

# Was passiert eigentlich bei einer Lymphdrainage?

„Geh doch mal zur Lymphdrainage“, hört man oft, wenn etwa die Beine angeschwollen sind oder sich im Körper Flüssigkeit zu stauen scheint. Die Massage-technik setzt in der Regel nicht auf starke Griffe, sondern auf gleichmäßiges, sanftes Verschieben der Haut – um den Lymphabfluss in unserem Körper zu stimulieren. Wann eine Behandlung sinnvoll ist und wie so etwas genau abläuft, haben wir uns von Heilmasseurin Sandra Rovina erklären lassen.

TEXT Waltraud Hable



**Bei der Lymphdrainage geht's um Lymphflüssigkeit – aber was ist das eigentlich?**

Lympe ist eine klare bis hellgelbe Flüssigkeit, von der wir bis zu zwei Liter täglich produzieren. Sie enthält u. a. Proteine, Fette, Abwehrzellen und Wasser. Erst wenn diese „lymphpflichtigen Lasten“ von den Lymphgefäßen aufgenommen wer-

den, spricht man von Lympe bzw. von Lymphflüssigkeit (vorher heißt es Gewebsflüssigkeit). Die Lymphgefäße transportieren die Lympe nun zurück ins Herz-Kreislauf-System. Dieser Prozess läuft quasi parallel zum Venen- und Arteriensystem.

## Wann ist eine Lymphdrainage sinnvoll?

Ausgangspunkt ist meist eine Schwellung im Körper. Diese kann zum Beispiel von einer Verstauchung oder Verletzung kommen. Oder aber es hat sich nach einer Operation irgendwo Gewebsflüssigkeit aufgestaut. Hier kann die manuelle Stimulation des Lymphabflusses den Heilungsprozess beschleunigen. Weitere Anwendungsgebiete sind etwa Hauterkrankungen, rheumatische Schübe, Venenprobleme bzw. schwere Arme oder Beine (wegen Sommerhitze, bei Schwangerschaft...). Viele gönnen sich diese spezielle Form der Massage aber auch ohne ärztliche Verordnung. Denn die Gewebsflüssigkeit unseres Körpers in Gang zu bringen ist nie verkehrt, vor allem wenn man eine Fastenkur einlegt und die Entschlackung positiv beeinflussen möchte. Obendrein beruhigt eine Lymphdrainage auch das vegetative Nervensystem. Das heißt, sie ist gut gegen Stress, Kopfschmerzen und Schlaflosigkeit. Und: Die Bewegung des Darms wird angekurbelt, was einer langsamen Verdauung auf die Sprünge helfen kann.

## Wie läuft eine Behandlung ab?

„Gestartet wird im Bereich des Halses, denn hier befinden sich viele Lymphknoten“, erklärt Heilmasseurin Sandra Rovina. Letztere kann man sich wie Filteranlagen für die Gewebsflüssigkeit vorstellen, insgesamt besitzen wir bis zu 700 dieser Lymphknoten. Ein Großteil davon ist in der Nähe von Gelenken zu finden, also unter den Achseln, in den Ellbogenbeugen, im Lendenbereich, in den Kniekehlen ...

Vom Hals arbeitet sich die Masseurin zur betroffenen Stelle vor. Dabei werden die Hautstellen sanft „verschoben“. Auf ruckartige Bewegungen wird verzichtet, feste Griffe kommen nur unter bestimmten Umständen zum Einsatz.

## Ist so eine Massage schmerzhaft?

Nein, im Gegenteil. „Die Lymphdrainage zählt zu den sanften Massage-Methoden und ist oft schon dann möglich, wenn andere Techniken noch zu schmerzhaft wären, beispielsweise nach einer Verstauchung des Knöchels oder einer OP“, so die Expertin.

FOTO: Adobe Stock / Sirelicic

## Bei wem darf keine Lymphdrainage gemacht werden?

Bei Menschen mit akuten Thrombosen oder dekompensierter Herzinsuffizienz, bei unbehandelten bösartigen Tumoren und bei Entzündungen durch Bakterien, Viren und Pilze (z. B. Rotlauf). Auch bei Allergieschüben sollte man erst das ärztliche Okay einholen.

## Was trägt man?

Man ist in bequemer Unterwäsche, aber stets mit einem Laken bedeckt. Nur die Stelle, die bearbeitet wird, liegt frei.

## Wie lange dauert das Ganze, und was kostet's?

„Wird nur ein spezieller Körperbereich behandelt, dauert eine Behandlung ca. 30 Minuten“, weiß Heilmasseurin Sandra Rovina. „Für den ganzen Körper muss man eine Stunde einrechnen.“ Ein guter Richtwert für eine ganze Stunde Behandlung sind 80 Euro.

## Nach der Lymphdrainage:

### Was tun, was nicht?

**1. Keine langen Meetings oder Fahrten.**  
„Nach einer Lymphdrainage erleben viele Klienten verstärkten Harndrang und auch Müdigkeit“, so Heilmasseurin Sandra Rovina. „Insofern ist es nicht ratsam, direkt nach einer Behandlung lange Besprechungen oder lange Autofahrten einzuplanen.“

**2. Viel Wasser trinken.**  
Das mobilisiert den Abtransport der Schlackenstoffe.

**3. Locker kleiden.**  
Enge, einschnürende Kleidung erschwert den Lymphabfluss, also lieber auf bequeme Hosen und Schuhe setzen.

**4. Bewegung, bitte!**  
Eine Lymphdrainage dient dazu, die Lymphflüssigkeit wieder besser fließen zu lassen. Für dauerhafte Erfolge braucht es aber im Alltag auch regelmäßige Bewegung und Sport.

Nachgefragt bei **MMAG. SANDRA ROVINA**, Heilmasseurin in Wien mit Schwerpunkt Lymphdrainage; mehr Info: ruheposition.at