

Handout – Yogaübungen, die den Lymphfluss anregen

1. Tiefenentspannung in der Rückenlage

Totenstellung

Savasana



Wirkung: Skelettmuskeln entspannen sich, Nerven und Atem beruhigen sich, Bandscheiben werden entlastet, venöses Blut und die Lymphe aus den Beinen fließen vermehrt zurück

2. Berg im Sitzen mit Drehung (Hände am Hinterkopf)

Parvatasana



Im Schneidersitz (Sukhasana) die Hände am unteren Hinterkopf falten. Mit geradem Rücken und langem Nacken ausatmend den Oberkörper und Kopf zur linken Seite drehen und einatmend zur Mitte. Ausatmend den Oberkörper und Kopf zur rechten Seite drehen und einatmend zur Mitte. 13 x zu jeder Seite üben. Zum Entspannen die Hände zu den Beinen legen mit den Innenhänden nach oben. Auf den Hals und den Rumpf konzentrieren. Die Übung noch 2 x wiederholen.

Wirkung: Lymphfluss im Hals und Rumpf wird angeregt

Gegenanzeigen: vorsichtig sein bei Schulter- und Nackenproblemen

3. Gespreizte Beinstreckung (Variante)

Upavistha Konasana



In der Stockhaltung (Dandasana) sitzend, die Beine soweit es angenehm ist grätschen. Einatmend die Arme seitlich anheben, die Innenhände zueinander bringen und ausatmend den Oberkörper zum rechten Bein drehen und sich über diesem verneigen. Für 10 Atemzüge verharren. Einatmend den Oberkörper und die Arme anheben und zur Mitte drehen. Ausatmend den Oberkörper und die Arme nach vorn beugen und für 10 Atemzüge so bleiben. Einatmend den Oberkörper und die Arme anheben. Ausatmend die Bewegung über dem linken Bein ausführen für 10 Atemzüge. Einatmend den Oberkörper und die Arme anheben und zur Mitte drehen. Ausatmend die Arme senken. Im Schneidersitz (Sukhasana) der Übung nachspüren und sich auf die Leisten und Achseln konzentrieren.

Wirkung: Lymphdrüsen in den Leisten und im Bereich der Achseln werden aktiviert

Gegenanzeigen: Erkrankungen der Wirbelsäule, Bandscheibenvorfall, Hexenschuss, Ischias, Entzündungen im Bauchraum, Schwangerschaft

4. Ellbogen beugen und strecken (Variante mit Fausbildung)

Kehuni Naman



Im Schneidersitz (Sukhasana) das Becken und den Rücken aufrichten, der Nacken ist lang. Einatmend mit der rechten Hand eine Faust bilden und sie rechts neben den Brustkorb führen, während der linke Arm nach vorn ausgestreckt wird und die Innenhand nach oben zeigt. Ausatmend mit der linken Hand eine Faust bilden und sie links neben den Brustkorb führen, während der rechte Arm nach vorn ausgestreckt wird und die Innenhand nach oben zeigt. Im Atemfluss die Bewegung für 15 Atemzüge fortführen. Zum Entspannen die Hände auf den Beinen ablegen mit den Innenhänden nach oben. Die Achtsamkeit auf die Arme und Achseln lenken.

Wirkung: Lymphfluss in den Armen und Achseln wird angeregt

Gegenanzeigen: Schulterbeschwerden

5. Frosch aus der Hocke

Mandukasana



In der Hocke die Beine öffnen, die gespreizten Finger mit den Fingerspitzen zum Boden legen. Einatmend das Gesäß anheben und den Oberkörper nach vorn neigen, ausatmend zurückgleiten in die Hocke. 10 x üben. In der Kutscherhaltung entspannen (auf den Boden setzen, die Füße etwas weiter als Beckenweite aufstellen, sich mit den Armen auf den Beinen abstützen, um einen festen Halt zu haben, Oberkörper und Kopf nach vorn neigen). Die Leisten spüren. Übung noch einmal wiederholen.

Wirkung: Lymphdrüsen in den Leisten werden aktiviert

Gegenanzeichen: Kniebeschwerden, Kreislaufprobleme

6. Standspagat

Urdva Prasarita Eka Padasana



Im aufrechten Stand die Füße hüftbreit aufstellen und langsam mit den Händen zum Boden kommen. Zwei Atemzüge in der Vorbeuge verweilen. Das rechte Bein so weit wie möglich zur Zimmerdecke ausstrecken. Der linke Fuß ist fest am Boden verankert, das Knie zeigt gerade nach vorn. Das rechte Bein leicht einwärts rotieren, um die Hüfte in Balance zu halten. Der Oberkörper fließt lang in die Vorbeuge und folgt der Schwerkraft. Das rechte Bein gewinnt immer mehr Länge. Beide Beine sind gleich aktiv. 10 – 15 Atemzüge verharren. Das rechte Bein bewusst senken. Den Oberkörper achtsam aufrichten und sich auf die Körperempfindungen konzentrieren. Danach mit dem linken Bein üben.

Wirkung: gesamtes Lymphsystem wird angeregt

Gegenanzeichen: Bluthochdruck, Beschwerden im unteren Rücken, Bandscheibenschäden, Ischias, erhöhter Augeninnendruck (grüner Star)

7. Dreieckshaltung

Trikonasana



Die Füße sind ca. 1 Meter voneinander entfernt, parallel zueinander, Gesäß anspannen, EA den rechten Arm zur Zimmerdecke anheben, AA Oberkörper zur linken Seite neigen, für 10 AZ verweilen, EA Oberkörper aufrichten, rechten Arm senken, EA linken Arm anheben, AA Oberkörper zur rechten Seite neigen, für 10 AZ verweilen, EA Oberkörper aufrichten, linken Arm senken, 3 x zu jeder Seite.

Füße hüftbreit zueinander bringen, Ellbogen umfassen, nach vorn beugen (Uttanasana), um den Rücken zu lockern.

Wirkung: Lymphfluss im Rumpf wird angeregt

Gegenanzeichen: verspannte Rücken- und Nackenmuskulatur, Neigung zu Zwischenrippenneuralgien, Degenerationserscheinungen in der Wirbelsäule

8. Boot aus der Rückenlage

Navasana Variation



In der Rückenlage die Hände unter dem Kopf falten und die Füße hüftbreit voneinander entfernt aufstellen. Ausatmend den Kopf und Brustkorb heben, die Lendenwirbelsäule ist fest auf dem Boden. 10 – 15 Atemzüge verweilen. Das Gesicht ist weich und entspannt. Einatmend den Kopf zum Boden zurücklegen und die Arme neben die Körperseiten legen mit den Innenhänden nach oben. Die Füße nach vorn ausgleiten lassen, bis die Beine ausgestreckt sind. Nachspüren mit dem Bewusstsein im Bauchraum. Noch 2 x wiederholen.

Wirkung: Lymphfluss im Bauchraum wird angeregt

Gegenanzeichen: Beschwerden in der Halswirbelsäule, Herzprobleme, Schwangerschaft

9. Hand-zum-Fuß-Haltung

Supta Padangusthasana

 In der Rückenlage die Beine schließen und strecken. Die linke Hand auf dem linken Oberschenkel ablegen. Einatmend das rechte Bein senkrecht zur Zimmerdecke anheben und die Zehen Richtung Unterschenkel heranziehen. Den Atem fließen lassen und den rechten Zeh zwischen Daumen-, Zeige- und Mittelfinger fassen. Drei- bis viermal tief ein- und ausatmen. Ausatmen, den Kopf und den Rumpf vom Boden heben und das rechte Bein gestreckt soweit es geht Richtung Kopf ziehen, wenn möglich das Kinn auf das rechte Knie legen. 10 Atemzüge verweilen. Einatmend Rumpf und Kopf zum Boden legen und das rechte Bein senkrecht zur Zimmerdecke ausrichten. Ausatmend das rechte Bein zum Boden zurücklegen. Den linken Arm zum Boden legen. Beide Arme mit etwas Abstand zum Rumpf ablegen mit den Innenhänden nach oben. Zum Entspannen die Beine öffnen, so dass die Füße etwa 30 cm voneinander entfernt liegen. Auf die Beine konzentrieren, während die Übung wirkt. Die Übung mit dem linken Bein wiederholen.

Wirkung: Lymphfluss in den Beinen, im Rumpf und im Hals wird angeregt

Gegenanzeigen: Kopfschmerzen, Knie- und Nackenprobleme

Tiefenentspannung in der Rückenlage

Totenstellung

Savasana



Das Lymphsystem (<http://www.lachlehrerin.de>)

Funktion des Lymphsystems:

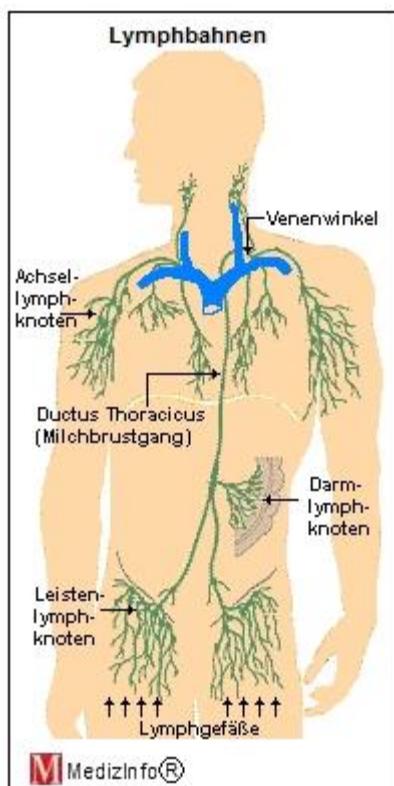
Das Lymphsystem hat zwei sehr wichtige Aufgaben im Körper: Zum einen ist es das größte Organ des Immunsystems, das eine zentrale Rolle bei der Bekämpfung eingedrungener Krankheitserreger und bösartig entarteter Krebszellen spielt. Nicht minder wichtig ist die zweite Aufgabe des Lymphsystems als körpereigenes Transport- und Filtersystem.

- Das lymphatische System als Teil des Immunsystems hilft bei der Beseitigung von Abfällen, toten Blutzellen, Krankheitserregern, Toxinen und Krebszellen.
- Das lymphatische System absorbiert Fette und fettlösliche Vitamine aus dem Verdauungstrakt und liefert diese Nährstoffe zu den Körperzellen, wo sie von diesen verwertet werden.
- Das lymphatische System beseitigt auch überschüssige Flüssigkeit und Abfallprodukte aus den Zwischenräumen zwischen den Zellen.

Das Lymphsystem als offenes System

Täglich treten aus dem Blutkreislauf etwa 20 Liter Flüssigkeit durch die dünnen Wände der feinsten Blutgefäße, der Kapillaren, in das umliegende Gewebe aus. Diese Flüssigkeit wird als Lymphe oder Gewebsflüssigkeit bezeichnet. Die Lymphe ist eine wässrige, klare, farblose bis gelbliche Flüssigkeit, in der zahlreiche weiße Blutkörperchen enthalten sind.

Sie versorgt die Gewebe mit Nährstoffen und Sauerstoff und nimmt Abfallstoffe und Kohlendioxid auf. Danach tritt der größte Teil der Gewebsflüssigkeit (etwa 18 Liter) wieder in die Blutkapillaren ein. Die restlichen zwei Liter Gewebsflüssigkeit dringen tiefer in die Gewebsspalten, versorgen auch entferntere Bereiche und werden schließlich von kleinsten Kapillaren des lymphatischen Systems wie von einem Drainagesystem aufgenommen. Anders als der Blutkreislauf bilden die Lymphbahnen kein geschlossenes System und können deshalb streng genommen auch nicht als Kreislauf bezeichnet werden. Der Transport von Lymphe erfolgt nur in eine Richtung, von den entfernten Körperregionen zum Zentrum, dem Herzen, hin. Die Lymphgefäße beginnen in den äußeren Bereichen als offenes Sammelsystem, das sich zu immer größeren Einheiten vereinigt und schließlich in zwei großen Gefäßen endet. Die Lymphflüssigkeit der unteren Körperabschnitte und der linken oberen Körperhälfte sammelt sich im sogenannten Milchbrustgang (Ductus thoracicus). Diese größte Lymphbahn verläuft entlang der Wirbelsäule und mündet links oberhalb des Herzens in eine Vene (die linke Unterschlüsselbeinvene). Die Lymphe der rechten oberen Körperhälfte wird in der rechten Lymphbahn, die keine besondere Bezeichnung hat, gesammelt und mündet in die rechte Unterschlüsselbeinvene. Diese beiden Venen vereinigen sich zur oberen Hohlvene, die direkt ins Herz führt.



Wie wird die Lymphe bewegt?

Am Transport der Lymphe sind viele Faktoren beteiligt.

Innerhalb eines Tages werden nur etwa 1,5 bis 2,5 Liter Gewebsflüssigkeit durch die Lymphgefäße transportiert. Zum Vergleich: Die gesamte Blutmenge des Menschen (rund fünf Liter) wird in etwa einer Minute durch den Kreislauf geschleust. Die Lymphe fließt sehr langsam, weil das Lymphsystem – im Gegensatz zum Blutkreislauf, der vom Herzen angetrieben wird – über keine eigene Pumpe verfügt.

Nur die größeren Lymphgefäße sind von einer Muskelschicht umgeben, die sich rhythmisch zusammenzieht und so den Fluss der Lymphe unterstützt (Lymphangion-, „Lymphherzchen“). Benachbarte Arterien üben ebenfalls Druck auf die Lymphgefäße aus und helfen, die Lymphe vorwärts zu pressen. Auch die Atmung unterstützt den Lymph-Fluss: Bei den Atembewegungen entsteht im Milchbrustgang ein Unterdruck, der eine Sogwirkung auf die Lymphe hat. Die größeren Lymphgefäße verfügen außerdem über ein Klappensystem, das ein Zurückfließen der Lymphflüssigkeit verhindert.

Alle Maßnahmen, die das Lymphsystem anregen, bringen auch das Immunsystem auf Trab, aber nicht nur das. Dr. Gerald Lemole, Chef der Herzchirurgie am Christiana Care Health Services in Delaware, USA, fand eine Verbindung zwischen der Gesundheit des lymphatischen Systems und chronischen Krankheiten. Dr. Lemole studierte die Wichtigkeit des lymphatischen Systems in der Verminderung von Arteriosklerose oder Entzündungen der Arterienwände. Er betont die Wichtigkeit eines gesunden Lymphsystems um das Herz gesund zu erhalten.

<http://wynyardchiro.com.au/strengthening-your-defences-the-lymphatic-system/>