



Manuelle Lymphdrainage

Die **Manuelle Lymphdrainage** (ML) kann einerseits als **Entspannungsmassage** eingesetzt werden und/oder Mein Anliegen ist es, Ihnen auf beiden Ebenen eine wohltuende Massage zu schenken. Es ist mir wichtig, dass die Blockaden im Körper wieder frei fließen können und dass Sie sich entspannen und genießen dürfen, dass Ihr Körper und die geistig/seelische Ebene „runterfahren“ können.

Die Behandlung darf Ihnen ein Gefühl von Ruhe und Ausgeglichenheit geben.

Es ist keine manipulative Körperarbeit, sondern eine sehr feine Massage mit leichten Berührungen, die das Ziel hat, die Lympfflüssigkeit im Körper wieder gut zum Fließen zu bringen.

Was ist manuelle Lymphdrainage und wie wirkt sie

Die manuelle Lymphdrainage (ML) regt die Lymphangiomotorik an, was in ihrer Wirkung unterschiedliche physiologische Funktionen des menschlichen Körpers unterstützt.

Dies hat eine **entstauende Wirkung** auf das betroffene ödematöse (geschwollene) Körperteil zur Folge.

Die ML wirkt aber auch auf die Skelettmuskulatur. Wenn hier der Stoffwechsel unter Sauerstoffmangel abläuft, führt die ML zu einem raschen Abtransport der Milchsäure im Muskelgewebe, was eine **schnelle und schmerzlose Regeneration der Muskelfasern** bewirkt.

Ebenso kann man die glatte Muskulatur der Darmwand anregen, was eine **Lösung von Anspannung** bewirkt und **Verstopfungen lösen** kann.

Hinzu kommt die schmerzlindernde Wirkung.

Eine sehr bedeutende Wirkung der ML ist die **stark entspannende und beruhigende Wirkung** auf den ganzen Körper sowie auf Geist und Seele.

Wo kann Manuelle Lymphdrainage eingesetzt werden:

Die Indikationen sind sehr vielfältig. Sie stellt eine Alternative oder eine ergänzende Behandlung zu schon gewählten Therapien dar.

Umfangreiche Lymphödeme an den Extremitäten (Armen und Beinen)

Hier meist kombiniert mit Kompressionsstrümpfen oder Bandagierung nach der Behandlung und vieles mehr:

- Traumatische Schädigungen
- Hämatombehandlungen und Nachbehandlungen bei Frakturen (Knochenbrüchen)
- Distorsionen und nach Luxationen, schmerzlindernde Wirkung
- Muskelfaserrissen
- Narbenbehandlungen
- Arthrosen
- Weichteilrheumatismus
- Apoplexie, Gehirnerschütterungen
- Kopfschmerzen, Migräne
- Psychische, wie körperliche An- und Verspannungen