



Präventive manuelle Lymphdrainage

Das Lymphsystem des Menschen kann man, vereinfacht gesagt, auch als Müllabfuhr des Körpers bezeichnen. Beim Verbrennen von Energie generiert der körpereigene Stoffwechsel sogenannte Stoffwechselendprodukte die im Gewebe gelagert werden, bis sie von der Lymphflüssigkeit abtransportiert und über das Harnsystem ausgeschieden werden.

Ablauf

Bei der präventiven manuellen Lymphdrainage handelt es sich um eine Ganzkörperanwendung die in Rückenlage durchgeführt wird. Für die Lymphdrainage ist es nötig, dass Sie sich bis auf Slip/Unterhose vollständig entkleiden. Bei dieser Anwendung wird auch der Brustbereich, bis auf das Drüsengewebe (Brustwarzen und Warzenvorhof), komplett mit einbezogen.

Ich möchte Sie daher auf darauf hinweisen das Ihre Intimsphäre für mich oberste Priorität hat. Ich werde versuchen nur den Bereich aufzudecken, der gerade massiert wird. Während Sie sich auf die Massageliege legen, schirme ich Sie gerne mit einem Handtuch ab.

Die Lymphdrainage wird wie bereits beschrieben in Rückenlage durchgeführt. Den Kopf legen Sie auf ein kleines weiches Kissen, die Arme entspannt rechts und links von Ihrem Körper auf die Massageliege. Zum Erhöhen der Drainagewirkung lagere ich Ihre Bein auf einen Lendenkeil.

Die präventive manuelle Lymphdrainage dauert 90 Minuten + 10 Minuten Nachruhen.

Durch die verwendeten Techniken entsteht eine sogenannte Pump-Saug-Wirkung, sodass kein Wechsel von Rücken- in Bauchlage erfolgen muss. Die Lymphflüssigkeit wird immer zu den Venenwinkeln drainiert, aus diesem Grund müssen die Abflusswege regelmäßig von Lymphflüssigkeit befreit werden.

Wir werden jeweils ein eindeutiges Zeichen für den Beginn und das Ende der Massage ausmachen, damit Sie sich voll und ganz auf die Entspannung konzentrieren können. Eine meiner Hände wird zum Zweck der Kontaktaufnahme immer auf Ihrem Körper sein, damit Sie immer wissen, dass ich da bin.

