

Das Lymphsystem – unser stilles Netzwerk für Abwehr und Balance

Unser Lymphsystem arbeitet jeden Tag im Hintergrund – meist ohne, dass wir etwas davon bemerken. Dabei übernimmt es wichtige Aufgaben für unseren Körper: Es transportiert überschüssige Gewebsflüssigkeit und bestimmte Stoffe aus dem Zwischenzellraum ab und ist gleichzeitig ein wichtiger Bestandteil unseres Immunsystems.

Zum lymphatischen System gehören unter anderem die Lymphgefässe und Lymphknoten sowie Organe und Gewebe wie Milz, Thymus und Mandeln. Durch die Lymphgefässe fliesst die Lymphe – eine Flüssigkeit, die unter anderem Eiweisse, Fette, Zellbestandteile und Abwehrzellen transportiert.

Wenn das Lymphsystem Unterstützung braucht

Anders als unser Blutkreislauf besitzt das Lymphsystem keine zentrale Pumpe wie das Herz. Bewegung, Muskelaktivität und Atmung unterstützen deshalb den Transport der Lymphflüssigkeit.

Gerät dieses Zusammenspiel aus dem Gleichgewicht, kann sich Flüssigkeit im Gewebe ansammeln. **Bemerkbar machen kann sich dies beispielsweise durch Schwellungen, schwere oder müde Beine, ein Spannungsgefühl, Druckempfindlichkeit oder das Gefühl, dass Schuhe, Ringe oder Kleidung plötzlich enger sitzen.**

Die Ursachen dafür sind vielfältig. Wärme, langes Sitzen oder Stehen, hormonelle Veränderungen und verschiedene Lebensstilfaktoren wie zu wenig Bewegung und eine unausgewogene Ernährung können den Flüssigkeitshaushalt beeinflussen.

Flüssigkeitseinlagerungen können jedoch ebenso im Zusammenhang mit Erkrankungen, Medikamenten, Verletzungen oder Operationen auftreten. Neu auftretende oder ausgeprägte Wassereinlagerungen sollten deshalb medizinisch abgeklärt werden.

Was deinem Lymphsystem guttut

Unser Körper funktioniert als Ganzes. Deshalb lohnt es sich, nicht nur einen einzelnen Bereich zu betrachten, sondern Bewegung, Ernährung, Regeneration und Wohlbefinden miteinander zu verbinden.

Bewegung & Muskelpumpe

Spaziergänge und moderate körperliche Aktivität bringen die Muskelpumpe in Schwung und unterstützen den natürlichen Lymphfluss.

Wasser & Kompression

Bewegung im Wasser verbindet Muskelaktivität mit dem sanften Druck des Wassers von aussen. Je nach individueller Situation können auch medizinische Kompressionsstrümpfe oder Verbände sinnvoll sein.

Ernährung & Flüssigkeitshaushalt

Eine ausgewogene, möglichst wenig stark verarbeitete Ernährung mit viel Gemüse, Früchten, hochwertigen Eiweissquellen und einer individuell passenden Flüssigkeitszufuhr unterstützt die allgemeine Gesundheit. Auch ein bewusster Umgang mit Salz kann bei Neigung zu Wassereinlagerungen sinnvoll sein.

Dabei gibt es jedoch nicht die eine «Lymph-Ernährung», die für alle Menschen gleichermaßen geeignet ist. Gerade bei wiederkehrenden Beschwerden lohnt sich ein individueller Blick auf Ernährung, Stoffwechsel und persönliche Gewohnheiten.

Entspannung & Nervensystem

Auch Erholung gehört zu einem ganzheitlichen Ansatz. Stress beeinflusst zahlreiche Prozesse im Körper und kann beispielsweise Schlaf, Atmung, Bewegung, Verdauung und unsere Ernährungsgewohnheiten verändern.

Bewusste Regeneration, ruhige Atmung und eine gute Balance zwischen Aktivität und Erholung unterstützen das allgemeine Wohlbefinden und schaffen gute Voraussetzungen für die natürlichen Regulationsprozesse unseres Körpers.

Manuelle Lymphdrainage

Mit speziellen, sanften Grifftechniken wird das Lymphsystem gezielt angesprochen. Je nach Ausgangssituation kann die manuelle Lymphdrainage beispielsweise bei bestimmten Schwellungen oder nach medizinischen Eingriffen eingesetzt werden.

Slimyonik – wohltuende Druckmassage

Slimyonik arbeitet mit einer apparativen Druckmassage. Diese unterstützt den Flüssigkeitstransport und wird besonders bei müden, schweren oder beanspruchten Beinen als angenehm und entlastend empfunden. Gleichzeitig entsteht eine kleine Auszeit, in der Du einfach entspannen und loslassen darfst.

Phytotherapie & Naturheilkunde

Auch die Pflanzenheilkunde kann Teil eines ganzheitlichen Ansatzes sein. Welche Heilpflanzen oder naturheilkundlichen Massnahmen sinnvoll sind, hängt von der individuellen Situation, möglichen Beschwerden, Medikamenten und gesundheitlichen Voraussetzungen ab.

In der Naturheilkunde betrachtet Evelyn Rinderknecht Deine Situation ganzheitlich und individuell. Dabei können unter anderem Ernährung, Phytotherapie, Lebensgewohnheiten und weitere naturheilkundliche Ansätze in die Beratung einfließen. Gemeinsam wird geschaut, wo mögliche

Zusammenhänge liegen und welche Unterstützung zu Dir und Deinem Alltag passt.

Dein Lymphsystem im Fokus

Vielleicht kennst Du das Gefühl von schweren, müden oder geschwollenen Beinen. Vielleicht neigst Du zu Wassereinlagerungen oder möchtest Deinen Körper und den natürlichen Flüssigkeitstransport gezielt unterstützen.

Da unser Lymphsystem mit Bewegung, Flüssigkeitshaushalt, Ernährung und vielen weiteren Vorgängen im Körper zusammenspielt, lohnt sich ein ganzheitlicher Blick. Im WELL bieten wir Dir verschiedene Möglichkeiten, die **direkt oder ergänzend zur Unterstützung des Lymphsystems und Deines Wohlbefindens** beitragen können:

- **Manuelle Lymphdrainage** – mit sanften, gezielten Griffen wird der Abtransport von Lymphflüssigkeit unterstützt. Eine bewährte therapeutische Methode, um das Lymphsystem gezielt anzuregen und das Gewebe zu entlasten.
- **Slimyonik** – die rhythmische Druckmassage unterstützt den Flüssigkeitstransport und kann besonders bei schweren, müden oder geschwollenen Beinen als wohltuend und entlastend empfunden werden.
- **Naturheilkunde bei Evelyn Rinderknecht** – bei wiederkehrenden Wassereinlagerungen kann es sinnvoll sein, mögliche Zusammenhänge ganzheitlich zu betrachten. Ernährung, Stoffwechsel, Lebensgewohnheiten und individuell ausgewählte phytotherapeutische Ansätze können dabei Teil der naturheilkundlichen Begleitung sein.
- **WELL Balance** – auch Regeneration und Entspannung gehören zu einem ganzheitlichen Umgang mit unserem Körper. Mit gezielter Nervensystemregulation, bewusster Atmung und Entspannung schafft WELL Balance einen wertvollen Ausgleich zu Stress und Anspannung und ergänzt damit die direkten Massnahmen rund um das Lymphsystem.

Nicht jede Methode ist für jede Person oder jede Form von Wassereinlagerung geeignet. Deshalb lohnt es sich, genauer hinzuschauen.

Du leidest immer wieder unter Wassereinlagerungen oder schweren Beinen?

Du fragst Dich, woher Deine Beschwerden kommen und was Dein Lymphsystem braucht? Dann lass Dich von uns beraten. Gemeinsam schauen wir auf Deine persönliche Situation und finden heraus, welche Unterstützung für Dich sinnvoll ist.

Denn unser Lymphsystem leistet jeden Tag wichtige Arbeit für uns. **Schenken wir ihm die Aufmerksamkeit und Unterstützung, die es verdient – für mehr Leichtigkeit, Balance und Wohlbefinden.**