

# Alles im FLUSS

Der Schlüssel zur schnellen Genesung liegt im LYMPHSYSTEM, denn es wehrt Viren und Bakterien ab. Blockaden hingegen schwächen das Immunsystem. Unsere Expertin erklärt, wie wir sie lösen können

TEXT: Nadine Schönemann



**ROSEMARIE HOLZER** ist als Acidose-Therapeutin auf die Aktivierung des Lymphflusses spezialisiert. Sie leitet das Potamos Acidose-centrum in Britzingen ([www.potamos.de](http://www.potamos.de))

**L**ymph? Haben Sie bestimmt schon mal gehört. Etwa wenn der Hausarzt bei einer Erkältung geschwollene Lymphknoten feststellt. Aber was verbirgt sich hinter dem Begriff? Übersetzt bedeutet er „klares Wasser“. Und tatsächlich ist die Lymphe eine nahezu farblose Flüssigkeit, die Zellen mit Nährstoffen versorgt, aber auch das Gewebe entwässert. „Wie ein engmaschiges, weit verzweigtes Straßennetz verteilen sich die Lymphbahnen im gesamten Körper“, erklärt Rosemarie Holzer, Autorin des Buches „Acidose-Selbstmassage – Die Lymphe in Fluss bringen“ (Potamos Verlag): „Ihren Anfang nimmt die Lymphe, wenn sie aus feinsten Blutkapillaren in die Zellzwischenräume des Körpergewebes abgepresst wird. Sie fließt weiter Richtung Körpermitte, bis sie im Bauchraum wieder in die Blutbahn aufgenommen wird.“ Auf ihrem Weg vereinen sich kleinere Bahnen immer wieder zu größeren, und an jedem Kreuzungspunkt sitzen Lymphknoten. Knapp 600 gibt es von ihnen insgesamt.

## „Wiederkehrende Infekte gehen oft auf gestörten Lymphfluss zurück“

Das System, das ähnlich dem Blutkreislauf eigenständig funktioniert, macht sich erst bemerkbar, wenn beispielsweise eine Erkältung auf die nächste folgt oder die Nasennebenhöhlen ständig verstopft sind. Knapp 40 Prozent aller wiederkehrenden Infekte gehen auf einen gestörten Lymphfluss zurück. Denn: „Ohne eine optimal fließende Lymphe arbeitet auch das Immunsystem nicht einwandfrei“, erklärt Rosemarie Holzer. Ein Grund: Mit dem Gewebswasser transportiert die Lymphe auch all jene Stoffe ab, die sich im Gewebe sammeln, u. a. Stoffwechselprodukte, Zellreste und Fremdkörper wie Bakterien und Viren. Die Lymphknoten wirken dabei wie Filter, sie reinigen die abtransportierte Flüssigkeit und beseitigen die Eindringlinge. Darüber hinaus haben sie eine zweite wichtige Immunfunktion: Dringen Erreger in den Körper ein, werden Abwehrzellen alarmiert. Damit diese wissen, wen sie vernichten müssen, analysiert der Lymphknoten in Sekundenschnelle die Bestandteile der Erreger und gibt die Information an die Abwehrzellen weiter. Die können dann zielgenau gegen die Eindringlinge vorgehen.

## „Aus Blockaden können ernsthafte Beschwerden resultieren“

Die Expertin weiß: „Ist das Lymphsystem im Fluss, kann es Erreger schnell ausschleusen. Ist es allerdings durch Stauungen blockiert, wird unser Gewebe nicht mehr gründlich von den Fremdstoffen gereinigt.“ Dann breiten sich krankmachende Keime aus, der Körper kämpft oft wochenlang gegen sie. Doch das ist noch nicht alles: „Auch die Stauung selbst kann zum Problem werden. Je länger sie anhält, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit für Erkrankungen.“ So wurden in Studien der Unikliniken Leipzig und Saarland Zusammenhänge zwischen dem Lymphsystem und chronischen Krankheiten wie Arthrose, Reizdarm oder Rheuma untersucht. Auch Verdauungsprobleme, Allergien oder die Neigung zu depressiven Verstimmungen gelten häufig als Resultat von Lymphblockaden.

## „Die Stauungen beginnen fast immer im Bauchraum“

Die gute Nachricht: Wir selbst können unseren Lymphfluss verbessern. Dafür ist zunächst einmal tägliche Bewegung wichtig. Denn anders als beim Blutkreislauf muss dieses Reinigungssystem ohne Pumpe auskommen. Benachbarte Arterien und Muskeln schieben durch ihren Druck die Flüssigkeit voran – wenn wir aktiv sind. Auch die Ernährung spielt eine Rolle: „Milcheiweiß aus Käse, Joghurt und Co. begünstigt Lymphblockaden. Es bindet Wasser und Säure im Körper. Dadurch kommt der Lymphfluss ins Stocken.“ Deshalb sollten diese Eiweiße maximal 15 Prozent unserer täglichen Nahrung ausmachen. Ergänzend können wir die Blockaden mit Selbstmassagen lösen. Holzer beginnt immer mit einer Bauchmassage, weil knapp 70 Prozent des Lymphgewebes rund um den Magen-Darm-Trakt sitzen. Dort münden die Lymphbahnen im sogenannten Hauptlymphsee. Fast immer beginnen hier auch die Probleme, weil durch langes Sitzen Gewebe und Lymphfluss gestaut werden. Die Massage aber befreit die Bahnen und bewirkt, dass der Lymphsee wieder aufnahmefähig wird. So kann auch Gewebewasser aus Oberkörper, Beinen und Armen besser abfließen. Die Anleitung dafür gibt es auf der nächsten Seite.

FOTO: Getty Images



# DIE LYMPHE *anregen*

Expertin Rosemarie Holzer stellt fünf wichtige Griffe ihrer entstauenden Acidose-Selbstmassage vor, die Energie schenken und Beschwerden lindern

## Die Mitte aktivieren

Stärkt die Lymphzentrale, steigert das Wohlbefinden

Der Bauchraum bildet den sogenannten Hauptlymphsee, hier fließt alles zusammen. Wer viel sitzt, hat dort fast immer Blockaden. Eine Bauchmassage kann sie lösen und das gesamte Lymphsystem aktivieren. Dafür die Hände seitlich des Nabels auf den Bauch legen. Beim Einatmen die Hände ruhen lassen. Ausatmen und mit sanftem Druck die Handflächen Richtung Bauchnabel kreisen. Wiederholen, bis sich der Bauch warm und ganz entspannt anfühlt. Gehört zu jeder Acidose-Behandlung, kann aber auch mehrmals am Tag separat durchgeführt werden.

## Nieren entstauen

Wirkt entgiftend, verbessert die Verdauung, mobilisiert den Rücken

Verfestigungen seitlich der Wirbelsäule führen zu Stauungen an den Filterorganen. Mit dem Rollgriff wird der Abfluss aktiviert. Hierfür mit beiden Händen die Hautfalten neben der Lendenwirbelsäule nehmen und nach vorn rollen, bis sie auslaufen. In Etappen so weit wie möglich Richtung Schulterblätter wandern. Mindestens drei Durchgänge.

## Den Hals ausstreichen

Hilft bei Schnupfen, entzündeten Nebenhöhlen und Kopfschmerz

Damit die Lymphflüssigkeit aus dem Gesicht abfließen kann, aktivieren wir die Lymphe seitlich des Halses. Mit der linken Hand die rechte Halsseite und umgekehrt. Fingerkuppen mit sanftem Druck von oben nach unten kreisförmig bewegen bis zur seitlichen Halsgrube. Auf jeder Seite dreimal wiederholen.

## Arme und Brust befreien

Schenkt den Atemwegen Erleichterung, fördert die Beweglichkeit

Durch einschnürende BHs entstehen Lymphblockaden im Schulterbereich, die Stauungen in Armen und Brustraum (Herz, Lunge, Bronchien) verursachen. Das hilft: Die Hautfalte hinter der Achselhöhle packen und nach vorn ziehen. Mit diesem Griff Stück für Stück auf beiden Seiten den ganzen Achselbereich abwandern.



## Den Oberbauch öffnen

Regt die Organe an, befreit von Ablagerungen

Der Rollgriff entstaut Organe im Bauch (z.B. Magen, Leber und Milz): Die Hautfalten unter den Achselhöhlen beidseitig greifen und mit den Daumen über die Rippen Richtung Nabel schieben. In Etappen bis zur Taille wandern, drei Durchgänge. Die Massage aktiviert zudem den Solarplexus, ein Nervengeflecht, das die Funktion der Bauchorgane reguliert.

### „DIESE MASSAGE HILFT IMMER“

**Frau Holzer, wirkt die Acidose-Selbstmassage nur bei Problemen oder nutzt sie auch Gesunden?**

Ein verbesserter Lymphfluss unterstützt den Körper nicht nur bei Beschwerden. Er schützt auch, weil z.B. Krankheitserreger dadurch besser beseitigt werden. Außerdem verringern wir durch die Massagen Wassereinlagerungen, und die Zellen werden optimal versorgt. Das Ergebnis: Wir fühlen uns vitaler, die Haut ist straffer, frischer, und Cellulite verringert sich ebenfalls.

**Worauf sollten wir bei der Durchführung achten?**

Wichtig ist immer, dass der Bauch massiert wird. Am besten gleich zu Beginn. Nur wenn hier keine Blockaden vorliegen, kann die Flüssigkeit auch aus anderen Körperregionen gut abtransportiert werden. Außerdem empfiehlt es sich, die Bewegungen langsam durchzuführen. Die Lymphe fließt im Rhythmus des Herzschlages, an diesem Tempo kann man sich gut orientieren.

**Tut die Massage eigentlich weh?**

Der Rollgriff geht in die Tiefe, löst dort Blockaden und aktiviert den Fluss – das kann anfangs unangenehm sein. Gehen Sie aber bitte nicht über Ihre Schmerzgrenze. Die Massage sollte immer noch als wohltuend empfunden werden.

**Und wie oft sollten wir die Griffe anwenden?**

Am besten täglich. Bei akuten Beschwerden auf jeden Fall mehrere Tage hintereinander, etwa als einwöchige Kur. Denn hartnäckige Blockaden brauchen Zeit, um sich zu lösen.

Illustrationen: Potamos Verlag

# Ärztliche Aufbaukur stoppt „Erschöpfungsspirale“

Studie belegt deutliche Aufbauenerfolge.

Immer mehr Menschen leiden unter Erschöpfung, Antriebslosigkeit und Leistungsschwäche, so die Erkenntnisse einer aktuellen Umfrage.

Leider verdrängen die Betroffenen jedoch sehr häufig die typischen ersten Warnsignale und geraten immer tiefer in eine sogenannte Erschöpfungsspirale, die letztendlich bis hin zum Burnout führen kann. Daher ist es empfehlenswert, sich frühzeitig ärztlichen Rat einzuholen.

„In der Praxis erlebe ich häufig, wie wichtig ein schneller und anhaltender Behandlungserfolg ist. Oft ist der Leidensdruck groß, weil sich die Symptome verschlimmern, je tiefer man in die Erschöpfungsspirale gerät – das geht von ernstesten Schlafstörungen über depressive Verstimmungen bis hin zum Burnout. Dabei gilt: Je frühzeitiger behandelt wird, umso schneller kann den Betroffenen geholfen werden“, so Dr. med. Uwe Höller.

## Ärztliche Aufbaukur

In vielen Fällen ist eine vom Arzt verabreichte Aufbaukur mit Medivitan® iV dann sinnvoll. Diese speziell entwickelte Kombination aus den für den menschlichen Zellstoffwechsel unverzichtbaren Vitaminen B6, B12 und Folsäure wird direkt vom Arzt per Injektion oder als Infusion verabreicht.

## Sicher und gut: Injektionen

Der Vorteil von Injektionen gegenüber Vitamintabletten und Trinkampullen: Die kraftspendenden Aufbaustoffe gelangen in vollem Umfang und ohne Umwege direkt in die Blutbahn und können so besonders schnell und langanhaltend wirken.



Dr. med. Uwe Höller, Facharzt für innere Medizin und ärztlicher Direktor des „Deutschen Instituts für präventive Medizin“

## Wissenschaftlich belegt und bestens bewährt\*

Medivitan® iV enthält Vitamin B6, Vitamin B12 und Folsäure. Diese speziell entwickelte Kombination an Inhaltsstoffen – in der richtigen Dosierung – kann den Körper revitalisieren und aufbauen und hilft, der Erschöpfungsspirale entgegenzuwirken. Sprechen Sie deshalb frühzeitig mit dem Arzt Ihres Vertrauens und fragen Sie gezielt nach der Medivitan® iV Aufbaukur.

## Studie belegt deutliche Verbesserung nach Medivitan Aufbaukur:

96 % der Patienten fühlten sich schwungvoller und frischer.\*

95 % der Ärzte beurteilten die Wirksamkeit mit „gut“ bis „sehr gut“.\*\*



\* Engels et al.: MMW 49-50/2007 (149. Jg.)  
\*\* U. Höller; J. Fengler; A. Engels, Med Welt 3/2014; 65



Medivitan® iV Fertigspritze, Medivitan® iV Ampullen: Kombiniertes Mangel an Vitamin B6, Vitamin B12 und Folsäure, der ernährungsmäßig nicht behoben werden kann. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** MEDICE Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG, Kuhlweg 37, 58638 Iserlohn, Stand: 10/2013