

Das Lymphsystem – wichtig für die Abwehr

Der deutsche Schriftsteller Thomas Mann, weder Arzt noch Naturkundler, beschreibt die Lymphe in seinem Roman „Der Zauberberg“ mit folgenden Worten: *„Die Lymphe, das ist das Allerfeinste, Intimste und Zarteste in dem ganzen Körperbetrieb ... Man spricht immer von dem Blut und seinen Mysterien und nennt es einen besonderen Saft. Aber die Lymphe, die ist ja erst der Saft der Säfte, die Essenz ... Blutmilch, eine ganz delizöse Tropfbarkeit.“*

Auch wenn Thomas Mann vermutlich nicht wirklich etwas vom Lymphsystem verstand, deutet seine Formulierung auf einen Umstand hin, der sich erst in den letzten Jahren zu wandeln begonnen hat: Die Lymphologie führte in der westlichen Medizin lange ein Schattendasein. Dem roten Blut wurde viel mehr Aufmerksamkeit geschenkt als der hellen Lymphflüssigkeit. Auch die Bedeutung der lymphatischen Organe wie Milz, Lymphknoten und Thymus-

drüse wurde unterschätzt. Viel zu rasch entschied man sich für die operative Entfernung eitriger Mandeln oder einer gereizten Milz, anstatt organerhaltend zu therapieren. Zwar kann man ohne Milz, Mandeln und Blinddarm leben, doch gesundheitliche Einschränkungen bleiben meist nicht aus.

Milz als größtes lymphatisches Organ

Menschen, denen die Milz entfernt wurde, sind krank-

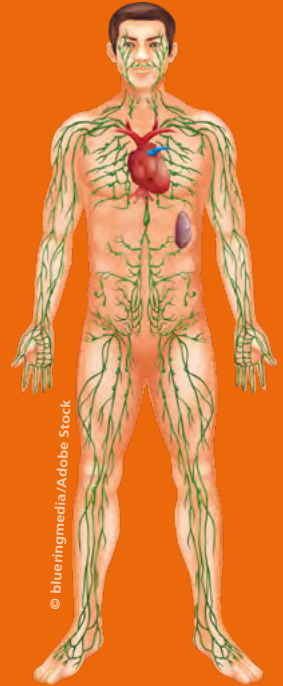
heitsanfälliger. Ihnen fehlt eine wesentliche Schutzfunktion, denn die Milz erkennt Bakterien und Viren. Zudem ist sie an der Bildung und Speicherung weißer Blutzellen (lat.: Leukozyten) beteiligt. Diese Immunzellen wehren Krankheitserreger gezielt ab. Darüber hinaus filtert sie das Blut. Dabei „fischt“ sie überalterte oder instabile rote Blutzellen (lat.: Erythrozyten) heraus und baut sie ab, sodass neue frische Blutzellen gebildet werden können. Somit sorgt die Milz für eine gesunde Abgrenzung gegenüber schädlichen Einflüssen. In der traditionellen chinesischen Medizin weiß man, dass die Milz

Kurzübersicht – Lymphsystem

Das **Lymphsystem** setzt sich aus verschiedenen Teilen zusammen:

1. **Lymphbahnen** mit der darin fließenden Lymphflüssigkeit: Transport von Wasser, Nährstoffen, Funktionsstoffen, Schadstoffen und Immunzellen. Im Gegensatz zum Blutkreislauf ist das Lymphgefäßsystem nicht in sich geschlossen. Es beginnt „blind“ in feinsten Lymphkapillaren, die sich zur Körpermitte hin zu größeren Gefäßen vereinigen und schließlich im Venensystem münden. Etwa zwei Liter Lymphe werden pro Tag transportiert.

2. **Lymphatische Organe:** Bildung und Entwicklung von Immunzellen und Antikörpern, Abwehrvorgänge und Lymphreinigung. Thymus, Milz, Lymphknoten und lymphatische Organe der Schleimhäute (zum Beispiel Rachenmandeln im Hals, Peyer-Plaques im Darm)



Wenn die Lymphknoten am Hals geschwollen sind, ist das ein wichtiger Hinweis, dass das Immunsystem mit der Abwehr von Krankheitserregern beschäftigt ist. Die kleinen Filterstationen leiten Schädliches ab und aktivieren bestimmte Immunzellen. Somit dient das Lymphsystem nicht nur der Reinigung, sondern beeinflusst auch die Abwehrleistung des Körpers.

für die Gesundheit eine große Rolle spielt. Viele Behandlungsansätze widmen sich dem „Organ der Mitte“. Wenn sich zum Beispiel Menschen nur schwer abgrenzen können, also fast hüllenlos erscheinen, wird die Milzfunktion überprüft und durch ernährungstherapeutische Maßnahmen,

die Verabreichung bestimmter Heilpflanzen und Akupunktur gezielt gestärkt beziehungsweise harmonisiert.

Möchte man selbst in die Milz hineinfühlen, sollte die Aufmerksamkeit in den linken Oberbauch wandern. Dort

liegt das etwa 150 bis 200 Gramm schwere Organ unterhalb des Zwerchfells, hinter dem Magen und oberhalb der linken Niere. Manchmal macht sie durch leichtes

Stechen auf sich aufmerksam. Dann kann man die Hand auflegen und sanft unterhalb des Rippenbogens in die Tiefe streichen. Die Milz mag Wärme, orangefarbene Speisen wie Hirse, Kürbis und Süßkartoffeln und zuversichtliche Gedanken. Im Gegensatz dazu schwächt ständiges Sich-Sorgen-machen die Milzenergie. Um sorgenvolle Gedanken zu vertreiben und die Milz zu unterstützen, hilft zum Beispiel angenehme Musik, ein nettes Gespräch mit Freunden und ein würziger Tee aus Fenchelfrüchten, Süßholz und Zichorienwurzel.





Lymphknoten als Filterstation

Damit der Körper rasch reagieren kann, wenn Gefahr droht, sind ein ausgeklügeltes Transportsystem und eine gute Zellorganisation notwendig. Insbesondere die Lymphknoten befinden sich daher an Stellen, wo Krankheitserreger bevorzugt eindringen, also in Bereichen mit Körperöffnungen und einer erhöhten Keimbelastung. Bei den Lymphknoten (lat.: Nodus lymphaticus) handelt es sich um eine Zusammenballung von lymphatischem Gewebe, das

von einer Bindegewebskapsel umschlossen wird. Die kugeligen Gebilde verleihen den Lymphbahnen ein perlschnurartiges Aussehen. Man findet sie vermehrt im Hals-, Achsel-, Bronchial-, Darm- und Leistenbereich. Liegen in ihrem Einzugsgebiet Entzündungen vor, schwellen sie an. So kann ein Heilkundiger beim Ertasten Rückschlüsse auf die zugrundeliegende Erkrankung ziehen.

Lymphknoten fungieren als biologische Filterstation und entfernen Krankheitserreger, Fremdkörper und Zelltrümmer aus der Lymphflüssigkeit, die sie durch-

fließt. Auch Krebszellen können über die Lymphflüssigkeit in die Lymphknoten gelangen und zur gefürchteten Metastasenbildung führen. Daher ist es besonders bei dauerhaft geschwellenen

Lymphknoten ratsam, einen Heilkundigen zu konsultieren. Bei vorübergehenden Schwellungen zum Beispiel infolge einer Erkältung hilft Wärme und Schonung. Auch können homöopathische Salben, die gezielt auf das Lymphsystem wirken, sanft einmassiert werden.

Darmassoziiertes lymphatisches Gewebe

Der Darm stellt mit seiner großen Oberfläche und der mikrobiellen Besiedelung besondere Ansprüche an das Immunsystem. So verwundert es nicht, dass sich in der gesamten Magen-Darm-Schleim-

Bei dauerhaft geschwellenen Lymphknoten ist es ratsam einen Heilkundigen zu konsultieren.

haut Lymphfollikel befinden und auch eine größere Ansammlung von lymphatischem Gewebe vorhanden ist. Über die Nahrung gelangen sowohl Mikroorganismen als auch Antigene in den Darm, welche kontrolliert und gegebenenfalls durch eine entsprechende Reaktion abgewehrt werden müssen.

Letztendlich handelt es sich auch beim Wurmfortsatz des Blinddarms (lat.: Appendix vermiformis) um lymphatisches Gewebe. Bei einer akuten Entzündung (lat.: Appendizitis) kann es passieren, dass der etwa sieben Zentimeter lange Wurmfortsatz entfernt werden muss. Nämlich dann, wenn die Gefahr besteht, dass er platzt und eine lebensbedrohliche Bauchfellentzündung auslöst. An folgenden



Beschwerden erkennt man eine Blinddarmrentzündung:

- heftige Bauchschmerzen, die in den rechten Unterbauch strahlen
- Übelkeit, Erbrechen
- Durchfall oder Verstopfung
- Anwinkeln des rechten Knies zum Bauch hin meist sehr schmerzhaft

Am häufigsten sind Kinder und Jugendliche im Alter zwischen zehn und 19 Jahren betroffen. Ein Arzt sollte die Schwere der Entzündung abklären. Bei einer leichten Form sind Bettruhe und Schonkost (Gemüsebrühe, Tee, Zwieback) zur Entlastung des Darms angezeigt.

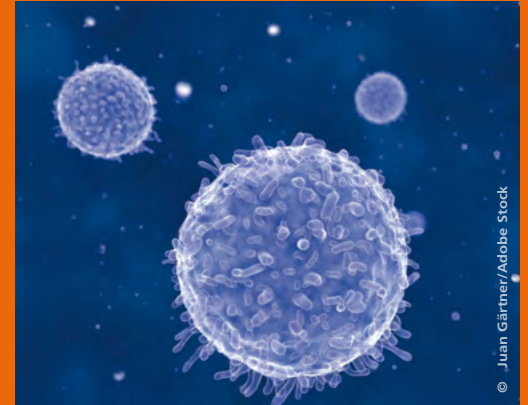
Lymphatischer Rachenring

Der lymphatische Rachenring besteht aus Gaumen-, Rachen- und Zungenmandel und dem lymphatischen Seitenstrang an der Rachenwand. Da er am Eingang zum Magen-Darm- und Atmungstrakt liegt, kann er Erreger abfangen und unschädlich machen. Da-

Lymphozyten – Zellen der Abwehr

Lymphozyten sind wichtige Immunzellen, die Krankheitserreger erkennen und bei jedem Kontakt dazulernen. Sie stellen das immunologische Gedächtnis des Körpers dar, damit er immer effektiver reagieren kann. Im Normalfall sind etwa 98 Prozent der Lymphozyten in den lymphatischen Organen eingelagert und nur circa zwei Prozent zirkulieren im Blut. Man unterscheidet B-Lymphozyten und T-Lymphozyten. Letztgenannte überwachen unsere eigenen Körperzellen und zerstören diese, sofern sie krankhaft verändert sind. Auf diese Weise regen sie die Zellerneuerung an. Fallen bei einer Blutanalyse erhöhte Lymphozytenwerte auf, ist womöglich eine Infektion in Gange. Im Gegensatz dazu können verminderte Lymphozytenwerte auf eine verminderte Milzfunktion und eine Belastung mit Giftstoffen hinweisen.

In einem solchen Fall können nach Abklärung der Ursache Entgiftungsmaßnahmen, wie zum Beispiel Basenfasten, die Anwendung bestimmter Heilpflanzen und Ausleitungstherapien notwendig werden. Dabei gilt es die Milz ebenfalls mit einzubeziehen.



durch wird das Körperinnere geschützt. Während im Kindes- und Jugendalter die Mandeln noch viel Raum einnehmen, schrumpfen sie im Erwachsenenalter langsam zu-

sammen. Sind sie entzündet und schmerzen, ist das ein Warnsignal, dass der Körper gegen Krankheitserreger kämpft. Dies ist in der kalten Jahreszeit häufiger der Fall.

Die Milz mag Wärme, orangegelbe Speisen wie Hirse, Kürbis und Süßkartoffeln und zuversichtliche Gedanken.



Doch die Mandeln können auch chronisch entzündet sein und durch Druckempfindlichkeit und eine zerklüftete Oberfläche auffallen. Ursachen dafür können eine seelische und körperliche Überbelastung sein, die wiederum eine Abwehrschwäche bedingt, aber auch Allergien, Nährstoffmängel und Entzündungsherde, zum Beispiel an Zahnwurzeln oder in den Nebenhöhlen.

Überfordertes Lymphsystem

Eine ungesunde Ernährungsweise, mangelnde Bewegung

und eine erhöhte Belastung mit schädlichen Umweltfaktoren verlangen dem Lymphsystem einiges ab und führen nicht selten zur Überlastung. Als Folge kann sich die Lympheflüssigkeit stauen, was sich in Schwellungen an den Beinen, Händen, aber auch um die Augen herum zeigen kann. Der Betroffene fühlt sich schwer, müde und leistungsschwach. Alles scheint zu stagnieren.

Dass viele chronische Erkrankungen mit einer Überlastung des Lymphsystems einhergehen, ist mittlerweile bekannt. Be-

sonders bei Abwehrschwäche, Hautproblemen, Arteriosklerose, Darmerkrankungen und Diabetes mellitus beziehen Naturheilkundler daher das Lymphsystem mit in die Behandlung ein. Es ist ein Reinigungssystem, das unseren Körper von Kopf bis Fuß durchzieht und deshalb mindestens ebenso bedeutsam ist wie die Leber, die Nieren und der Darm, wenn es um Entgiftungsmaßnahmen geht.

Reduziert man die Schadstoffbelastung und bringt den Lymphfluss wieder in Schwung, stellt sich Leichtigkeit ein.

DG



© Morgan DDL/Adobe Stock

Anzeige

NEU: Only One® Kennenlern-Set

Only One® Kennenlern-Set

Only One® Haar-Wäsche 30 ml (Dispenser),
Only One® Körper-Lotion 30 ml (Dispenser),
Only One® Handpflege 30 ml (Tiegel),

Best.-Nr. 2011 / Preis 19,95 €

zzgl. 6,90 € Porto und Verpackung
(EU-Ausland 11,90 €).

naturwissen GmbH & Co. KG,
Geltinger Str. 14e, 82515
Wolfartshausen,
Tel.: 08171/41 87-60,
E-Mail: vertrieb@natur-wissen.com,
Web-Shop: www.natur-wissen.com

**natur
wissen**



Only One® Haar-Wäsche

Das Erblühen der Haare

Alles, was die Haare zur natürlichen Reinigung benötigen, um sich aus sich selbst zu regulieren. Geschmeidige Haare und eine gesunde (Kopf-)Haut sind ein Ausdruck dafür.

Only One® Körper-Lotion

Eine für Körper und Gesicht...

mit einem hohen Anteil an unverseifbaren Stoffen, die sich lange in der Hautoberfläche festsetzen, um die Haut dauerhaft mit Öl und Wasser zu versorgen. Hervorragend auch im Achsel- und Intimbereich. Die optimale Pflege zur Unterstützung der Autoregulation der dermalen Funktionsmechanismen, deren Ergebnis immer ein gesunder und vitaler Selbstausdruck ist.

Only One® Handpflege

Eine Wohltat für die Hände

Optimale Pflege durch eine sehr komplexe Öl-Wasser-Wirkstoffmatrix, die sich lange auf der Haut festsetzt, um die beanspruchten Hände dauerhaft mit Nähr- und funktionalen Wirkstoffen zu versorgen. Aktiviert die Autoregulation, fördert die dermale Flora und macht die Hände geschmeidig – ein wirklich gutes Gefühl!