

## **Anregung des Lymphflusses**

Morgens vor dem Duschen trocken bürsten:

Sie kaufen verschieden starke Bürsten oder Sisalschwämme und benutzen immer wieder eine andere Stärke.

Die Lymphbahnen werden kreisförmig massiert, immer in Richtung Herz, bzw. (genauer) in Richtung der Schlüsselbeingruben.

- die Beine an der Vorderseite hinauf über den Bauch bis zum Herzen
- die Beine an der Rückseite hinauf über den Rücken bis zum Herzen
- die Beine an den Seiten entlang hinauf über die Körperseiten zum Herzen
- die Arme von den Fingern über die Schultern zum Herzen
- das Gesicht sanft abwärts massieren über den Hals zum Herzen
- alles, was noch nicht genügend durchblutet ist auch noch massieren

Es empfiehlt sich, jede Strecke 3x zu massieren.

Bitte nicht übertreiben: Die Haut soll dabei heil bleiben!

## **Sanfte Lymphdrainage des Kopf- und Halsbereichs**

Die kleinsten Lymphgefäße, die Lymphkapillaren, bilden ein feinmaschiges Gefäßsystem, das den ganzen Körper netzartig überzieht. Sie liegen offen im lockeren Bindegewebe von Haut und Schleimhäuten und nehmen mit ihren schwingenden Zipfeln die Flüssigkeit aus dem Bindegewebe auf. Diese „Anfänge“ vom Lymphsystem sind ausgesprochen zart. Wenn man einen Druck auf die Haut ausübt, werden sie zerquetscht. Man verschiebt lediglich sehr sanft die Haut, und sollte nicht drücken.

Man sollte in dem Rhythmus arbeiten, in dem auch die Lymphgefäßklappen arbeiten. Man führt pro Sekunde ca. eine halbkreisförmige Massagebewegung aus.

Das Ziel ist es, die Lymphklappen in den Schlüsselbeingruben zu öffnen. Dort geht das Lymphsystem in das venöse System und damit in den Blutkreislauf über. Wenn man die Mündungen von Lymphgefäßen in die Blutgefäße nicht regelrecht „öffnet“, geht jede Lymphdrainage „in die Hose“, das heißt in dem Fall, bleibt alles, was angeregt wurde im Hals stecken. Der arme Mensch schaut dann wie ein Hamster aus und es geht ihm nicht gut.

Man beginnt mit einer kreisenden Bewegung unter dem Ohr, danach im Lymphabfluss entlang des Muskels Sternocleidomastoideus zu den Schlüsselbeingruben hin entlangstreichen. Für die Öffnung der Klappen in den Schlüsselbeingruben empfiehlt es sich in der Eigenbehandlung, die Hände zu überkreuzen.

5 Finger verwenden, 5 Halbkreise ausführen, 5 x die Strecke wiederholen

Danach wiederholt man das gleiche vom Hinterkopf ausgehend bis in die Schlüsselbeingruben.



## **Starke Aktivierung der Lymphgefäße und tiefen Venen im Halsbereich nach Dr. Klinghardt**

Aus Sicht von Lymphdrainage-Therapeutinnen ist diese Behandlung keine echte Lymphdrainage, da zu stark gedrückt wird und die Gefahr besteht, dass die feinen Gefäße zerdrückt werden. Als Aktivierung und für eine Austestung der Lymphgegend ist diese Methode geeignet.

1. Teil Aktivierung: Dieser Teil geht **gegen die Flussrichtung** und aktiviert die Gegend.

Die Hände seitengleich an den Unterkiefern seitlich abstützen und mit den Daumen in der Mandelgegend Haut und darunterliegende Gefäße einige Male nach vorne ziehen. Dann einige Male die Gegend entlang des M. sternocleidomastoideus von der Schlüsselbein-grube aus hinaufmassieren. Es eignen sich der Mittelfinger oder auch mehrere Finger. Dort, wo es schmerzhaft ist, länger bleiben.

2. Teil: Dieser Teil entspricht dem **normalen Lymphabfluss** in die Vena cava der Schlüsselbein-grube.

Die Hände seitengleich an den Unterkiefern seitlich abstützen und mit den Daumen in der Mandelgegend Haut und darunterliegende Gefäße einige Male nach hinten ziehen. Dann die Lymphknoten entlang des M. sternocleidomastoideus von der Schlüsselbein-grube aus hinuntermassieren. Es eignen sich der Mittelfinger oder auch mehrere Finger. Dort, wo es schmerzhaft ist, länger bleiben

Minimum: 1 x täglich 3 Min. besonders am Abend, man darf es auch häufiger machen.

## **Kopfpresse (Klinghardts rhythmische Schädelkompression)**

Mit zwei Händen Stirn und Hinterkopf berühren (lassen) und mit dem Einatmen zusammenpressen, beim Ausatmen loslassen (starke, rhythmische Bewegungen). Dabei sollte die Hand an der Stirn mit Daumen und Mittelfinger seitlich der Augenbrauen liegen und die Handfläche auf der Stirn. Idealerweise steht der ausführende Partner hinter der zu behandelnden Person und arbeitet mit seinem Körpergewicht- bitte an die liegende Person anpassen, es darf nicht unangenehm werden.

Ca. 2 x am Tag 3 Min. machen, am wirkungsvollsten ist es nachts, wenn Patient schläft (Kinder) oder vor dem Einschlafen.  
Regt den Lymphabfluss aus dem Gehirn und damit die Entgiftung an.

### **Anleitung per Video auf:**

<https://klinghardtinstitute.com/rhythmic-cranial-compressions/>

Tipp von René Tischhart, Osteopath: mit der Einatmung die Zehen in Richtung Kopf biegen und mit der Ausatmung wieder in Normalstellung gehen



### **Lymphflussanregung über den Mundraum**

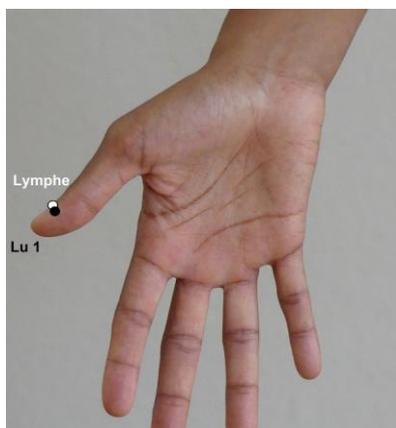
Mit der Zunge kreisförmig über die Zähne streichen, im und gegen den Uhrzeigersinn. Mehrmals täglich durchführen, ca. 1 Minute lang. Es entsteht ein Speichelfluss, der den Lymphfluss fördert.

### **Lymphflussanregung über Füße**

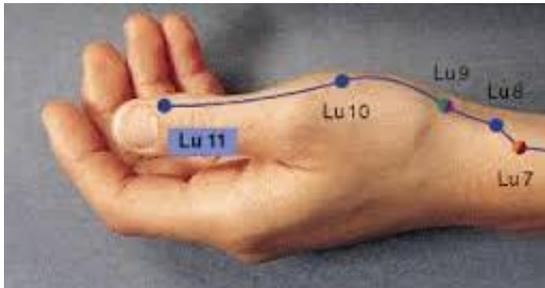
Die „Schwimmhäute“ zwischen den Zehen zwischen zwei Finger nehmen und sanft auszupfen. Sie sollen etwas gezogen und damit gedehnt werden. Diese Möglichkeit funktioniert über die Fußreflexzonen.

### **Lymphzonen nach EAV (Elektroakupunktur nach Voll)**

Die Lymphzone, an beiden Daumen beklopfen (4x täglich je ½ Minute) oder mit einem grünen Laserpointer ca. 10 Sekunden, 1x täglich bestrahlen.



Südpol eines Magneten auf Lunge 9 und Nordpol auf Lunge 11 legen, 15-20 Minuten dort belassen. Man kann die Magnete mit einem Pflaster aufkleben.<sup>1</sup>



## Leberpresse

Eine Hand von oben auf die Leber legen, die andere vom Rücken her zur Stabilisierung auf die hinteren Rippen legen.  
Rhythmisch komprimieren, mehrmals hintereinander. Ca. 2 Min. lang durchführen.  
Vor dem Schlafengehen und weitere 1-2x täglich.

### Anleitung per Video auf:

<https://klinghardtinstitute.com/liver-compression/>

---

<sup>1</sup> René Tischhart, Therapeutische Magnetanwendungen, BACOPA Handels- & Kulturges.m.b.H., BACOPA Verlag, e-mail: office@bacopa.at, [verlag@bacopa.at](mailto:verlag@bacopa.at), Magnete beim BACOPA Verlag erhältlich: [www.bacopa-verlag.at](http://www.bacopa-verlag.at)