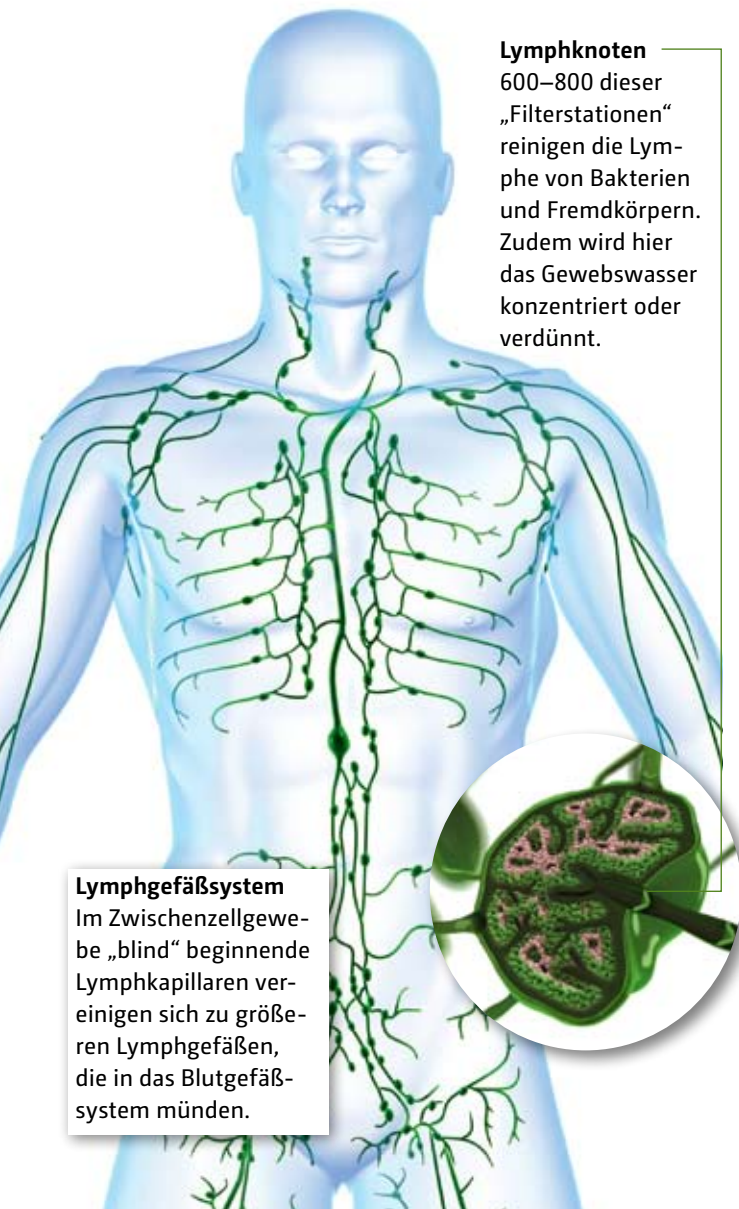


Das Lymphsystem

Es ist eines der großen Flüssigkeitssysteme des Körpers und ursächlich an der Entstehung vieler chronischer Krankheiten beteiligt – und doch wird man meist erst dann auf das im Verborgenen arbeitende Lymphsystem aufmerksam, wenn es nicht mehr reibungslos funktioniert.



Lymphknoten
600–800 dieser „Filterstationen“ reinigen die Lymphe von Bakterien und Fremdkörpern. Zudem wird hier das Gewebswasser konzentriert oder verdünnt.

Lymphgefäßsystem

Im Zwischenzellgewebe „blind“ beginnende Lymphkapillaren vereinigen sich zu größeren Lymphgefäßen, die in das Blutgefäßsystem münden.

„**MAN SPRICHT IMMER VON BLUT** und seinen Mysterien und nennt es einen besonderen Saft. Aber die Lymphe, das ist ja erst der Saft des Saftes, die Essenz, wissen Sie, Blutmilch, eine ganz deliziose Tropfbarkeit.“ Mit diesen Worten rühmte der Schriftsteller Thomas Mann 1924 in seinem Roman „Der Zauberberg“ nicht nur die Bedeutung des Lymphsystems, sondern bemängelte damit gleichzeitig, dass die Lymphe nicht genug beachtet wird. Daran hat sich seither nicht viel geändert, auch wenn seit einigen Jahren Lymphologie, also die Lehre des lymphatischen Systems, in lymphologischen Zentren wie Hannover, Göttingen, Freiburg und Tübingen gelehrt wird.

Noch heute wird die Bedeutung des Lymphsystems für die Gesundheit vielfach unterschätzt. Zwar hat sicherlich jeder schon einmal während einer Erkältung am Hals geschwollene Lymphknoten ertastet oder beobachtet, wie aus einer oberflächlichen Schürfwunde nicht etwa Blut, sondern eine gelbliche Flüssigkeit austritt. Doch schon die Tatsache, dass es sich hierbei um Lymphe handelt, ist den meisten nicht bewusst, also um jene wässrige Flüssigkeit, welche die Körperzellen umspült, um jede einzelne davon mit Nährstoffen zu versorgen und Abfallstoffe abzutransportieren. Selbst viele Mediziner müssen sich nach einer klassischen medizinischen Ausbildung eingestehen, dass sie nur wenig über das im Verborgenen arbeitende Lymphgefäßsystem wissen. Im Allgemeinen schenken sie ihm deshalb erst dann die nötige Aufmerksamkeit, wenn es sich durch Störungen bemerkbar macht. Dabei spielt das Lymphsystem aus ganzheitlicher und naturheilkundlicher Sicht auch bei der Entstehung – und damit in der Therapie – vieler Erkrankungen eine überragende Rolle. „Die Berücksichtigung des Lymphsystems eröffnet Behandlungsmöglichkeiten, mit denen es gelingt, die überwiegende Zahl der chronischen Krankheiten zu verbessern, solange sie noch

funktionell und damit reversibel sind“, betont Dr. Jürgen Freiherr von Rosen, der die naturheilkundlich orientierte Schlosspark-Klinik in Gersfeld/Rhön leitet und bei seinen Therapien immer auch das Lymphsystem im Blick hat. Auch Dr. A. H. Barth, der sich seit vielen Jahren mit dem Thema beschäftigt und eine spezielle Lymphologische Ganzheitstherapie entwickelt hat, ist von der Bedeutung der Lymphe für die Gesundheit überzeugt: „Da die Lymphe überall im Körper präsent ist, ist sie das zentrale Medium, die ‚Dreh-scheibe‘ für die Äußerungen des menschlichen Lebens, für gesunde wie kranke, körperliche wie geistige. Sie ist das zentrale Glied der verschiedensten ursächlichen Ketten bei Genesung ebenso wie bei Erkrankung.“

Ein Transportmechanismus im Verborgenen

Ein ausführlicher Blick auf die Funktionsweise des Lymphgefäßsystems verdeutlicht, warum das so ist. „Es befindet sich überall im Körper und sorgt für den Abtransport von Gewebsflüssigkeit und deren Überprüfung in den Lymphknoten. Dadurch ist es an fast allen Körperfunktionen direkt oder indirekt beteiligt und für uns überlebenswichtig“, erklärt der auf das Lymphsystem spezialisierte Zellbiologe Prof. Hellmuth Zöltzer in dem anschaulichen Video „Die Lymphe – Das Allerfeinste im Körper“, das über YouTube jederzeit zugänglich ist (www.youtube.com, Suchstichwort „Lymphsystem“). Im Gegensatz zu dem in sich geschlossenen Blutkreislauf ist das Lymphgefäßsystem ein „Halb-Kreislauf“. Es beginnt mit winzigen Ästchen im Zwischen-

„Die Lymphe, das ist das Allerfeinste, das Intimste und Zarteste im ganzen Körperbetrieb.“ Thomas Mann, „Der Zauberberg“, 1924

zellgewebe, das mit aus der Blutbahn abgepresstem Blutserum durchtränkt ist. Diese finden sich nach und nach zu immer größeren Lymphbahnen zusammen, bis sie schließlich in den venösen Teil des Blutkreislaufs münden. „Man kann diese Entstehung mit einem Sumpfgebiet vergleichen, aus dem eine Vielzahl von kleinen Wasserläufen entspringt, die sich zu einem Bach vereinigen. Aus vielen Bächen wird ein Fluss und aus mehreren Flüssen ein Strom, der schließlich ins Meer fließt“, verdeutlicht von Rosen.

Zwischengeschaltet auf diesem Weg sind 600–800 Knoten. Hier wird die Lymphe von Stoffwechselabbauprodukten, →

POTAMOS® GESUNDHEITSWOCHEN

mit Dr. A. H. Barth und
Rosemarie Holzer

Erleben Sie das ganzheitliche
Therapiekonzept «ALYB by Potamos»
(Aktives In-Fluss-bringen von
Lymphblockaden) exklusiv im
VIER JAHRESZEITEN AM SCHLUCHSEE

Verschiedene präventive und therapeutische Maßnahmen lösen acidotische Lymphblockaden und bringen die Lymphe wieder in Fluss. Dazu gehören die Lymphologische Ganzheitstherapie nach Dr. Barth (LGB®), Acidose-Lymphmassagen, Acidose-Selbstmassage und -Lymphgymnastik im täglichen Wechsel, Vollpension und Kochkurse aus der Acidose-Naturküche, Vorträge und Fragestunden mit Dr. Barth und Rosemarie Holzer.

Termine 2014: 25. Januar–2. Februar,
23.–30. März, 25. Mai–1. Juni, 20.–27. Juli,
21.–28. September, 16.–23. November

Bitte fordern Sie detaillierte Unterlagen an.


**VIER
JAHRESZEITEN
am Schluchsee**

D-79859 Schluchsee · Telefon 07656/70-0
www.vjz.de · info@vjz.de



Erregern, Zelltrümmern und Krebszellen sowie von Fremdkörpern wie zum Beispiel Staub aus Glas, Kohle und Farbe gereinigt. Zudem sind die 2–30 mm großen bohnenförmigen Lymphknoten wichtige Stützpunkte der Immunabwehr, da in ihnen ein Großteil der Abwehrzellen, die sogenannten Lymphozyten, gespeichert werden. Kommt es irgendwo im Körper zu einer Infektion, schaffen die sogenannten dendritischen Zellen des Immunsystems die Erreger vom Infektionsort über den Lymphstrom in den nächstgelegenen Lymphknoten. Dort werden Lymphozyten aktiviert und Antikörper gebildet, die dann gemeinsam über die Lymphbahnen ins Blut und damit zurück an den Infektionsort gelangen. Geschwollene Lymphknoten sind also sicht- und fühlbares Zeichen höchster Aktivität.

Als Teil des Blutstroms gelangt die Lymphe schließlich wieder zurück in die kleinsten Blutkapillaren. Dort dringen aufgrund der Differenz zwischen osmotischem Druck und Perfusionsdruck kleine Bestandteile des Blutplasmas sowie Wasser in das umliegende Gewebe, das damit vollständig durchtränkt wird. Der halboffene Kreislauf schließt sich. Barth vergleicht das Zusammenspiel der beiden großen Flüssigkeitskreisläufe des Körpers gerne mit einem Fischtransport von Nord- nach Süddeutschland. „Auf der Schie-



Anregung des Lymphflusses Sanft streichende Massagegriffe verbessern bei einer Lymphdrainage die Strömung der Gewebsflüssigkeit. Deutlich intensiver ist eine Massage zur Entschlackung, durch die bereits verfestigte Lymphe gelöst und verflüssigt werden kann.

ne – vergleichbar der Blutbahn – kommt die verderbliche Ware sehr schnell in den Süden. Vom Bahnhof geht es dann über kleine Straßen – das Lymphsystem – deutlich langsamer weiter, erreicht aber so jeden Verbraucher, sprich jede Zelle.“ In wesentlichen Teilen stimmt Barth in seiner Beschreibung des Lymphkreislaufs allerdings mit der offiziell-

AKTIVES LÖSEN VON LYMPHBLOCKADEN – EIN GANZHEITLICHES BEHANDLUNGSKONZEPT

Aus dem Gedanken heraus, dass fast alle Krankheiten durch Lymphblockaden hervorgerufen werden, hat Dr. A. H. Barth gemeinsam mit Rosemarie Holzer ein umfangreiches Therapiekonzept entwickelt, das Lymphsystem umfassend zu behandeln – therapeutisch wie auch prophylaktisch.

Zwei sich ergänzende Techniken

Die „Lymphologische Ganzheitstherapie nach Dr. med. A. H. Barth“ (LGB) ist eine extrem tiefgehende Behandlung, bei der – gleichsam wie eine Operation ohne Messer – innere Verwachsungen und Verklebungen, die aufgrund verfestigter Lymphe entstanden sind, gelöst werden. Ergänzt wird sie durch die „Acidose-LymphMassage nach Rosemarie Holzer“, eine tiefgehende Bindegewebsmassage mit speziellen Griffen, die einen Rückschluss auf den Grad der Lymphverfestigung und Übersäuerung ermöglichen und ebenfalls verfestigte Lymphe aktivieren.

Hilfe zur Selbsthilfe

Durch die einfach zu erlernende Acidose-Selbstmassage und die Acidose-Lymphgymnastik können die Patienten ak-

tiv daran mitarbeiten, ihre Lymphe im Fluss zu halten. Dadurch helfen sie mit, den Erfolg der Therapie zu erhalten.

Acidose-Naturküche

Barth und Holzer plädieren für eine basenüberschüssige, tiermilch- und glutenfreie Küche. Ihrer Meinung nach sind Eiweiße aus Tiermilch und latente Glutenunverträglichkeiten mit ein Grund für acidotische Lymphblockaden.

Erfahren Sie mehr

Umgesetzt wird dieses umfassende Behandlungskonzept im südbadischen Örtchen Britzingen. Dort betreibt das Team Barth/Holzer das „Potamos Acidosezentrum“, in dem sie allen Interessierten ihr Wissen weitergeben und Therapeuten in den verschiedenen Fachrichtungen ausbilden. Zur allgemeinen Information haben sie verschiedene Bücher verfasst, wie z. B. das im Oktober erscheinende „Die Lymphe – das heilende Wasser“ sowie die „Acidose-Naturküche“ (mit Rezepten), „Acidose-SelbstMassage“ und „Acidose-LymphGymnastik“ (zu bestellen telefonisch unter 0 76 31/ 93 70 50 oder über www.potamos.de).

len Lehrmeinung nicht überein. Während beispielsweise üblicherweise angenommen wird, dass die Lymphe in der Nähe des Herzens in den Venenwinkel am Hals mündet, räumt er aufgrund seiner Erfahrung bei der Behandlung verschiedenster bisher unheilbarer Krankheitsbilder (Darm, Gefäßkrankheiten, Arthrosen, Psyche, ZNS, Schmerzkrankheiten etc.) dem Bauch eine zentrale Bedeutung zu und verortet den Lymphrückstrom über den Bauchraum, die Bauchvenen und die Leber. Die Lymphgefäße wiederum bekommen bei ihm eine wesentlich geringere Wertigkeit, da er annimmt, dass die Lymphmotorik nicht über die Muskelpumpe, sondern über die Adhäsivkraft des Wassers funktioniert – also vergleichbar dem Wasserfluss in Pflanzen. Ebenso wird die Bedeutung der Lymphknoten deutlich relativer, da er sie lediglich als immunaktives System für Extremfälle und bei Lymphknotenerkrankungen sieht. Unbestritten ist indes die Funktion des Lymphflusses als Transportsystem. Alles, was vom Blut zu den Körperzellen gelangen soll, nimmt den Weg durch das Zwischenzellgewebe, also beispielsweise Sauerstoff, Nährstoffe, Vitamine, Enzyme und Spurenelemente. „Dieses nimmt zudem alles auf, was von den Zellen ins Blut transportiert werden soll – Hormone oder Schlackenstoffe beispielsweise“, so von Rosen.

Manuelle Therapien unterstützen den Lymphabfluss

All das funktioniert aber nur, wenn die Lymphe fließt und in Bewegung ist. Lläuft sie jedoch nicht einwandfrei ab, beispielsweise weil bei einer Krebsoperation Lymphknoten entfernt werden mussten, kommt es zu Stauungen, die sich durch mehr oder weniger stark ausgeprägte Ödeme (Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe) sowie Schmerzen, Entzündungen und andere Symptome äußern können. Zöltzer: „Eine rechtzeitige Entstauung des Lymphgefäßsystems kann die Ödeme als Quelle vielen Übels beseitigen.“ Eine Aufgabe für Mediziner der Fachrichtung Lymphologie, die sich vorrangig auf die Behandlung von Lymphödemen spezialisiert haben. Behandelt werden solche Ödeme zumeist durch eine komplexe physikalische Entstauungsbehandlung (KPE). Dabei wird zunächst die Lymphmotorik durch manuelle Lymphdrainagen in Gang gebracht, danach durch Kompression mittels Bandagen ein schnelles „Nachlaufen“ des Ödems verhindert.

Die manuelle Lymphdrainage ist eine spezielle Massage-technik, bei der mit leichtem Druck auf Haut und Unterhaut Flüssigkeit aus dem Gewebe in das Lymphgefäßsystem verschoben wird. Denn anders als das Blut, das vom schlagenden Herz mit hoher Geschwindigkeit durch die Blutgefäße

gepumpt wird, hat das Lymphsystem keinen zentralen Motor. Die größeren Lymphgefäße werden vielmehr durch Klappen in Abschnitte unterteilt. Diese ziehen sich nacheinander zusammen und pressen so die Lymphflüssigkeit jeweils in den nächsten Teilbereich. Das Tempo, mit dem dies geschieht, lässt sich durch die Lymphdrainage erhöhen. Übt ein Therapeut durch sanft kreisende Massagegriffe wechselnden Druck auf das Gewebe aus, antworten die glatten (unwillkürlichen) Muskelzellen der Lymphgefäße mit erhöhter Pumpfrequenz darauf, so dass sich bei einer oftmaligen Wiederholung der Griffe die Durchflussrate der Lymphe erhöht. Manuelle Lymphdrainagen werden nur von Physiotherapeuten mit entsprechender Zusatzqualifikation auf Verordnung des Arztes durchgeführt (Therapeuten in Ihrer Nähe finden Sie unter www.physio-deutschland.de auf der Homepage des Deutschen Verbands für Physiotherapie [ZKV] e. V.). Neben dieser inzwischen recht weitverbreiteten Massagetechnik gibt es weitere spezielle Entschlackungsmassagen, die den Lymphfluss anregen, darunter die Lymphologische Ganzheitsbehandlung nach Dr. med. A. H. Barth (LGB) sowie die Acidose-LymphMassage nach Rosemarie Holzer. Beide sind Teile eines ganzheitlichen Behandlungskonzepts, das sich bei Beseitigung von Lymphabflusshindernissen schon vielfach bewährt hat (mehr dazu im Kasten links).

Auch osteopathische Techniken regen die Zirkulation in Arterien, Venen und Lymphgefäßen an. Indem sie ein harmonisches Zirkulationsgleichgewicht von Fließsystemen im Organismus wiederherstellen, werden lymphatische und venöse Stauungen reduziert, was wiederum den Abtransport von Stoffwechselschlacken aus den Geweben unterstützt. So sind beispielsweise tiefsitzende dumpfe Kreuzschmerzen nicht selten Folge von Stauungen und Entzündungen der das Rückenmark umgebenden Venen- und Lymphgeflechte. Eine Ansicht, die von Rosen teilt, der schon vielen Patienten mit Rückenschmerzen durch eine Bauchbehandlung nach F. X. Mayr helfen konnte. „Dabei wird versucht, einen Lymphstau im Bauchraum mit einer speziellen Massage zu beseitigen“, erklärt er und fügt hinzu: „Die Erfahrung zeigt, dass bei der überwiegenden Zahl der Patienten mit Rückenschmerzen ein solcher Lymphstau die Ursache der Beschwerden ist. Deswegen sprechen sie so gut auf eine richtige Mayr-Kur an, während orthopädische oder krankengymnastische Behandlungen oft keine Linderung bringen.“ Auch Beschwerden der Halswirbelsäule hängen seiner Meinung nach fast immer mit Störungen des Lymphabflusses im Kopf-Hals-Bereich zusammen. →


Hilfreiche Komplexmittelhomöopathie

Auch wenn das Gewebe beispielsweise nach einer Prellung anschwillt, ist ein Zuviel an Lymphe im Bindegewebe der Grund. Mechanische Einwirkungen lockern die Wände der Blutkapillaren, damit Fresszellen und für den Heilungsvorgang relevante Stoffe ins Gewebe gelangen können. Dadurch tritt aber auch so viel Flüssigkeit aus, dass sie vom Lymphsystem nicht mehr bewältigt werden kann. Nun hilft die aus der Sportmedizin bekannte PECH-Formel (P ause, E iskühlung, C ompression durch einen Druckverband mit mäßiger Spannung, H ochlagern des verletzten Körperabschnitts) sowie das zusätzliche Auftragen einer Lymphsalbe – zuerst sanft kreisend im Bereich der jeweiligen Lymphknoten (Leiste, Achsel oder Hals), danach sanft ausstreichend von der Schwellung in Lymphabflussrichtung zu den lokalen Lymphknoten. Komplexhomöopathische Lymphmittel zum Einnehmen, die es als Tropfen oder Tabletten in der Apotheke zu kaufen gibt, unterstützen die Heilung (z. B. Lymphdial von Pascoe, Lymphomyosot von Heel oder Lymphaden Hevert Complex von Hevert). Da auch das Immunsystem nur funktioniert, wenn die Lymphe fließt, lindert eine sanfte Stimulation des Lymphgefäßsystems mittels homöopathischer Medikamente auch Entzündungen, Schleimhautschwellungen und Infekte der oberen Atemwege wie beispielsweise Bronchitis und Sinusitis (Nasennebenhöhlenentzündung). Gerade wenn eine erhöhte Infektanfälligkeit vorliegt und Erkältungen immer wiederkehren, wird eine solche Unterstützung des Lymphsystems empfohlen.

Übersäuerung als Folge von Lymphabflussproblemen
Schulmedizinisch kaum beachtet werden indes all jene Probleme, die entstehen, weil stockender Lymphabfluss den Abtransport der Endprodukte des Stoffwechsels beeinträchtigt. Sie bleiben im Zwischenzellraum zurück und werden als Notlösung im Bindegewebe eingelagert – ein Vorgang, der in der Naturheilkunde als Verschlackung oder auch Übersäuerung bezeichnet wird. Die Folgen: Leistungsabfall, Müdigkeit und Gelenkschmerzen, aber auch schwere Erkrankungen wie Diabetes, Osteoporose, Rheuma, Allergien, Durchblutungsstörungen oder Asthma. „Der Grund

einer solchen versteckten Gewebsübersäuerung liegt in der säurebedingten Verfestigung des in der Lymphe enthaltenen Eiweißes“, ist Barth überzeugt. „Dadurch erstarrt die Lympheflüssigkeit mehr und mehr, wodurch generelle oder lokale Versorgungsstörungen der Zellen entstehen.“ Bei solchen acidotischen Lymphblockaden helfen eine Unterstützung des Lymphabflusses durch spezielle Behandlungen oder gymnastische Übungen sowie therapeutische Maßnahmen wie beispielsweise die Dauerbrause, bei der man liegend bis zu einer Stunde lang mit körperwarmem Wasser berieselt wird. Das aktiviert wie bei einer kompletten Ganzkörper-Lymphdrainage und -massage den Lymphfluss, so dass lymphpflichtiges Material abtransportiert und ausgeschieden werden

Die Missachtung der Lymphe ist Hauptursache für die Probleme der Schulmedizin bei der Behandlung chronischer Erkrankungen.

kann. Eine große Rolle spielt dabei aus Sicht vieler naturheilkundlich orientierter Ärzte auch die Ernährung, durch die ein Großteil der eingelagerten Säuren ja erst in den Körper gelangt. Sie empfehlen, sich – kurmäßig oder dauerhaft – basenüberschüssig zu ernähren und gegebenenfalls unterstützend Basenmittel einzunehmen. Ist die Lymphe im Fluss, hält man – um es wieder mit Thomas Mann zu sagen – „das liebe Leben in Gang“. Den Lymphfluss zu beachten, ist denn auch nach Meinung vor allem naturheilkundlicher Ärzte das entscheidende Kriterium für eine gesunde Weiterentwicklung der Medizin – weg davon, lediglich Symptomfreiheit zu erreichen und hin zu nachhaltiger Gesundheit und Wohlbefinden./gvu 

FACHLICHE BERATUNG:



Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen

Der Mediziner ist Leiter der Schlosspark-Klinik in Gersfeld. Er setzt sich schon seit vielen Jahren intensiv mit der Naturheilkunde auseinander, versucht, den Blick für die verborgenen Ursachen von Krankheiten zu schärfen. www.schloss-klinik.de



Dr. med. A. H. Barth

Als Internist, Homöopath und F. X. Mayr-Arzt sammelte der Arzt zahlreiche neue Erkenntnisse über die Lymphe. Im Potamos Acidosezentrum in Britzingen vermittelt er seine ganzheitliche Lymphbehandlung. www.potamos.de