



Auf dem Prüfstand

Der Markt alternativer und neuartiger Heilmethoden ist groß und unübersichtlich. Was können diese Therapien? Sind alternative Methoden wirklich sanft? In loser Folge stellen wir an dieser Stelle Therapien und Methoden auf den Prüfstand.

Therapien auf dem Prüfstand

Lymphdrainage

Mit Hilfe der manuellen Lymphdrainage soll der Rückfluss von gestauter Flüssigkeit über die Lymphgefäße in die Blutbahn gefördert werden, sodass Schwellungen wieder abklingen.

Bei welchen Krankheiten wird die Lymphdrainage angewendet?

Häufig werden Lymphdrainagen angewendet, wenn sich die Lymphe in Gliedmaßen staut. Zu solchen Schwellungen, den so genannten Lymphödemen, kann es nach Operationen, Bestrahlungen, Entzündungen oder Unfällen kommen. Das Lymphsystem ist in diesen Fällen nicht mehr in der Lage, die im Stoffwechsel der Gewebe anfallenden Eiweiße und das Wasser in die Blutbahn zurückzuführen.

Betroffen davon sind schätzungsweise 4,5 Millionen Menschen in Deutschland.

Besonders wichtig ist die Lymphdrainage nach einer Brustkrebs- oder Prostatakrebsoperation. Die Lymphdrainage wird außerdem bei Schwellungen eingesetzt, die durch eine chronische Schwäche der Beinvenen oder durch eine krankhafte Fettvermehrung in den Beinen verursacht werden. Auch angeborene Fehlentwicklungen des Lymphsystems sind dau-

erhaft behandlungsbedürftig. Werden die Schwellungen nicht behandelt, droht eine schwere chronische Erkrankung mit Verhärtung und krankhaftem Umbau des Bindegewebes.

Was genau wird bei einer Lymphdrainage gemacht?

Die mit unterschiedlichem Druck durchgeführte, kreisförmige Massage mobilisiert gestaute Flüssigkeit im Gewebe und bringt sie zum Abfluss. Schwellungen gehen zurück.

Die Lymphdrainage sollte unbedingt mit anderen entstauenden Therapieformen kombiniert werden. Dazu gehören Krankengymnastik, das Hochlagern der betroffenen Extremität, Bandagierungen und Hautpflege. Dieses Behandlungskonzept nennt sich „komplexe physikalische Entstauungstherapie“ (KPE). Die isolierte Anwendung einer manuellen Lymphdrainage ist nur in Ausnahmefällen sinnvoll.

Handelt es sich um ein anerkanntes Verfahren? Heute ist die Lymphdrainage Teil des anerkannten und etablierten Behandlungskonzepts der „komplexen physikalischen Entstauungstherapie“. Sie wird routinemäßig in den operativen Abteilungen vieler Krankenhäuser und in Reha-Kliniken angewendet. Darüber hinaus gibt es in Deutschland zehn lymphologische Fachkliniken.

Lange wurde die Lymphdrainage als spezielle Variante der Massagetherapie von der Schulmedizin vernachlässigt. Obwohl das Behandlungskonzept in den dreißiger Jahren des vergangenen Jahrhunderts maßgeblich weiterentwickelt wurde, dauerte es weitere 50 Jahre, bis die manuelle Lymphdrainage als wichtiger Teil der Entstauungstherapie anerkannt wurde. Die Therapeuten Emil und Estrid Vod-

der und Ärzte wie Johannes Asdonk und Michael Földi haben entscheidend dazu beigetragen, dass das Verfahren mittlerweile etabliert ist.

Welche Risiken und Gegenanzeigen bestehen? Bei sachgemäßer Anwendung durch gut ausgebildete Therapeuten treten Nebenwirkungen wie schmerzhafte Verspannungen oder niedriger Blutdruck nur sehr selten auf. Allerdings berichten Experten aus Fachkliniken, dass die Lymphdrainage immer wieder falsch angewendet wird. Mit gesundheitlichen Folgen: Der Zustand des Patienten kann sich verschlechtern, wenn beispielsweise zuerst nur das geschwollene Bein massiert wird, anstatt das gesunde Gewebe oberhalb der Schwellung auf den Abstrom vorzubereiten. Nicht angewendet werden darf die Lymphdrainage bei frischen Beinvenenthrombosen oder deren Entzündungen, bei Krebserkrankungen des Blut- und Lymphsystems, bei Ödemen durch schwere Herzschwäche und bei akuten Entzündungen. Ebenso wenig darf über Hautregionen mit



bösartigen Tumoren massiert werden. Bei Schwangeren werden nur die Gliedmaßen behandelt.

Wie findet man einen qualifizierten Lymphtherapeuten? Betroffene können im Internet unter www.lymphnetzwerk.de

Informationen und Hilfe bei der Suche nach Therapeuten oder Fachkliniken finden. Sie können sich auch an die Deutsche Gesellschaft für Lymphologie (DGL) (www.dglymph.de) wenden. Der Bundesverband Lymphselbsthilfe in Gießen (www.bundesverband-lymph

Fazit

Bei der manuellen Lymphdrainage handelt es sich um eine anerkannte und etablierte Therapie, wenn sie Teil des Behandlungskonzeptes der „komplexen physikalischen Entstauungstherapie“ ist. Bei bestimmten Erkrankungen darf nicht behandelt werden. Komplikationen treten selten durch die Therapie an sich auf, sondern durch deren falsche Anwendung.

An Beinen und Armen wird die Lymphdrainage besonders oft angewendet, seltener im Gesicht.

selbsthilfe.de) gibt über Selbsthilfegruppen in der Region Auskunft.

Problematisch ist, dass es keine bundesweit einheitliche Regelung für die Zusatzausbildung in manueller Lymphdrainage gibt. Es muss lediglich ein vierwöchiger Kurs absolviert werden, der von den Kassen anerkannt wird.

Wer bezahlt die Therapie? Da es sich bei der Lymphdrainage um ein anerkanntes Verfahren handelt, beteiligen sich die gesetzlichen Krankenkassen bei ärztlicher Verordnung mit bis zu 90 Prozent an den Kosten. Die Behandlung kann in leichten Fällen ambulant durchgeführt werden, bei schwer gradigen Ödemen ist eine stationäre Aufnahme in eine Lymph-Fachklinik erforderlich.

Dr. Thomas Fischer