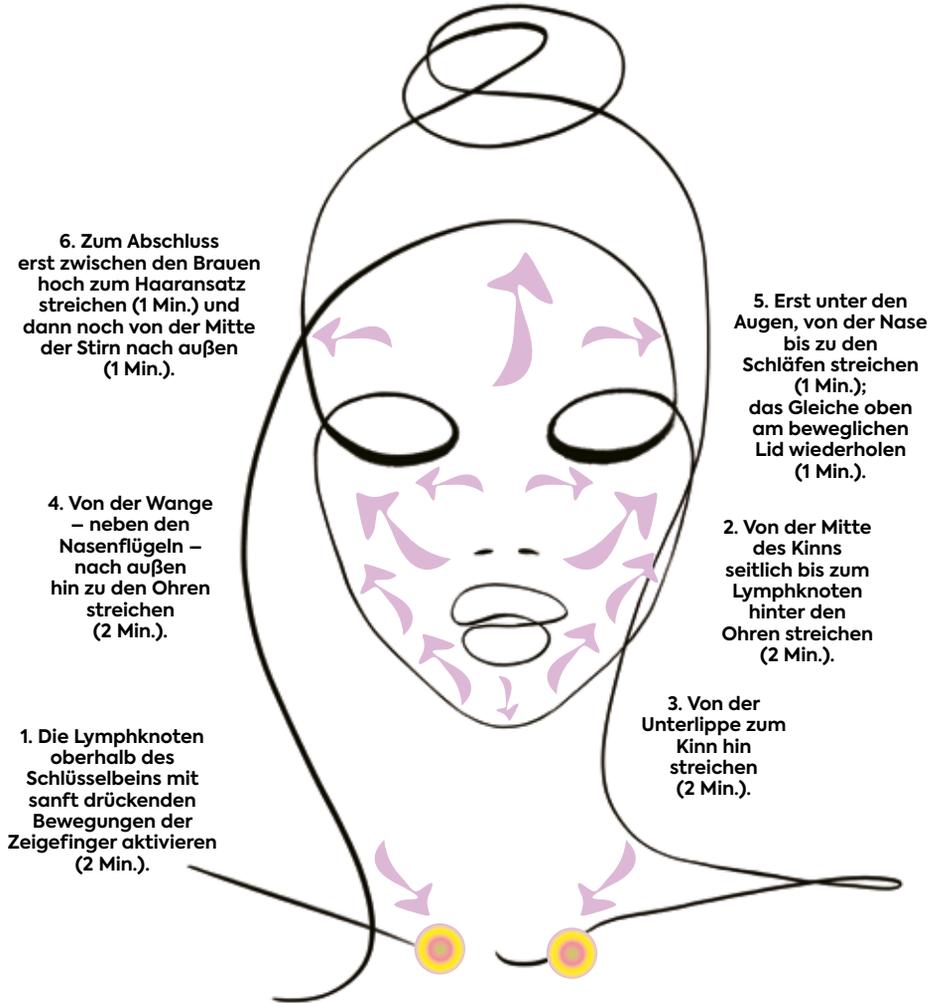


Alles im Fluss

Lymphdrainage? Hört sich nach Reha im Schwarzwald an. Doch ein gesundes Lymphsystem ist Basis für Glow und einen straffen Body. Das Beste: Man streichelt sich dabei hübsch

Gesund ist das neue Schön – und dass ein gesundes Lymphsystem ein echter Beauty-Booster ist, wissen Stars wie Jennifer Aniston und Chrissy Teigen schon lange. Früher verhinderten Lymphdrainagen, dass nach OPs Schwellungen auftreten. Heute bringt Promi-Masseurin Flavia Lanini mit ihren Lymphmassagen die Stars vor Red-Carpet-Events in Shape, indem sie gestaute Gewebsflüssigkeit einfach aus dem Körper streicht. Das Lymphsystem ist sozusagen die körpereigene Müllabfuhr: „Pro Tag werden ca. zwei Liter Lymphflüssigkeit abtransportiert. Darin enthalten: Abfallprodukte des Stoffwechsels, Giftstoffe, aber auch Bakterien. Denn in den Lymphknoten sitzen die wichtigsten Abwehrzellen unseres Körpers“, weiß der Dermatologe Dr. Stefan Duve. Diese Flüssigkeit wird in den Knoten gefiltert, von dort abtransportiert und letztendlich ausgeschieden. Doch so ganz von

allein kommt sie nicht raus – und genau da liegt das Problem. Das Lymphsystem besitzt im Gegensatz zum Blutkreislauf keine eigene „Pumpe“, es ist zum Abtransport auf unseren Support angewiesen – durch Bewegung, Treatments und sanfte Streichmassagen. Bleibt das aus, kommt es zum Lymphstau. Und diese Wassereinlagerungen machen sich optisch direkt bemerkbar: Bye, straffe Konturen. Folgen können aufgedunsene Wangen, geschwollene Tränensäcke, schwere Beine und dicke Hände sein. „Regelmäßige Lymphdrainagen helfen dabei, alle Arten von Schwellungen schneller zu lindern, und sie stärken das Immunsystem. Der Körper wird einerseits entwässert und andererseits besser durchblutet. Das Bindegewebe wird fester, und alles fühlt sich einfach leichter an. Das tut wirklich jedem gut“, erklärt Dr. Duve – und verrät uns im Folgenden die wichtigsten Infos für eine gesunde Lymphe.



6. Zum Abschluss erst zwischen den Brauen hoch zum Haaransatz streichen (1 Min.) und dann noch von der Mitte der Stirn nach außen (1 Min.).

4. Von der Wange – neben den Nasenflügeln – nach außen hin zu den Ohren streichen (2 Min.).

1. Die Lymphknoten oberhalb des Schlüsselbeins mit sanft drückenden Bewegungen der Zeigefinger aktivieren (2 Min.).

5. Erst unter den Augen, von der Nase bis zu den Schläfen streichen (1 Min.); das Gleiche oben am beweglichen Lid wiederholen (1 Min.).

2. Von der Mitte des Kinns seitlich bis zum Lymphknoten hinter den Ohren streichen (2 Min.).

3. Von der Unterlippe zum Kinn hin streichen (2 Min.).

DIY: Lymphmassage im Gesicht

Einen Lymphstau kann man gut selbst behandeln (Symptome: s. Text li.). Aber auch präventiv angewendet, machen Lymphmassagen Sinn: „Kurzfristig reduzieren sie Schwellungen, aber wer sie regelmäßig macht, sorgt langfristig für eine gut durchblutete und damit ausreichend mit Nährstoffen versorgte Haut“, so Dr. Duve. Regelmäßig heißt: einmal in der Woche.

Das sorgt übrigens auch für einen glowy Teint. Damit die gestaute Flüssigkeit abfließen kann, müssen die entsprechenden Lymphknoten darauf vorbereitet werden. Dafür die Lymphknoten oberhalb des Schlüsselbeins aktivieren, danach kommt das Gesicht dran (s.o.).

Gua-Sha-Steine, Face-Roller und etwas Serum oder Gesichtsol helfen dabei.

Ab und zu sollte aber der Profi ran

DIY-Massagen können die Lymphe anregen, ersetzen aber keine professionelle Lymphdrainage. Spezielle Treatments sind superentspannend, und es gibt sie bei ausgebildeten Kosmetiker*innen. Das reicht einmal im Monat. Auch Behandlungen wie ein Hydrafacial aktivieren den Lymphfluss.

DIY: Lymphmassage beim Körper

Nach langem Sitzen sind die Füße geschwollen, die Beine schwer... Lymphstau! Wer viel hockt, sollte deshalb einmal im Monat massieren.

Das ist nicht nur gesund, sondern bringt uns auch in Shape: Aufgestaute Flüssigkeit fließt ab, der Körper wird straffer und Cellulite gemildert.

3. Mit Wellenbewegungen der flachen Hand die Lymphknoten an der Leiste aktivieren. Dann massiert man die Beine von unten nach oben (in Richtung Körpermitte). Tools und Faszienrollen helfen bei der Beinmassage (7 Min.).

1. Mit sanftem Druck die Lymphknoten in der Achselhöhle aktivieren (2 Min.). Danach mit der flachen Hand den Ellenbogen umfassen und in drückenden Bewegungen den Arm hinauf bis zur Schulter wandern (3 Min. pro Arm).

2. Die flachen Hände aufeinander zwischen die Beckenknochen legen und auf dem Bauch kreisen lassen (7 Min.).

Ab und zu sollte aber der Profi ran

Außer manuellen Drainagen bei ausgebildeten Profis gibt's die Kompressionstherapie: Eine übergroße Hose regt via Druckluft-System den Lymphfluss an.



Lymphdrainage beim Experten und at home – den Selbsttest gibt's auf glamour.de/lymphe

Noch mehr Lymph-Hacks:

BEWEGEN „Das Lymphsystem kann selbst keine Flüssigkeit transportieren, es ist auf die Hilfe der Muskeln angewiesen“, weiß Dr. Duve. Wird ein Muskel kontrahiert, wird automatisch Flüssigkeit aus dem Gewebe abtransportiert. Heißt: je mehr Bewegung, desto besser der Lymphfluss. Wer dagegen viel sitzt, neigt eher zu Lymphstau.

HOCHLEGEN Und zwar die Beine, abends. Durch das Gefälle fließt die Lymphe automatisch ab.

REDUZIEREN Salz zieht Wasser an – für Haushaltstricks ganz praktisch, für eine gesunde Lymphe schlecht. Denn wer salzhaltig isst, ist anfälliger für Wassereinlagerungen. Grund: Der Körper behält Flüssigkeit zurück, um die Natriumkonzentration zu verdünnen. Deshalb küntig piano beim Nachsalzen...

TRINKEN Und zwar viel. Denn das ist auch für den Lymphfluss gut: Wer mehr Wasser zu sich nimmt, verdünnt die Lymphflüssigkeit – und sie kann leichter abfließen.

PFLÜCKEN Heilkräuter wie Brennnessel und Löwenzahn (am besten als Tee) unterstützen die Entwässerung im Körper.

PFLEGE-GUIDE

„Rose Quartz Gua Sha Lifting Tool“ von Angela Caglia, um 52 Euro



Für den Körper: „Lymphatic Drainage Body Tool“ von De La Heart, um 25 Euro

LYMPHY'S LITTLE HELPERS

Diese Tools und Produkte machen einen zu Hause (fast) zum Profi

Aktiviert den Lymphfluss zusätzlich: „B29 Rosmarin Salbei Körperöl Activating“ von Oliveda, 100 ml um 35 Euro



Für Beinmassagen: „Tube Roll Natural Cork“ von Casall, um 40 Euro



Für den Körper, durchblutungsfördernd: „Allover Jade Roller“ von Esker, um 70 Euro

Hilft, das Bindegewebe zu stärken: „Obsidian Face Roller“ von Susanne Kaufmann, um 280 Euro

