

Presseartikel vom 11. März 2016

## Manuelle Lymphdrainage - eine sanfte Therapie

# Bote vom Untersee und Rhein

Freitag, 11. März 2016  
116. Jahrgang, Nr. 20, CHF 1.50

Publikationsorgan für die Region Steckborn, Diessenhofen, Stein am Rhein  
und die angrenzenden Gemeinden

Druckerei Steckborn Louis Keller AG  
Seestrasse 118, 8266 Steckborn  
Tel. 052 762 02 22, Fax 052 762 02 23  
info@druckerei-steckborn.ch  
www.bote-online.ch

AZ 8266 Steckborn



## Manuelle Lymphdrainage: eine sanfte Therapie

Spezialgebiet von Roswitha Göldenboth, Praxis in Stein am Rhein «Medizinische Massage. Therapie. Beratung»

Die Manuelle Lymphdrainage (ML) ist eine sanfte physikalische Methode, um angeschwollenes, ödematöses Gewebe zu entstauen. Ärzte verordnen sie besonders häufig nach Operationen und bei Fehlanlagen im Lymphgefässsystem.

Die ML unterstützt die Funktion der Lymphe und lässt schmerzhaftes Lymphschwellungen verschwinden. Das Lymphsystem ist neben dem Blutkreislauf das wichtigste Transportsystem in Ihrem Körper. Die Aufgabe der Lymphe ist es, die Flüssigkeiten zu filtern und abzutransportieren, die sich durch verschiedene Stoffwechsellvorgänge im Gewebe ansammeln. Bei Störungen der Lymphfunktion, das heisst, wenn sich Lymphflüssigkeit im Gewebe staut, kann es zu schmerzhaften, auch äusserlich sichtbaren Schwellungen kommen. Bei Schmerzen und Schwellungen aufgrund von Lymphstauungen hat sich die Manuelle Lymphdrainage als sanfte Therapieform bewährt.

Mit ML und, wenn notwendig, mit anschliessenden Kompressionsmassnahmen, wird das System angeregt mit dem Ziel, sich selbst wieder in Gang zu bringen und Wassereinlagerungen im Gewebe nachhaltig zu reduzieren. Die wohltuende rhythmische Behandlung entstaut belastetes Gewebe, lindert Schmerzen, unterstützt das Immunsystem und hat eine umfassende Wirkung auf Körper und Psyche. Bei der Behandlung werden spezielle Grifftechniken eingesetzt. Rhythmische, kreisende und pumpende Bewegungen, die den Lymphabfluss anregen und die Funktion des Lymphsystems unterstützen.

Die schmerzlindernde Wirkung der ML wird durch Erregung der Berührungszentren erzielt und führt zur Unterbrechung der Schmerzleitung. Durch die entspannende und beruhigende Wirkung kommt es unter anderem zu einer Senkung des Sympathikotonus.

Die Wirkung auf das Immunsystem ist eine Steigerung der körpereigenen Abwehrkräfte. Da das Lymphsystem ein wichti-



Roswitha Göldenboth unterstützt und begleitet ihre Patienten mit Fachkompetenz und Herz.

ger Teil des Immunsystems ist, wird klar, dass ein gut funktionierendes Lymphsystem Voraussetzung für ein leistungsfähiges Immunsystem und damit für eine gute, stabile Gesundheit ist.

### Indikationen der Manuellen Lymphdrainage

Die Indikationen der Manuellen Lymphdrainage sind sehr vielfältig, denn sie greift mit ihrer Wirkung in völlig unterschiedliche physiologische Funktionen des menschlichen Körpers ein. An erster Stelle stehen umfangreiche Lymphödeme der Extremitäten. Das können primäre oder sekundäre Lymphödeme sein. Ein primäres Lymphödem entsteht durch eine Fehlbildung im Lymphsystem. Die Ursache sekundärer Lymphödeme ist vielfältig, zum Beispiel als Folge von Verletzungen, bösartigen Erkrankungen, nach Operationen, Bestrahlungen, Hautentzündungen, Insektenstichen, Pilzkrankungen und nach chirurgischen Eingriffen (Narben), sowie in Verbindung mit chronischen Erkrankungen der Venen. Begünstigt wird das Lymphödem durch mangelnde Bewegung und Übergewicht.

Weitere Indikationen sind traumatische Schädigungen wie Hämatome, Distorsionen, Muskelfaserriss, Behandlung nach Luxationen, Sudecksche Dystrophie in allen Stadien, Narbenbehandlung – erzielt eine bessere Wundheilung mit einer guten Narbenbildung, Erkrankungen des Weichteilrheumatismus und des rheumatischen Formenkreises, chronische Entzündungen, Akne und Rosacea.

### Medizinische Masseurin/Lymphdrainagetherapeutin

Die Manuelle Lymphdrainage ist neben medizinischen, energetischen Massagen und psychologischer Beratung ein Spezialgebiet von Roswitha Göldenboth. In ihre Arbeit als medizinische Masseurin/Lymphdrainagetherapeutin und psychologische Beraterin fliessen langjährige Erfahrungen aus ihrer Tätigkeit als Therapeutin in einem Klinikum mit Fachbereichen Neurologie, Orthopädie und Schmerztherapie, Innere Medizin, Geriatrie, Onkologie und Lymphologie, sowie als medizinische Masseurin/Lymphdrainagetherapeutin in der Privatklinik Schloss Mammern ein. Roswitha Göldenboth unterstützt und begleitet ihre Patienten mit Fachkompetenz und Herz.

Ihre Praxis «Medizinische Massage. Therapie. Beratung» befindet sich in der Bahnhofstrasse 3 in Stein am Rhein, Telefon 076 383 20 88, [www.med-massage-therapie.ch](http://www.med-massage-therapie.ch).