

## Ein wichtiges Organsystem in Nöten

*In seinem bekannten Roman ‚Der Zauberberg‘ über ein Tuberkulose-Sanatorium nannte Thomas Mann die Lymphe „den Saft der Säfte“. Neben dem Blutkreislauf ist das Lymphsystem das zweite wichtige Zirkulationsorgan mit vielfältigen Aufgaben. Als eine Art Abwassersystem übernimmt es „die Müllabfuhr“ aus dem Gewebe, reguliert den Flüssigkeitshaushalt, und transportiert Nährstoffe, vor allem Fette. Außerdem enthält es als Teil des Immunsystems bestimmte weiße Blutkörperchen, die Lymphozyten, die Tumorzellen und Keime unschädlich machen. Aus verschiedenen Gründen ist es zunehmend in Not geraten - was schwerwiegende Folgen für die Gesundheit hat.*

### Wissenswertes über das Lymphsystem ...

Pro Tag werden 5 l milchige Lymphflüssigkeit produziert und dann auf 2 l reduziert. Sie fließt in unzähligen sehr feinen Lymphgefäßen durch den gesamten Körper und mündet schließlich über zwei Sammelbahnen in die obere Hohlvene. Etwa 600 Lymphknoten dienen als Sammelzentren, Filteranlagen und Produktionsstätten von Lymphozyten und Fresszellen, um die Ausbreitung von Infekten und Krebs zu verhindern. Teils liegen sie sehr tief, z.B. im Bauch, teils auch oberflächlich - vor allem am Hals, in den Leisten und in den Achselhöhlen - und können hier bei Entzündungen vergrößert getastet werden. Das ist wie Fieber nichts Krankhaftes sondern ein Zeichen, dass das Ganze funktioniert und aktiv ist. Des weiteren gehören noch die Thymus-Drüse, die Mandeln (Tonsillen), der Blinddarm, die Peyer-Drüsen (Plaques) im Dünndarm und das Knochenmark dazu.

### Wann macht es sich bemerkbar?

Da akute Infekte bereits früh im Leben auftreten, sieht man Reaktionen des Lymphsystems bei Kindern sehr häufig. Neben Mandelentzündungen und der gefürchteten Appendizitis haben kindliche Bauchschmerzen oft damit zu tun. Wiederkehrende Infekte und Schwellungen im Nasen-Rachen-Raum einschließlich der Ohren sowie Polypen zeigen die sog. „lymphatische Konstitution“ an - d.h. ein geschwächtes, überlastetes Lymphsystem. Wenn dann nur das entzündete Organ entfernt wird, ändert das an der Grundproblematik natürlich nichts und es geht weiter. Insofern folgt häufig der Operation der Mandeln dann bald die des Wurmfortsatzes oder umgekehrt.

### Was sind die chronischen Folgen?

Die Schulmedizin kennt vorwiegend nur die oberflächlich sichtbaren Probleme: Dick geschwollene Beine bei fehlenden venösen Krampfadern, sind Hinweis auf ein Lymphödem, das auch an den Armen auftreten kann. Eine zusätzliche Störung der Fettverteilung, die sog. „Reiterhosen“, nennt man Lipödem. Auch die Zellulitis, die in immer jüngeren Jahren auftritt, hat damit zu tun.

Doch viel gravierender sind die unsichtbaren Folgen des mangelnden Abtransports der Abfall- und Schlackenstoffe, vor allem bei gleichzeitiger Zunahme der Toxin-Belastungen. Ein Großteil der „orthopädischen Leiden“ entsteht dadurch: Sehnen- und Gelenk-Entzündungen, Wirbelsäulen-Erkrankungen und langfristig der Gelenk-Verschleiß, die Arthrose. Leider werden hier, anstatt die Entgiftung anzuregen, häufig chemische Medikamente und das immunschwächende Cortison gegeben, was vielleicht kurz lindert, aber langfristig die Lage verschlimmert.

Die Folgen im Bereich des Immunsystems können noch schlimmer sein. Häufige Infekte sind oft ein Überlastungs-Zeichen, der Versuch zu entgiften und die Lymphozyten-Produktion anzuregen. Wenn die Abwehrzellen geschwächt bleiben, sind Krebserkrankungen vorprogrammiert.

### Warum wird die Situation immer brisanter?

Die krankmachenden Folgen der Vergiftung unseres Lebensraums mit belastender Chemie zu behandeln anstatt auf natürliche Weise und ohne sich um die Ursachen zu kümmern, führt vom Regen in die Traufe. Der Versuch, Krankheiten mit Impfungen zu verhindern und Symptome mit Medikamenten zum Verschwinden zu bringen, mag zwar Wirkung zeigen, hat aber seinen Preis. Es ist nahezu naiv, zu glauben, dass das immer so weiter geht und keine Konsequenzen hat. Normalerweise ist es die Natur, die uns immer wieder hilft, uns äußerlich und innerlich zu reinigen, zu regenerieren und zu Kräften zu kommen - doch selbst vergiftet und krank, kann sie das nicht mehr wie früher tun. Momentan scheint eine unsichtbare Grenze überschritten worden zu sein und die alten Kompensations-Mechanismen nicht mehr zu funktionieren.

Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 08072|2825  
praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Dr. med.  
Elisabeth Höppel

Ärztin für  
Homöopathie  
Akupunktur  
Naturheilverfahren  
Orthopädie

## Was kann man selber tun?

Das lässt sich natürlich nicht ungeschehen machen, doch zumindest kann man den Schaden beim eigenen Körper so gut wie möglich begrenzen. Ohne regelmäßige Unterstützung wird man heute nicht mehr gesund bleiben, das ist die traurige Wahrheit.

Die Anregung des Lymphsystems, genannt Lymphdrainage, führen Krankengymnasten bei den beschriebenen äußeren Stauungszeichen durch. Die inneren Folgen sind schulmedizinisch nicht anerkannt, daher wird man das in diesen Fällen kaum verordnet bekommen. Außerdem bringt es wenig, wenn so etwas nur ab und zu gemacht wird. Hier ist Eigeninitiative gefragt. Es gibt einige Anleitungen für Übungen, die man leicht in den Alltag einbauen kann - zum Beispiel das „Obstpflücken“, sich also abwechselnd auf die Zehenspitzen stellen und mit dem Arm weit nach oben greifen. Wer den Lymphfluss noch mehr anregen und sich gleichzeitig entspannen möchte, findet in diesem Video einer Physiotherapeutin eine gute Anleitung:

<https://www.youtube.com/watch?v=RqDVcs95SdM&t=1s>

Die Sammelbahnen der Lymphe befinden sich im Bereich der Schlüsselbeine. Dort sanfte klopfende oder kreisende Stimulationen mit den Händen durchzuführen, ist sehr hilfreich. Auch die Verwendung von Faszienrollen und die schwingende Bewegung auf einem Trampolin mit einer Gummiseil-Federung eignen sich sehr gut für die Eigentherapie. Begleitend viel zu trinken regt die Entgiftung an. Einige Kräuter wie Schachtelhalm, Brennessel, Ringelblumenblüten und Birkenblätter wirken besonders unterstützend.

## Wie kann die ganzheitliche Medizin helfen?

Das Spektrum ist hier sehr groß. Ein individuelles Behandlungskonzept beinhaltet auch die *Ordnungstherapie* - also die Beratung, was der einzelne selbst zur Gesundung beitragen kann. Für die Ausleitung von Schadstoffen und Anregung des Lymphsystems gibt es neben der *Phytotherapie* einige bewährte homöopathische Komplexmittel. Medikamente sollten auf das absolut nötige Minimum reduziert werden. Am besten sucht man die passenden Präparate mit einem individuellen Test-Verfahren wie *Applied Kinesiology* oder *EAV*.

Schmerzen zeigen an, dass etwas staut. Die Anwendung von *Schallwellen* lokal und im Bereich der Lymphbahnen regt den Fluss wieder an. *Craniosacrale Osteopathie* unterstützt das auf einer noch tieferen Ebene. *Akupunktur* reinigt die Leitbahnen (Meridiane). Mit Laser-Licht lässt sich hier ein Ungleichgewicht besonders gut harmonisieren.

Als sehr effektiv erweist sich die Behandlung mit dem hydroelektrischen *Ionenbad*. Meist sind weitere Entgiftungsorgane wie Leber, Niere, Darm und Haut betroffen, die dadurch große Entlastung erfahren. Empfehlenswert ist hier eine kurmäßige Anwendung zweimal im Jahr. *Bioresonanz* findet „Schwachpunkte“ im System und gleicht sie wieder aus. Sie unterstützt vor allem das Immunsystem.

Oft ist durch Schadstoff-Belastungen der ganze Organismus blockiert, so dass auch andere Systeme wie die Hormone nicht gut funktionieren - wodurch dann ein endloser „Teufelskreis“ entsteht. Der muss erst einmal durchbrochen werden, bevor weitere Störungen heilen können. Wichtig ist auch die *psychische Ebene*. Menschen, die zu wenig Zugang zu einer natürlichen, gesunden Aggression haben und es sich nicht erlauben, „giftig“ zu werden, können auf der körperlichen Ebene genau so das Gift schlechter loswerden, und dem Immunsystem fehlt die Durchschlagskraft. Doch auch das lässt sich lernen. Hierbei kann die konstitutionelle *Homöopathie* helfen, die den Menschen auf allen Ebenen stärkt.

Am tiefsten geht die *systemische Aufstellungs-Arbeit*. Prägungen aus dem Familiensystem sind sehr mächtig und können damit gelöst werden. Das Gesundeste und Erfüllendste ist, so frei wie möglich das eigene Wesen in die Welt bringen und einfach man selbst sein zu können.

„Eigentlich bin ich ganz anders. Ich komme nur so selten dazu.“ Ödon von Horvath

Dr.med. Elisabeth Höppel

August 2022

Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 08072|2825  
praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Dr. med.  
Elisabeth Höppel

Ärztin für  
Homöopathie  
Akupunktur  
Naturheilverfahren  
Orthopädie