halbes Jahr nach Annas Einschulung. Ein Infekt im Nasen-Rachen-Raum war noch nicht recht abgeklungen, da machte sich auch schon der nächste breit. Nach zwei Antibiotikabehandlungen hatte die Mutter der Sechsjährigen schließlich genug. Sie kam mit ihrer Tochter in meine Praxis, damit ich etwas „gegen die Infektanfälligkeit unternehme". Die Untersuchung am Fuß zeigte: Bei Anna waren die Zonen Nasen-Rachenraum mit Tonsillen und Eustach'sche Röhre sowie Milz, Thymus und Dünndarm belastet.

Wie die Beispiele zeigen, belasten häufige Antibiotikagaben und Stress, aber auch Umweltgifte, Nahrungsmittelzusätze u.v.m. (**Kasten**) den Organismus und überlasten das Lymphsystem. Das kann in eine generelle Abwehrschwäche münden. Die Unterstützung und Anregung der Fließsysteme im Menschen ist darauf eine adäquate Therapieantwort, die auch in vielen anderen Bereichen unterstützend wirkt (**Kasten**).

Klotzbach S: Streicheinheiten für das Lymphsystem. DHZ – Deutsche Heilpraktiker Zeitschrift, 2014; 1: 26–30

KURZ GEFASST

1 *Zum Teil ganz unterschiedliche Ursachen führen zu einer Überlastung des Lymphsystems und schließlich des gesamten Organismus.*

2 *An beiden Füßen finden sich Reflexzonen des Lymphsystems und der -organe, eine Behandlung aktiviert und unterstützt*

3 *Für die Behandlung an den Reflexzonen des Lymphsystems gibt es eigens entwickelte Grifftechniken.*

Indikationen für die Fußreflexzonen-Lymphbehandlung

- lymphatische Belastungen, z. B. durch Umweltgifte, Nahrungsmittelzusätze etc.
- Lymphödem/Venenstauung
- Sportverletzungen/postoperative Lymphstauung
- Infektanfälligkeit, auch bei Kindern jeden Alters
- chronische Infekte, z. B. Sinusitis
- Allergien
- Neurodermitis
- prämenstruelles Syndrom
- psychovegetative Störungen wie Unruhezustände, Depressive Stimmungen, Ein- und Durchschlafstörungen
- Hyperaktivität und ADHS bei Kindern und Erwachsenen
- Unterstützung der Toxinausleitung, z. B beim Fasten oder nach ganzheitlicher Zahnsanierung

Kontraindikationen für die Fußreflexzonen-Lymphbehandlung

- hochfieberhafte Infekte
- akute Entzündungen des Venen- oder Lymphsystems,
  z. B. Lymphangitis oder Phlebitis
- Erysipel/Phlegmone
- schwere Herzerkrankungen
- degenerative Nierenerkrankung
- Lungenemphysem
- starker Hypertonus

Das Lymphsystem an den Füßen

Die Fußreflexzonen-Lymphbehandlung ist heute ein wichtiges Kernstück der Methode Hanne-Marquardt-FussreflexÒ. Hanne Marquardt setzte sich in den 1980er-Jahren intensiv mit dem Lymphsystem auseinander. Sie entdeckte Reflexzonen an den Füßen, die dem Lymphgefäßsystem entsprechen. Damit ist über die Aktivierung der Lymphzonen am Fuß hinaus die Einwirkung auf das Lymphsystem in Fließrichtung gezielter und effizienter möglich geworden.

Die Reflexzonen der Lymphorgane sind in folgenden Bereichen an den Füßen lokalisiert (**Abb.3**), wobei die anatomisch beschriebene Anordnung lediglich eine Orientierungshilfe ist:

- **Lymphatischer Rachenring:** an beiden Füßen dorsal in der Mitte der Großzehe. Die seitliche Halslymphbahn mit der Tonsille beginnt jeweils am Gelenkspalt zwischen der Grund- und Endphalanx der Großzehe, verläuft am dorsalen/lateralen Rand der Grundphalanx entlang und zieht mittig in den Zwischenraum der Grundgelenke 1 und 2.
- **Lymphabflüsse Kopf/Hals allgemein:** Sie befinden sich an den Schwimmhäuten zwischen den Zehen.
- **Axillarlymphknoten:** dorsal und plantar etwas proximal der Metatarsalköpfchen 4 und 5.
- **Brustdrüse:** erstreckt sich mittig über den dorsalen Metatarsalbereich 2, 3 und 4.
- **Thymuszone:** auf der Metatarsale 1 proximal des Köpfchens im Übergang zum Schaft
- **Milz:** dorsal und plantar auf der Basis der Metatarsalie 4.
- **Appendix:** dorsal und plantar in Verlängerung der Metatarsalie 4 etwas proximal des Gelenkspalts zwischen Os cuboideum und Calcaneus.
- **Dünndarm:** im Fußwurzelbereichen unterhalb der Lisfrancschen Linie in Verlängerung der Metatarsalia 1, 2 und 3 ; erstreckt sich bis zum Übergang zur festeren Fersenstruktur.
- **Kleinbeckenlymphe:** im medialen Fersengebiet
- **Leistenlymphbahn:** verläuft im Bereich des unteren Sprunggelenks quer über den Fußrücken
- **Oberschenkellymphgebiete:** sind rundherum im distalen Unterschenkelbereich des Fußes angeordnet

Ist das Lymphsystem bzw. sind Lymphorgane belastet, finden sich bei der Untersuchung an den Füßen Gewebeauffälligkei-

Abb. 1 Alternierend-streichender Griff. *Quelle: [1]*

Abb. 2 Sanft-kreisender Griff. *Quelle: [1]*

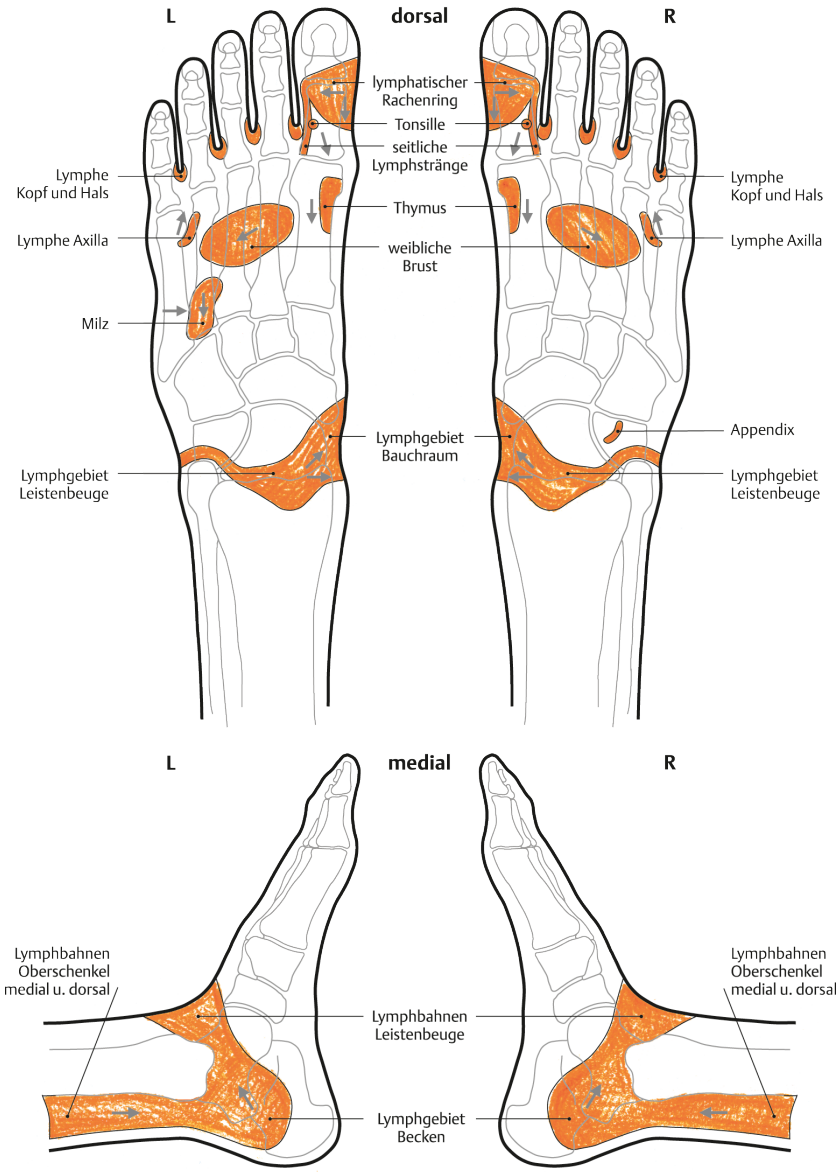

Abb. 3 Reflexzonen des Lymphsystems. *Quelle: [1]*

ten an den zugeordneten Reflexzonen, z. B. Flüssigkeitseinlagerungen (Ödeme), oder die Haut fühlt sich dort stumpf, sumpfig oder teigig an.

> *Beachte: Bei starker Rötung, Schmerz und zentraler Betonung eines Ödems muss an einen malignen Prozess gedacht werden. Eine ärztliche Abklärung ist dann notwendig.*

Treten während der Tastuntersuchung an den Reflexzonen plötzlich vegetative Reaktionen wie Mundtrockenheit oder Schweißentwicklung an Händen und Füßen sowie Kälte- bzw. Wärmegefühl auf, sind das ebenfalls Zeichen, die auf eine belastete Zone hinweisen. Dass sich die Organzone der Milz oft belastet zeigt, ist nicht verwunderlich, die Milz ist schließlich ein wichtiges Lymphorgan.

Praxis der Fußreflexzonen-Lymphbehandlung

Hanne Marquardt hat für das Einwirken auf die physiologischen Fließwege des Lymphsystems neue Grifftechniken entwickelt. Es sind sanfte, aber auch konkret und tiefgreifend ausgeführte Griffe. Je nach Zonenlokalisation setzt man alternierend-streichende oder sanft-kreisende Grifftechniken ein.

Alternierend-streichender Griff

Sie werden an den Zonen der Lymphgefäße und -organe angewandt.

Vorgehen: Man streicht das Gewebe sanft im Wechsel mit den Fingern und der Hand, um den Transport der Lymphe anzuregen. Damit ein kontinuierliches Streichen gewährleistet ist, beginnt die Fingerbeere der einen Hand die Streichung der Lymphbahn in vorgegebener Richtung unmittelbar nachdem die andere eine Streichung beendet hat (**Abb. 1**).

Sanft-kreisender Griff

Sie werden an den Zonen der Lymphsammelgefäße angewandt, zu denen der obere Venenwinkel an der Supraclaviculargrube, die Axillarlymphknoten, die Cisterna chyli sowie die medialen Leistenlymphknoten zählen.

Vorgehen: Mit dem Zeigefinger führt man punktuell eine kreisende, spiralförmige Bewegung aus, das Handgelenk bewegt sich ebenfalls in einer kreisenden Bewegung (zwischen Pro- und Supination). Durch anhaltendes Kreisen entsteht ein leichter Sog in die Gewebetiefe, der die Sammelgefäße zur Öffnung anregt (**Abb. 2**).

Vorbereitendes Arbeiten

Vor der Behandlung der belasteten Reflexzonen der Lymphorgane werden folgende Organzonen mit anregenden Griffen behandelt. Man wirkt dadurch direkt auf das Lymphsystem ein bzw. unterstützt und aktiviert die Ausscheidungswege im Körper:

- Niere mit Harnleiter und Blase
- Dünndarm mit Bauhin-Klappe und Dickdarmflexuren
- Leber
- Milz
- Herz
- Thymus

Ausgleichsgriffe für das vegetative Nervensystem werden je nach Bedarf dazwischengeschaltet, um die Reizsetzung für den Organismus zu balancieren.

Durchführung

Die physiologischen Drainagewege des Lymphgefäßsystems sind in die Reflexzonen auf beiden Füßen übertragen und in 5 Reflexzonengruppen aufgeteilt.

- Kopf und Hals
- Thorax und Oberbauch

- Bauchraum und Becken
- Leistenbeuge und Gesäß
- Oberschenkel bis Knie

Jede Behandlung beginnt mit der Zone des zentralen Sammelgefäßes Cisterna terminalis (oberer Venenwinkel an der Supraklavikulargrube). Dort wendet man zunächst sanft-kreisende Griffe an. Anschließend werden mit alternierend-streichenden Griffen die Zonen der weiterführenden Lymphgefäße zum Sammelgefäß hin ausgestrichen. Wird beispielsweise die Zonengruppe Kopf und Hals behandelt, sind das die seitliche Hals- und die Gesichtslymphbahnen. Jede Streichung der Zonen des Lymphsystems wird i. d. R. drei- bis fünfmal wiederholt, bei starken Belastungen auch öfter. Mit derselben Technik streicht man dann von den peripheren Zonen wieder zum zentralen Sammelgefäß zurück und behandelt die Cisterna terminalis abschließend mit sanft-kreisenden Griffen. An beiden Füßen werden die Zonen in dieser Reihenfolge behandelt.

Zum Abschluss einer Reflexzonengruppe werden an beiden Füßen beidhändig mit kreisenden Bewegungen die Zonen der jeweiligen Sammelgefäße behandelt (**Abb. 4**). Das Sammelgefäß für

- das Thorax-/Armgebiet sind die axillären Lymphknoten,
- für das Bauch-Beckengebiet ist es die Cisterna chyli,
- die Lymphe aus der Gesäß- und Leistenregion sowie aus den Beinen sammelt sich in den Leistenlymphknoten.

Bei lymphatischen Belastungen oder generalisierten Beschwerden wie Allergien, Neurodermitis, Schlafstörungen, Infektanfälligkeit etc. können alle 5 Reflexzonengruppen nacheinander in einer Sitzung behandelt werden. Bei akuten Indikationen wie Distorsionstrauma am Knie oder einem akuten Infekt, z. B. Sinusitis, wird dagegen gezielt das jeweilige Lymphgebiet behandelt. Es sollten aber in jedem Fall zur Vorbereitung die Zonen der Ausscheidungswege sowie die Zone des zentralen Sammelgefäßes behandelt werden.

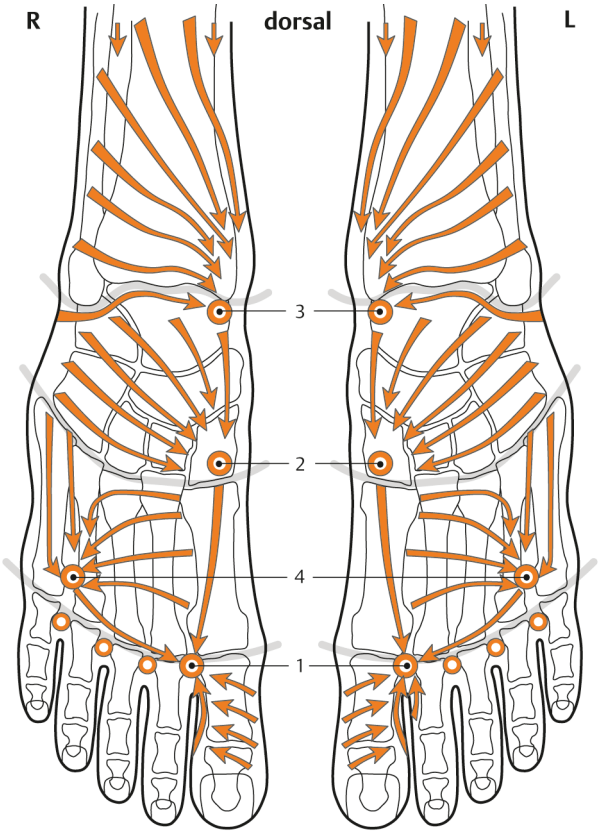

Abb. 4 Reflexzonen des Lymphsystems.
1: oberer Venenwinkel an der Supraklavikulargrube;
2: Cisterna chyli;
3. Mediale Leistenlymphknoten;
4. Axillarlymphknoten.
Quelle: [1]

Abschluss der Behandlung

Die Zonen Herz, Niere, Milz, Dünndarm mit Bauhin-Klappe und Dickdarmflexuren, Leber, Thymus und Solarplexus werden zum Abschluss noch einmal mit sanften Griffen behandelt. Im Anschluss an die Behandlung empfiehlt sich für die Patienten eine Nachruhezeit von ca. 15–20 min, in dieser Phase beginnt bereits der Regenerationsprozess.

Jede Behandlung dauert ca. 25–35 min. Einzelne Lymphbehandlungen können in eine Fußreflexzonenserie (mindestens 6, max.12 Behandlungen) integriert oder als alleinige Lymphreflexzonenserie durchgeführt werden.

Verändert sich die Gewebequalität nach zwei bis drei Behandlungen nicht deutlich, sollte an Therapieblockaden gedacht werden, z. B. Entzündungsherde im Zahn-Kiefergebiet oder Narben.

Anzeige

Aktivierender Lymphbalsam

Unterstützend zur Behandlung der Reflexzonen der Lymphbahnen wird der von Hanne Marquardt und einem Aromatherapeuten entwickelte Lymphbalsam auf die jeweils behandelten Zonengebiete aufgetragen und sanft einmassiert. Die Inhaltsstoffe Edellorbeer, Bitterorangenblüten und Rosmarin stärken die Immunabwehr, regulieren den Lymphfluss und unterstützen das Herz-Kreislaufsystem.

Veränderungen nach der Behandlung

Sie sollten Patienten auf Veränderungen und Reaktionen in den Tagen nach der Behandlung hinweisen. So kann es z. B. zu vermehrter Harn- oder Stuhlausscheidung kommen. Lymphstauungen an den Extremitäten oder am Rumpf gehen zurück (Ringe passen wieder besser, Socken schneiden weniger ein) oder Schwellungen im Gesicht und besonders um die Augen herum verringern sich. Auch die vermehrte oder verminderte Schweißsekretion kann eine Reaktion auf die Behandlung sein, die eigene Ausdünstung kann intensivier werden. Ausgeprägtes Durstgefühl, Veränderungen der Hautbeschaffenheit und Linderung von Juckreiz, intensivere Träume und Ausgleich der Atemregulation sind auch möglich und sollten den Patienten nicht verunsichern.

Nebeneffekte der Fußreflex-Lymphbehandlung

Speziell an den Reflexzonen des Lymphsystems wendet man fließende Streichungen und weiche, kreisende Griffe an. Die Behandlung empfinden die Patienten als äußerst angenehm, entlastend und entspannend. Die Fußreflex-Lymphbehandlung eignet sich daher auch als begleitende Behandlung bei starken Schmerzen, Lebensübergängen, Trennungsphasen, in der Trauerbewältigung und auch in der Sterbebegleitung. Die Menschen werden sanft schwingend behandelt und tiefgreifend auf allen Ebenen des Seins berührt. Die Fußreflex-Lymphbehandlung wirkt deutlich stabilisierend auf die emotionale Ebene. Die Patienten berichten danach oft von einem positiven Lebensgefühl und verbesserter Eigenwahrnehmung.

Mit der Kraft der Pflanzen unterstützen

Seit vielen Jahren unterstütze ich die Fußreflexzonentherapie mit Heilpflanzen. Je nach Patient sind es Teemischungen oder Urtinkturen, die ich empfehle. Es spielen bei der Auswahl der geeigneten Pflanzen aber nicht nur ihre Inhaltsstoffe eine Rolle. Entscheidend ist auch die Signatur und, wie von Roger Kalbermatten formuliert, die Wesenheit einer Pflanze. Die Blätter der Eberraute (Herba abrotani) und das Kletten-Labkraut (Galium aparine) reinigen die Lymphgefäße und regen den Lymphfluss an, sie stärken und stimulieren das Immunsystem. Beide Heilpflanzen können frisch oder als getrocknete Kräuter für einen Heilpflanzentee Verwendung finden.

Der Storchenschnabel oder auch Ruprechtskraut (Geranium robertianum) bringt als Urtinktur der Firma Ceres die Lymphe wieder sanft zum Fließen. Er ist auch ein „seelisches Traumamittel", löst unverarbeitete Prozesse und bringt die blockierte Lebenskraft wieder in Fluss. Die Dosierungsempfehlung liegt bei 3 × tägl. 2–3/maximal 5 Tropfen.

Schon der Name Gold-Milzkraut (Chrysosplenium alternifolium) deutet auf das Organ hin, auf das er wirkt. Ergänzend können Ringelblumenblüten (Flores Calendula officinalis), Löwenzahnkraut (Radix Taraxacum cum Herba), Steinkleekraut (Trifolium saxatile) und in kleinen Mengen auch Erdrauch (Fumaria officinalis) in eine Teemischung einfließen

Solunat Nr. 9 (Fa. Soluna) wirkt bei Stauungen oder Insuffizienzen des Lymphsystems ebenfalls sehr gut und empfehle ich gerne Patienten, die für einen Heilpflanzentee nicht zu gewinnen sind.

Bewegtes zum Selbertun

Der Patient kann selbst aktiv die Lymphzonen behandeln: Als Hausaufgabe können mehrfach täglich an den Händen die sog. „Schwimmhäute" (grundgelenknahes Gewebe zwischen den Fingern) gedehnt und gezogen werden. Das aktiviert den Lymphabfluss im Kopf- Halsgebiet und entlastet sanft bei Belastungen im Nasen-Rachen-Raum.

Wie geht es Heike L., Silke E und Anna heute?

Heike L. kann heute wieder lange auf den Beinen sein, Schweregefühle und Ödeme am Abend sind äußerst selten geworden. Silke E. schläft durch und fühlt sich am Morgen erfrischt, ausgeruht und insgesamt ausgeglichener. Ihr Lebensgefühl ist wieder positiv und ihr monatlicher Zyklus hat sich normalisiert. Und Anna: Sie hat den Rest des Winters ohne erneuten Infekt überstanden und geht wieder gerne zur Schule.

Dieser Artikel ist online zu finden:
http://dx.doi.org/10.1055/s-0033-xxxxxxx

Literatur

[1] **Marquardt H. Praktisches Lehrbuch der Reflexzonentherapie am Fuß.** 7. überarb. und erw. Aufl. Stuttgart: Haug; 2012

HP Sigrid Klotzbach

Sandbachstr. 12
65191 Wiesbaden

Sigrid Klotzbach ist sowohl Heilpraktikerin als auch Physiotherapeutin. Sie arbeitet seit 1994 in eigener Praxis mit dem Schwerpunkt Reflexzonentherapie am Fuß (RZF) und Ganzheitlichen Manuellen Methoden, z. B. Triggerpunkttherapie, Myofasziale Therapie und Chiropraktik. Die Autorin ist Referentin für RZF an der Schule Hanne Marquardt und bietet Fortbildungskurse für RZF im Rhein-Main-Gebiet an. Aufbau und Leitung einer Lehrstätte für RZF in Prag/Tschechien.

E-Mail: praxis@koerperbalance-therapie.de