



Lymphdrainage.

Mehr als klassische Massage.

DAK-Versicherungsexperten informieren und beraten Sie über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft.

DAKdirekt 01801-325 325

24 Stunden an 365 Tagen

3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom.
Abweichungen bei Anrufen aus Mobilfunknetzen.

DAK-Medizinexperten antworten auf alle Fragen zu medizinischen Themen.

Mit Kinder- und Sportmedizin-Hotline.

DAKGesundheitdirekt 01801-325 326

24 Stunden an 365 Tagen

3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom.
Abweichungen bei Anrufen aus Mobilfunknetzen.

DAK-Medizinexperten helfen Ihnen weltweit bei Erkrankungen im Urlaub.

DAKAuslanddirekt 0049-621-549 00 22

24 Stunden an 365 Tagen

www.dak.de



DAK

Unternehmen Leben

Sanfter Druck löst Staus auf

Lymphdrainagen sind eine Abwandlung der klassischen Massage. Noch vor einem halben Jahrhundert war diese Form der Behandlung ein Stiefkind der Medizin. Mittlerweile ist sie weitgehend anerkannt. Die Lymphdrainage wurde in den dreißiger Jahren vom dänischen Arzt Dr. Emil Vodder erstmals bei Schwellungen angewendet und seither ständig weiterentwickelt.



Lymphbahnen. Ein wichtiger Kreislauf.

Neben dem Blutkreislauf durchzieht den Körper noch ein weiteres Gefäßnetz: die Lymphbahnen. Sie haben die Aufgabe, lebenserhaltende Stoffe zur Versorgung der Körperzellen zu transportieren.

Da die Lymphe auch Schadstoffe, Krankheitserreger und schadhafte Zellen mit sich führt, sind in das System der Lymphbahnen Filterstationen eingeschaltet, die Lymphknoten. Diese reinigen die Lymphe von schädlichen Bestandteilen und verhindern somit ihre Abgabe ins Blut.

So wirkt die Lymphdrainage

Die Lymphdrainage hilft bei der Entstauung von ödematösen Schwellungen. Sanfter Druck und kreisende Bewegungen beschleunigen den Abfluss gestauter Lymphflüssigkeit über das Lymph- und Venensystem, die Transportkapazität wird gesteigert und die Ausscheidung der Stoffwechselabfälle gefördert.

Die Massagerichtung orientiert sich dabei an der Abflussrichtung der Lymphgefäße. Wissenschaftliche Studien beweisen eine deutliche Besserung von Schwellungen, z. B. nach Brustoperationen.

Auch bei Heuschnupfen, Ekzemen, Neuralgien oder Osteoporose wird Lymphdrainage hin und wieder angewendet. Es fehlt allerdings der Beweis, dass sie in diesen Fällen wirklich hilft. Wissenschaftler tippen eher auf einen Placeboeffekt.



Wie oft und wie lange?

Das liegt in den Händen Ihres behandelnden Arztes.

- Nach Bedarf werden die Behandlungen in der Regel zweimal pro Woche bis einmal pro Tag durchgeführt.
- Meist staffeln sich zehn Therapiesitzungen zur Serie.
- Lymphdrainagen sollen und dürfen nur von ausgebildeten und zugelassenen Masseuren und Physiotherapeuten angewendet werden.
- Seriöse Behandler würden Beschwerden niemals ohne eine schulmedizinische Diagnose therapieren.
- Therapeuten, die umgehend totale Heilung versprechen, sind nicht glaubwürdig.

Lymphdrainagen können helfen bei:

- Blutergüssen
- Knochenbrüchen
- Ödemen
- Thrombosen
- Menstruationsbeschwerden
- rheumatischen Beschwerden
- Schwellungen als Folge von Unfällen oder Operationen
- Nachsorge bei Brustkrebsoperationen

Lymphdrainagen werden immer mit weiteren Entstauungsmethoden eingesetzt, wie z. B. intensiven Bewegungsübungen, Bandagierungen, Hautpflege und entstauender Lagerung.

Gut zu wissen

Die Behandlung eignet sich **nicht** bei folgenden Krankheitsbildern:

- Ödeme, die nur auf eine medikamentöse und diätetische Therapie ansprechen
- akute Infekte
- dekompensierte Herzinsuffizienz
- akute Phlebothrombose
- lokales Tumorrezidiv
- lokale Tumormetastasierung
- akute Ekzeme im Ödemgebiet
- Asthma bronchiale
- Extremitätenverdickung ohne Ödeme

Das zahlt die DAK:

Für ärztlich verordnete Heilmittel, dazu gehört auch die Lymphdrainage, übernimmt die DAK die mit den Vertragsbehandlern vereinbarten Gebühren. Sie leisten lediglich die gesetzliche Zuzahlung.