

# 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

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of increasing size. Below the main text, the words 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' are written in a smaller, red, all-caps, sans-serif font.

**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://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	Weißer 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 Lymphgefäße und Lymphknoten</b>	18
<b>2.1</b>	<b>Initiale Lymphgefäße</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
	Lymphgefäßsystem der Haut	23
	Lymphbahnen der Beine	25
	Lymphbahnen der Arme	26
2.5.2	Abflüsse aus dem Bauchraum	27
2.5.3	Abflüsse aus dem Thorax	27
2.5.4	Abflüsse aus dem Gehirn	28
2.5.5	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 Transportmechanismus	32
<b>3.2</b>	<b>Physiologie des interstitiellen Stoffaustausches in der terminalen Strombahn</b>	33
3.2.1	Molekularbewegung, passiver Transportmechanismus	33
3.2.2	Starling-Gleichgewicht	36
	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 Lymphödem</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
	Das Phlebo-Lymphödem	41
	Chronisch-venöse Insuffizienz (CVI)	41
	Postthrombotisches Syndrom (PTS)	42
4.5.2	Lipödem	42
4.5.3	Lipohypertrophie	43
4.5.4	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	Das Gleichgewicht in den alternativen Heilmethoden .....	50
<b>6</b>	<b>Indikationen und Kontraindikationen der Manuellen Lymphdrainage</b> .....	51
6.1	Indikationen.....	51
6.2	Absolute Kontraindikationen .....	51
6.2.1	Relative Kontraindikationen .....	51
<b>7</b>	<b>Wirkung der ML auf die glatte Muskulatur der Blutgefäße und Lymphangiome</b>	53
7.1	Wirkweisen der manuellen Lymphdrainage .....	54
7.1.1	Entspannend – beruhigend – Lymphfluss anregend.....	54
7.1.2	Schmerzlindernd.....	54
7.1.3	Immunologisch .....	55
7.1.4	Entstauend – entödematisierend .....	55
<b>8</b>	<b>Befundung und Ödemmessung</b> .....	56

## Technik der Manuellen Lymphdrainage

<b>9</b>	<b>Grifftechniken</b> .....	60
9.1	Art der Massage .....	60
9.1.1	Stehende Kreise.....	60
9.1.2	Schöpfgrieff .....	60
9.1.3	Pumpgrieff .....	60
9.1.4	Drehgrieff.....	61
9.1.5	Daumenkreise .....	61
9.2	Dosierung der Massage .....	61
9.3	Gestaltung der Umgebung für eine optimalen Behandlung .....	62
9.4	Behandlungsprinzipien der Manuellen Lymphdrainage .....	62
<b>10</b>	<b>Behandlung einzelner Körperpartien</b> .....	63
10.1	Behandlung des Halses .....	63
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	Gabelgrieff .....	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	Behandlung des Gesichts .....	66
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

<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	Rückenstrecker .....	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 (Dünndarm- behandlung) .....	93
10.5.9	Vibration, Abschlusseffleurage .....	80	10.9.6	Behandlung tiefer Lymphgefäße .....	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 Rücken- lage (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	Rückenstrecker (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 Arm- lymphödems</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
<b>12.2</b>	<b>Behandlung eines sekundären Bein- lymphödems</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 Lympholo- gie (als Beispiel für einen Armlymphödempa- tienten) .....	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 Fachgesellschaf- ten, Selbsthilfegruppen und Berufsverbänden Stand: 01.09.2015 .....	143
	Fragen und Antworten .....	134			
13.3.2	Kompressionsstrümpfe .....	134			
	Unterschied zwischen Flach- und Rundstrick ..	136			
<b>13.4</b>	<b>Bewegungs- und Atemtherapie</b> .....	136			
13.4.1	Bewegungstherapie .....	136			
	Bei Armlymphödem .....	137			
	Bei Beinlymphödem .....	137			

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