

Fragen & Antworten von Dr. Elisabeth Höppel zum Thema Lymphsystem

F: In letzter Zeit habe ich immer wieder geschwollene Beine. Man findet nichts - Venen, Herz und Nieren zeigen keine Auffälligkeiten. Was kann das noch sein?

A: Sehr wahrscheinlich handelt es sich um Stau und Überlastung des Lymphsystems. Dieses arbeitet sozusagen als Müllabfuhr oder Kläranlage im Körper. Über feine Gefäße werden die Abfall- und Schadstoffe gesammelt, in den Lymphknoten als Filterstationen gereinigt und die Lymphe ins Blut transportiert. Dann gibt es noch die lymphatischen Organe, wie die Mandeln und den Wurmfortsatz des Blinddarms, die dem Immunsystem dienen.

F: Beides wurde bei mir schon als Kind operativ wegen Entzündung entfernt. Ist das damit nicht wieder in Ordnung?

A: Nein. Es zeigt, dass die Störung damals schon begann und danach natürlich weiter geht, weil die Ursache nicht behandelt wurde.

F: Passen dazu auch Schwellungen um die Augen und Zellulitis?

A: Ja. Neben Wassereinlagerungen, auch Ödeme genannt, sind weitere Anzeichen oft Verschleimung der Atemwege und Entzündungen im HNO-Bereich sowie Hautausschläge als Versuch des Körpers, auf diesem Weg noch etwas loszuwerden.

F: Im Moment habe ich keine großen Beschwerden, es stört vorwiegend nur optisch. Aber kann das auch schlimmer werden?

A: Die schleichende Vergiftung des Körpers kann zu Kopfschmerzen, Müdigkeit, depressiven Verstimmungen und Konzentrationsstörungen, aber auch Gelenk- und Muskelschmerzen führen. Die Ernährung des Knorpels verschlechtert sich und begünstigt eine Arthrose. In den Lymphknoten wird nicht nur „chemisch gereinigt“, sondern darüber hinaus eliminieren Fresszellen Bakterien, Viren und Pilze. Eine Beeinträchtigung betrifft daher auch das Immunsystem mit Infekt-Neigung und Allergien. Im ungünstigsten Fall wird die Entwicklung von Krebs gefördert, denn eine weitere wichtige Aufgabe des Lymphsystems ist die Vernichtung entarteter Zellen.

F: Das klingt ja erschreckend, was kann ich da tun?

A: Wir sind heute großen Belastungen ausgesetzt. Die Umweltverschmutzung hat eine „Inweltverschmutzung“ zur Folge. Insofern ist eine regelmäßige Reinigung hilfreich und wichtig. Dazu gehören auch Darm, Leber und Niere. Das Lymphsystem wird angeregt durch Bewegung sowie bestimmte Klopf- und Massagetechniken. Tiefe Atmung bringt die inneren Organe in Bewegung. Reichlich Wasser trinken, sich gesund ernähren und der eine oder andere Fastentag machen die Entgiftung leichter. Hier ist es oft gut, sich beraten zu lassen, vor allem wenn es um die zusätzliche Einnahme von pflanzlichen oder homöopathischen Mitteln zur Unterstützung der Lymphe geht. Seelische Blockaden und das Feststecken in ungesunden Mustern können sich ebenfalls in einem Lymphstau äußern - etwas bedarf der Klärung.

Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 080 72 | 28 25
praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Dr. med.
Elisabeth Höppel

Ärztin für
Homöopathie
Akupunktur
Naturheilverfahren
Orthopädie