

# Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder

Bearbeitet von  
Andreas Wittlinger, Dieter Wittlinger, Hildegard Wittlinger, Maria Wittlinger

2., überarbeitete Auflage 2016. Buch. 157 S. Softcover

ISBN 978 3 13 140072 7

Format (B x L): 19,5 x 27 cm

[Weitere Fachgebiete > Medizin > Physiotherapie, Physikalische Therapie](#)

Zu [Leseprobe](#)

schnell und portofrei erhältlich bei



Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

---

# Inhaltsverzeichnis

## Theoretische Grundlagen der Manuellen Lymphdrainage

<b>1</b>	<b>Anatomie und Physiologie des Blutkreislaufs</b>	12
<b>1.1</b>	<b>Das Blut</b>	12
1.1.1	Rote Blutkörperchen (Erythrozyten) .....	13
1.1.2	Weiße Blutkörperchen (Leukozyten) .....	13
1.1.3	Blutplättchen (Thrombozyten) .....	14
<b>1.2</b>	<b>Das Herz-Kreislauf-System</b>	14
1.2.1	Das arterielle System .....	15
1.2.2	Die Kapillaren .....	16
1.2.3	Das venöse System .....	16
<b>2</b>	<b>Anatomie der Lymphgefäß und Lymphknoten</b>	18
<b>2.1</b>	<b>Initiale Lymphgefäß</b>	18
<b>2.2</b>	<b>Präkollektoren</b>	19
<b>2.3</b>	<b>Lymphkollektoren</b>	20
<b>2.4</b>	<b>Lymphknoten</b>	21
<b>2.5</b>	<b>Lymphstämme</b>	22
2.5.1	Die großen Lymphbahnen .....	23
2.5.2	Lymphgefäßsystem der Haut .....	23
2.5.3	Lymphbahnen der Beine .....	25
2.5.4	Lymphbahnen der Arme .....	26
2.5.5	Abflüsse aus dem Bauchraum .....	27
2.5.6	Abflüsse aus dem Thorax .....	27
2.5.7	Abflüsse aus dem Gehirn .....	28
2.5.8	Anastomosen .....	28
<b>3</b>	<b>Physiologie des Lymphsystems, der Lymphe und des Interstitiums</b>	29
<b>3.1</b>	<b>Das lockere Bindegewebe</b>	29
3.1.1	Fixe und bewegliche Zellen .....	29
3.1.2	Fasern .....	30
3.1.3	Grundsubstanz/Interstitielle Flüssigkeit ..	30
3.1.4	Funktion und Aufgabe .....	31
3.1.5	Fettgewebe .....	31
3.1.6	Wasserhaushalt .....	32
3.1.7	Der Eiweißkreislauf, aktiver Transport- mechanismus .....	32
<b>3.2</b>	<b>Physiologie des interstitiellen Stoffaus- tauschs in der terminalen Strombahn</b>	33
3.2.1	Molekularbewegung, passiver Transport- mechanismus .....	33
3.2.2	Starling-Gleichgewicht .....	36
3.2.3	Glykokalix .....	36
<b>3.3</b>	<b>Funktion des Lymphgefäßes</b>	36
<b>4</b>	<b>Das Lymphödem</b>	38
<b>4.1</b>	<b>Primäres Lymphödem</b>	39
<b>4.2</b>	<b>Sekundäres Lymphödem</b>	39
<b>4.3</b>	<b>Mögliche Komplikationen von Lymph- ödemen</b>	40
4.3.1	Entzündung .....	40
<b>4.4</b>	<b>Körpereigene Reaktionen auf ein Lymphödem</b>	41
<b>4.5</b>	<b>Weitere Indikationen zur Manuellen Lymphdrainage</b>	41
4.5.1	Venöse Ödeme am Bein .....	41
4.5.2	Das Phlebo-Lymphödem .....	41
4.5.3	Chronisch-venöse Insuffizienz (CVI) .....	41
4.5.4	Postthrombotisches Syndrom (PTS) .....	42
4.5.5	Lipödem .....	42
4.5.6	Lipohypertrophie .....	43
4.5.7	Das kardiale Ödem .....	43
<b>4.6</b>	<b>Übungsfragen</b>	44
4.6.1	Antworten zu den Übungsfragen .....	45

## Manuelle Lymphdrainage

<b>5</b>	<b>Gleichgewicht und Ausgewogenheit als Ziel der Massage .....</b>	50
5.1	Flüssigkeitsgleichgewicht .....	50
5.2	<b>Das Gleichgewicht in den alternativen Heilmethoden .....</b>	50
<b>6</b>	<b>Indikationen und Kontraindikationen der Manuellen Lymphdrainage .....</b>	51
6.1	<b>Indikationen .....</b>	51
6.2	<b>Absolute Kontraindikationen .....</b>	51
<b>7</b>	<b>Wirkung der ML auf die glatte Muskulatur der Blutgefäße und Lymphangiome .....</b>	53
7.1	<b>Wirkweisen der manuellen Lymph-drainage .....</b>	54
7.1.2	Schmerzlindernd .....	54
7.1.3	Immunologisch .....	55
7.1.4	Entstauend – entödematisierend .....	55
7.1.1	Entspannend – beruhigend – Lymphfluss anregend .....	54
<b>8</b>	<b>Befundung und Ödemmessung .....</b>	56

## Technik der Manuellen Lymphdrainage

<b>9</b>	<b>Grifftechniken .....</b>	60
9.1	<b>Art der Massage .....</b>	60
9.2	<b>Dosierung der Massage .....</b>	61
9.1.1	Stehende Kreise .....	60
9.1.2	Schöpfgriff .....	60
9.1.3	Pumpgriff .....	60
9.1.4	Drehgriff .....	61
9.1.5	Daumenkreise .....	61
9.3	<b>Gestaltung der Umgebung für eine optimalen Behandlung .....</b>	62
9.4	<b>Behandlungsprinzipien der Manuellen Lymphdrainage .....</b>	62
<b>10</b>	<b>Behandlung einzelner Körperpartien .....</b>	63
10.1	<b>Behandlung des Halses .....</b>	63
10.2	<b>Behandlung des Gesichts .....</b>	66
10.1.1	Effleurage .....	63
10.1.2	Profundus bis Terminus .....	63
10.1.3	Okziput bis Terminus .....	64
10.1.4	Kinnspitze bis Profundus, von dort bis zum Terminus .....	64
10.1.5	Gabelgriff .....	65
10.1.6	Schulterkreise .....	65
10.1.7	Schulterkreise .....	65
10.1.8	Profundus bis Terminus .....	65
10.1.9	Abschlusseffleurage .....	65
10.2.1	Effleurage .....	66
10.2.2	Kieferbereich .....	66
10.2.3	Nase .....	67
10.2.4	„Lange Reise“ .....	68
10.2.5	Augenbehandlung .....	69
10.2.6	Augenbrauen .....	69
10.2.7	Stirn .....	69
10.2.8	Von der Schläfe bis Profundus .....	70
10.2.9	Profundus bis Terminus .....	70
10.2.10	Effleurage (ohne Abb.) .....	70

## Inhaltsverzeichnis

<b>10.3</b>	<b>Behandlung des Arms</b>	71	10.6.2	Rechte Rückenseite .....	81
10.3.1	Effleurage (ohne Abb.) .....	71	10.6.3	Linke Rückenseite .....	82
10.3.2	Oberarm .....	71	10.6.4	Rückenstrekker .....	82
10.3.3	Ellbogen .....	72	10.6.5	Schulterblattdreieck .....	83
10.3.4	Unterarm .....	72	10.6.6	Soldatentechnik (ohne Abb.) .....	84
10.3.5	Hand .....	73	10.6.7	Vibration, Abschlusseffleurage .....	84
10.3.6	Fingerbehandlung (ohne Abb.) .....	73	<b>10.7</b>	<b>Behandlung der Lende</b> .....	85
10.3.7	Abschlusseffleurage .....	73	10.7.1	Effleurage .....	85
<b>10.4</b>	<b>Behandlung des Beines</b>	74	10.7.2	Rechte Lendenseite .....	85
10.4.1	Effleurage .....	74	10.7.3	Linke Lendenseite .....	86
10.4.2	Oberschenkel .....	74	10.7.4	Kreuzbeindreieck .....	86
10.4.3	Knie .....	76	10.7.5	Vibration, Abschlusseffleurage .....	87
10.4.4	Unterschenkel .....	77	<b>10.8</b>	<b>Behandlung der Brust</b> .....	88
10.4.5	Fuß .....	77	10.8.1	Effleurage .....	88
10.4.6	Abschlusseffleurage .....	77	10.8.2	Linke Seite .....	88
<b>10.5</b>	<b>Behandlung des Nackens</b>	78	10.8.3	Rechte Seite .....	89
10.5.1	Effleurage .....	78	10.8.4	7er-Griff .....	90
10.5.2	Profundus bis Terminus .....	78	10.8.5	Abschlusseffleurage .....	90
10.5.3	Okziput bis Terminus .....	78	<b>10.9</b>	<b>Behandlung des Bauches</b> .....	91
10.5.4	Hinterkopf .....	79	10.9.1	Effleurage .....	91
10.5.5	Schultern .....	79	10.9.2	Plexus solaris .....	91
10.5.6	„Karnickelgriff“ .....	79	10.9.3	Kolonstreichungen .....	91
10.5.7	Nackenhaut .....	80	10.9.4	Kolonbehandlung .....	92
10.5.8	Soldatentechnik .....	80	10.9.5	Abmagerungsgriff (Dünndarmbehandlung) .....	93
10.5.9	Vibration, Abschlusseffleurage .....	80	10.9.6	Behandlung tiefer Lymphgefäß .....	93
<b>10.6</b>	<b>Behandlung des Rückens</b>	81	10.9.7	Abschlusseffleurage mit Atmung .....	93
10.6.1	Effleurage (ohne Abb.) .....	81			
<b>11</b>	<b>Sondergriffe</b>	94			
<b>11.1</b>	<b>Sondergriffe am Kopf</b>	94	<b>11.4</b>	<b>Sondergriffe an der Schulter</b>	101
11.1.1	Nase .....	94	11.4.1	Schulterblattmobilisation nach dorsal .....	101
11.1.2	Augen .....	95	11.4.2	Schulterblattmobilisation nach ventral (ohne Abb.) .....	102
11.1.3	Schädel .....	96	11.4.3	Glenohumerale Mobilisation .....	103
11.1.4	Ohren .....	96	11.4.4	Schmerzpunktsuche – Patient in Seitlage (ohne Abb.) .....	103
11.1.5	Mundinnendrainage (ohne Abb.) .....	97	11.4.5	Schmerzpunktsuche – Patient in Rückenlage (ohne Abb.) .....	104
<b>11.2</b>	<b>Sondergriffe am Arm</b>	98	<b>11.5</b>	<b>Sondergriffe am Rücken</b>	105
11.2.1	Ellbogen .....	98	11.5.1	Interkostalräume (ohne Abb.) .....	105
11.2.2	Handgelenk (ohne Abb.) .....	98	11.5.2	Rückenstrekker (ohne Abb.) .....	105
<b>11.3</b>	<b>Sondergriffe am Bein</b>	99			
11.3.1	Knie .....	99			
11.3.2	Fuß .....	100			

<b>11.6</b>	<b>Sondergriffe an der Hüfte</b> .....	106	11.7.1	Interkostalräume.....	108
11.6.1	Hinter dem Patienten stehend .....	106	11.7.2	Atemtechnik.....	108
11.6.2	Vor dem Patienten stehend .....	107	<b>11.8</b>	<b>Sondergriff am Bauch</b> .....	109
11.6.3	Seitlich vom Patienten stehend.....	107	11.8.1	Breites Becken .....	109
<b>11.7</b>	<b>Sondergriffe an der Brust</b> .....	108	11.8.2	Schmales Becken.....	109
<b>12</b>	<b>Behandlungsschema sekundärer Lymphödeme</b> .....				110
<b>12.1</b>	<b>Behandlung eines sekundären Armlymphödems</b> .....	110	12.2.1	Halslymphknoten (ohne Abb.) .....	115
12.1.1	Halslymphknoten (ohne Abb.) .....	110	12.2.2	Achsellymphknoten (ohne Abb.).....	115
12.1.2	Gesunde Brustseite (ohne Abb.).....	110	12.2.3	Bauchhaut .....	115
12.1.3	Betroffene Brustseite .....	111	12.2.4	Lymphödembeinbehandlung von vorne ..	116
12.1.4	Lymphödemarmbehandlung.....	112	12.2.5	Quadratus lumborum (ohne Abb.).....	118
12.1.5	Betroffene Brustseite (ohne Abb.).....	114	12.2.6	„Soldaten“ (ohne Abb.).....	118
12.1.6	Rücken (ohne Abb.).....	114	12.2.7	Lendenhaut (ohne Abb.).....	118
12.2	<b>Behandlung eines sekundären Beinlymphödems</b> .....	115	12.2.8	Lymphödembeinbehandlung von hinten ..	119
<b>13</b>	<b>Ergänzende Behandlungen</b> .....				122
<b>13.1</b>	<b>Entstauungs- und Erhaltungsphase</b> ....	122	13.4.2	Atemtherapie .....	138
13.1.1	Phase 1 – Stationäre Entstauungsphase...	122	13.4.3	Meditative Aspekte .....	138
13.1.2	Phase 1 – Ambulante Entstauungsphase ..	122	<b>13.5</b>	<b>Lymph-Taping</b> .....	138
13.1.3	Phase 2 – Die Erhaltungsphase .....	123	13.5.1	Lymph-Tape .....	138
<b>13.2</b>	<b>Hautpflege</b> .....	123		Lymph-Tape und Lymphstauung .....	139
<b>13.3</b>	<b>Kompressionstherapie</b> .....	123		Verwendung des Lymph-Tapes in der Lymphologie (als Beispiel für einen Armlymphödempatienten) .....	139
13.3.1	Bandagierung.....	123	<b>13.6</b>	<b>Weitere Informationen</b> .....	142
	Tragedauer .....	124	13.6.1	Adressen von Lymphkliniken .....	142
	Technik.....	124		Adressen von lymphologischen Fachgesellschaften, Selbsthilfegruppen und Berufsverbänden	
13.3.2	Fragen und Antworten .....	134		Stand: 01.09.2015 .....	143
	Kompressionsstrümpfe.....	134			
	Unterschied zwischen Flach- und Rundstrick...	136			
<b>13.4</b>	<b>Bewegungs- und Atemtherapie</b> .....	136			
13.4.1	Bewegungstherapie .....	136			
	Bei Armlymphödemen .....	137			
	Bei Beinlymphödemen .....	137			

## Inhaltsverzeichnis

---

<b>14 Historisches .....</b>		146
<b>14.1 Vorwort zur 1. Auflage .....</b>	146	
<b>14.2 Die Lymphdrainage – eine neue therapeutische Methode im Dienste der Schönheit .....</b>	150	
14.2.1 Veröffentlichung über die Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder, Originalarbeit von Dr. Emil Vodder, 1936, Paris ...	150	Die Lymphknoten .....
Die Schönheit des Gesichtes .....	150	Die natürliche Regenerierung der Haut durch die Lymphdrainage .....
Ist Altern unumgänglich? .....	150	Die Lymphdrainage .....
Das Blutgefäßsystem. ....	150	14.3 Emil Vodder – sein Leben und die Manuelle Lymphdrainage .....
Das Lymphgefäßsystem .....	151	14.3.1 Literatur .....
		14.3.2 Publikationen der Gesellschaft für Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder, Walchsee .....
		155
<b>Sachverzeichnis .....</b>		156