

# Stagnation macht alt und krank

Körpersäfte in Fluss für Vitalität und Lebensfreude | Dr. med. A. H. Barth

**Oft konzentriert sich die Medizin auf die Therapie der Zellen. Doch nicht umsonst gibt es bereits seit Jahrhunderten die Lehre der Körpersäfte. Die Lymphe, unser als „Abfallentsorgungssystem“ verkanntes Transportsystem, wird oft vernachlässigt. Dabei ist es diese Flüssigkeit, die uns lebendig hält, uns gesund machen kann und unsere Zellen mit Lebensnotwendigem versorgt.**

„Ich bin gesund!“ oder „Ich bin nicht krank!“ – wirklich? Gibt es Zeiten oder Momente, in denen man ganz gesund ist?

In unserer polaren Welt ist alles nur relativ, nie hundert- und nie nullprozentig. Die Grundlage allen Lebens bilden die beiden Pole Zelle und Lymphe, das heißt (Zell-) Struktur und strukturloses Wasser. Alle Teile unseres Körpers repräsentieren relativ diese beiden Pole. Die feinste strukturierte Einheit ist die Zelle, an die sich das formlose Wasser anpasst, gewissermaßen ohne eigenen Willen, ohne Absicht.

Die Lymphe (lat. „klares Wasser“) durchzieht den Körper in unregelmäßiger Dichte und bildet mit den Einzelstrukturen eine Ganzheit – den Menschen. Sie durchströmt den ganzen Organismus, hält Kontakt mit allen lebendigen Zellen und bildet das Medium für deren Ver- und Entsorgung.

## Lymphe ist Zellversorger

Dass die Lymphe die Zellen versorgt, wird allgemein übersehen, indem die Blutbahn als das Medium zur Zellversorgung akzeptiert ist: Das Blut mit den frei beweglichen

Zellen (rote und weiße Blutkörperchen, Blutplättchen) hat einen eigenen Kreislauf mit einer Pumpe – dem Herz. In der Peripherie verlangsamt sich die Strömung und teilweise tritt der flüssige Blutanteil durch die Wand der feinen Kapillaren aus. Dieses aus der Blutbahn ausgetretene Serum heißt jetzt Lymphe. Die Intermediärstrecke zwischen Kapillaren und Gewebszellen ist der eigentliche Versorgungsweg für die Zellen. Das Blutserum versorgt die Zellen nur innerhalb der Blutbahn; Körperteile ohne Blutversorgung – zum Beispiel Knorpel, Sehnen, Narben – und auch die direkte Umgebung der Kapillaren werden nicht vom Blut, sondern von der Lymphe versorgt. Der Blutkreislauf ist der Schnellweg, quasi die Bahnschiene mit der Kapillare als Bahnhof zum Ausladen der Stoffe in die Lymphe, auf die Langsamfahrstrecke zur Zelle.

Unser Leben ist also eine Kooperation von Lymphe (und Serum), dem unstrukturierten Wasser, mit der Struktur der geformten Zellen, den Geweben und Organen. Gesundheit zu erhalten verpflichtet demnach zuerst die Lymphe zu optimaler Fließfähigkeit, um alle Körperzellen – auch ohne Pumpe – zu erreichen.

## Säftelehre vs. Zellehre

In nahezu allen alten Kulturen war der Zustand der Körpersäfte das wichtigste Kriterium zur Beurteilung von Gesundheit beziehungsweise Krankheit. Sokrates (um 400 v. Chr.) sprach von Körpersäften und deren Störung und noch heute schwören angehende Ärzte den „Eid des Hippokrates“.

Der Fortschritt in Physik und Optik trug dazu bei, dass im Laufe des 19. Jahrhunderts diese alte Humoralpathologie (Säftelehre) durch die moderne Zellularpathologie (Zellehre) abgelöst wurde. Sie impliziert die Vorstellung, dass die Zelle als Verursacher von Krankheit geheilt werden muss, um den Körper zu heilen – bis heute ein Paradigma der Medizin.

Nach unserer Ansicht gelingt Heilung allerdings nicht mit der Therapie nur einer der beiden Pole Lymphe (Säfte) oder Zelle, sondern nur in der Synthese: Die Körperzellen gemeinsam mit den Körpersäften, ihre Zusammenarbeit bildet die Basis für Gesundheit oder Krankheit.

## Flüssige Lymphe macht gesund

Vorrangiger Krankheitsverursacher wie Heiler zugleich ist die Lymphe: Sie versorgt die Zellen, liefert die Kraft für deren gesunde Entwicklung und deren Widerstand gegen Krankheit, ebenso wie sie verbrauchtes Material ableitet.

Die Betrachtung dieser Kooperation führt die Medizin heraus aus der symptomatischen Anti-Behandlung, zum Beispiel Schmerzbekämpfung mit An(ti)algetika, antientzündliche Therapien mit Antirheumatika oder auch Antidepressiva. Damit wird die Lymphe wieder zum wichtigsten Medium, als die Flüssigkeit, die alle Organe, vor allem das Bindegewebe durchströmt und so Leben überhaupt möglich macht und erhält.

Ist die Lymphe zähflüssig, wird ihr Fluss gebremst oder stagniert und blockiert damit die Zellversorgung. Diese darbenenden Zellen sind zwangsläufig weniger oder gar nicht mehr leistungsfähig.

Die Therapie all dieser verschiedenartigen Störungen und Zellfehlfunktionen mit ganz verschiedenen Krankheitssymptomen ist demnach erstaunlich einfach: Sobald die Versorgung der Zellen verbessert oder wiederhergestellt ist, können diese regenerieren und ihre natürlichen Funktionen ausüben, sie gesunden.

Die Zellrestitution über die Lymphe geschieht auf zwei Ebenen:

1. Die Fließfähigkeit der Lymphe wird wiederhergestellt.



Unser Körper besteht zu knapp dreiviertel aus Wasser. Wie auch beim Fluss müssen die Körperflüssigkeiten in Bewegung bleiben, um gesund und vital zu sein. Foto: Fotolia – Pellinni

2. Die Inhaltsstoffe der Lymphe werden optimal aufgefrischt oder aufgefüllt, von außen (Ernährung und Atmung) und innen (Nährstoffresorption und -konzentration) für die Zelle resorbierbar konstant angeboten.

Eine medizinische Korrektur der Zellfunktion ist zunächst nicht notwendig. Erst bei ausgeprägten, hartnäckigen Verfestigungen müssen zusätzliche therapeutische Maßnahmen eingesetzt werden, zum Beispiel Bewegung/Sport, Massagen, manuelle Tiefenbehandlungen und spezielle Ernährung. Bereits mit dem Vermeiden von Übersäuerung (Acidose) und einer Ernährung ohne Tiermilch/-produkte wird die Lymphe leichtflüssiger, Lymphstaus und acidotische Lymphblockaden werden reduziert und aufgelöst.

## Gesund alt werden – wie gelingt das?

Wir alle wollen bei klarem Verstand, in voller Kraft, psychisch stabil und ohne Leiden diesen Planeten verlassen, uns möglichst schmerzfrei aus dem Leben verabschieden. Wir alle wissen aber auch, dass dies nicht jedem vergönnt ist: Körperliche oder psychische Schwächen führen zu Krankheiten, die unseren Lebenswert reduzieren und eventuell das Leben verkürzen.

Wenn wir unseren Ansatz, dass einer Krankheit immer eine Stagnation der Lymphe – lokal oder generell – zu Grunde liegt, weiter verfolgen, stellt sich die Frage: Was können wir tun, um unsere Lebenskurve positiv zu beeinflussen und das Schwächeln, Kränkeln und Leiden zu vermeiden oder zu mindern? In jungen Jahren hilft die Natur in hohem Maße mit, die eigenen Maßnahmen zur Gesunderhaltung zu unterstützen. Je älter wir werden, umso deutlicher bemerken wir jedoch, wie die Leistungsfähigkeit unserer Körperfunktionen abnimmt. Parallel dazu verlangsamen sich Denken, Reden und Handeln – die Effektivität nimmt ab, der Regenerationsbedarf nimmt zu. Aber auch Krankheiten verlaufen langsamer, dauern stattdessen länger und werden oft zur chronischen Belastung.

## Nicht Symptombekämpfung, sondern Ursachenbehandlung

Mit unserer Lebensweise versuchen wir dann, die vordergründig und äußerlich erkennbaren Symptome des Alterungsprozesses zu lindern, beispielsweise mittels

„gesunder“ Ernährung, Kosmetik, potenzsteigernden Medikamenten oder Regenerationskuren.

Wenn der Erfolg unseres Tuns über die Zeit von immer kürzerer Dauer ist, die Beschwerden wie Schmerzen, Krämpfe, Übelkeit, Verdauungsstörungen oder Stimmungsschwankungen zunehmen oder immer öfter auftreten, gehen wir schließlich zum Arzt. In der Regel führt er die Symptombehandlung fort, indem er unsere eigenen Maßnahmen durch medizinische ersetzt. Gehen die Beschwerden zurück, verschwinden sie gar, sind Patient und Arzt zufrieden.

Die Medizin handelt bis heute nach der Erkenntnis: Ein Medikament ohne Nebenwirkung wirkt nicht! Wir unterliegen diesem Irrtum aufgrund der übereilten Therapie von Symptomen, deren Ursache nicht erkannt oder erforscht wurden: Die Symptombeseitigung wird erkaufte mit geringerer körperlicher Leistungsfähigkeit, das heißt, der Fähigkeit bestimmter Zellen, auf Störungen zu reagieren. Mag der Schaden anfangs in Grenzen bleiben, so steigert er sich aber zunehmend mit höherem Alter.

Die Einseitigkeit dieses Tuns wird uns gar nicht bewusst, denn wir bemühen uns fast ausschließlich um die gestörten Zellfunktionen und eben nicht um das umgebende Lymphmilieu. Aber zelluläre Störungen haben fast ausschließlich ihre Ursache in der gestörten Versorgung dieser Zellen.

## Fließende Lymphe für Prävention und Heilung

Das für die erfolgreiche Heilung von Krankheiten Gesagte gilt ebenso für die Prävention, weil es grundsätzlich nur darum geht, die Lymphe in Fluss zu halten.

### Migräne, Schlafstörungen

Migräne und andere Kopfschmerzen mit Parästhesien, Fehlsichtigkeit, Störsensationen sind fast ausschließlich durch einen Lymphstau im Gehirn verursacht. Der Liquor – die Lymphe im Gehirn – fließt nicht ab, wie er sollte. Die Gehirnnerven geraten unter Druck, werden gereizt, was sich beispielsweise in nervöser Reizbarkeit oder Schlaflosigkeit zeigt. Die Schmerznerve im Gehirn reagieren übermäßig heftig auf jede Bewegung, Erschütterung, auf Lichtreize und so weiter.

Eine Therapie mit Basenpulver, also Gewebeansäuerung, manuelle Druckentlastung oder eine Schlafposition mit erhöhtem Oberkörper fördern den Lymphabfluss aus der Hirnschale über die Öffnungen

an der Schädelbasis zum Hals und weiter über Schultern und Rücken in den Bauchraum.

Selbst hartnäckige Schlafstörungen oder Depressionen lassen sich auf diese Weise mildern oder heilen aus. Der wieder in Gang gebrachte Lymphabfluss aus dem Gehirn heilt die Migräne ohne Medikamente ebenso wie die anderen Symptome.

### Kniegelenkarthrose

Jegliche Skelettprobleme sind ebenfalls Lymphprobleme, Kniegelenkarthrose oder deren Vorstufen sind Lymphprobleme im doppelten Sinne: Da der Gelenkknorpel keine Blutgefäße und damit auch keine -kapillaren enthält, werden die Knorpelzellen über die Gelenkschmiere (Synovia) – ebenfalls eine Spezialform von Lymphe – versorgt. Wie bei einem Schwamm wird unter Druck beim Bewegen des Gelenks, zum Beispiel beim Gehen, die Lymphe aus dem Knorpel herausgepresst und bei Entlastung wieder neue Lymphe/Gelenkschmiere eingesogen. Bleibt die Bewegung aus, stagniert folglich der Lymphstrom und damit die Zellversorgung des Knorpels. Bewegungsman-



Dr. med. A. H. Barth

Als niedergelassener Arzt für Naturheilverfahren und Homöopathie hat Dr. med. A. H. Barth jahrzehntelange Erfahrung mit der Anwendung verschiedener alternativer Methoden.

Seit 2004 betreibt er eine privatärztliche Praxis für Lymphologische Ganzheitstherapie (LGB®) in Müllheim-Britzingen und ist ärztlicher Leiter des dortigen Potamos® Acidosecentrums.

Dr. Barth entwickelte und lehrt die LGB. Er veröffentlicht regelmäßig Fachartikel und Beiträge zur Lymphe und ist Autor mehrerer Fachbücher.

#### Kontakt:

post@potamos.de  
www.potamos.de

gel fördert somit die Gelenkdegeneration grundsätzlich.

Die Kniegelenkarthrose wird darüber hinaus gefördert, wenn eine Verkrampfung der Oberschenkelmuskulatur den Schwammefekt unterbindet und entsprechende Knorpelteile unterversorgt sind und degenerieren. In diesem Fall ist der Lymphabfluss vom Bein zum Becken gestört, meist in der Leiste.

Bei einem Lymphstau im Becken staut sich die Lymphe in den Oberschenkel zurück, verfestigt die Oberschenkelmuskeln, die ihrerseits über ihre Sehnen den Druck auf die Gelenkknorpel dauerhaft erhöhen und so zwangsläufig eine Arthrose provozieren.

Auch lymphatisch geschwollene Unterschenkel, Knöchel und Füße oder orthopädische Beinprobleme entstehen als Folge von Lymphstaus und können mit deren Auflösung geheilt werden. „Dicke Beine“ sind nicht fett, sondern lymphgestaut!

### Ischialgie, Bandscheibenvorfall

Die nahezu gleiche Situation finden wir bei Ischialgien, bei Verengung des Spinalkanals oder Bandscheibenvorfall: Hier liegt der pathologische Druck auf dem Austritt von Nerven an der Wirbelsäule.

Ischialgien in den Beinen benötigen zuerst eine Lymphentstauung im tiefen Bauchraum, um die Muskelversorgung der tiefen Bauchmuskulatur paravertebral wiederherzustellen und so den Dauerdruck auf die Wirbelsäule und ihre Gelenke aufzuheben.

### Schilddrüsenfunktionsstörung

Schilddrüsenfunktionsstörungen regulieren sich selbst, wenn die umgebende Lymphe wieder ausreichend mobilisiert wird und ihre Versorgungsfunktion wieder wahrnehmen kann.

### Darmerkrankungen

Massive Darmfunktionsstörungen durch Strikturen nach Verletzungen ebenso wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa, Darmpolypen, -divertikel und auch sogar Dickdarmkrebs sind Folgen von anhaltendem oder progredientem Lymphstau.

Die genannten lymphatisch bedingten Erkrankungen sind mit einer Lymphtherapie gut auszuheilen – ausgenommen ein fortgeschrittenes Kolonkarzinom mit Metastasen, für das aber immer noch eine subjektive Besserung oder Erleichterung zu erreichen ist.

### Diabetes

Bei Stoffwechselstörungen wie Diabetes I und II verringert die fließende Lymphe be-

ziehungsweise die Lymphtherapie den Insulinbedarf und erhöht das Wohlbefinden.

## Lymphtherapie verjüngt

Eine Lymphbehandlung verbessert nicht nur das Gewebe allgemein, sondern sorgt auch für mehr Elastizität und Spannkraft. Eine Patientin nannte sie daher einmal „Gesichtslifting ohne Messer“, weil ihre Falten verschwunden waren.

Der Heilungsprozess setzt ein, indem Energie ins Gewebe zurückkehrt, quasi ein Doping, eine Leistungssteigerung ohne negative Begleiterscheinungen. Mit der Gesundheit kommt auch die Schönheit zurück, die Wesenszüge hellen sich auf. Die eher depressive Stimmungslage zu Beginn einer Konsultation weicht nicht selten einer fröhlichen Zufriedenheit – ohne Medikamente. Die Entstauung des Solarplexus befreit das Nervengeflecht aus der Starre, dem Druck und eröffnet dem Vegetativum wieder das freie, gesunde Schwingen.

## Wirksamkeit der Lymphtherapie oft erst später bemerkbar

Die Lymphe ist die Natur, deren Hilfe wir bei allen Genesungsprozessen benötigen entsprechend der alten Weisheit „Medicus curat, natura sanat“. Die allgemein so hochgeschätzte Zelltherapie ist nur die Hälfte unserer therapeutischen Möglichkeiten, die andere Hälfte bildet die Lymphtherapie.

Die aggressive Antitherapie der klassischen Medizin mit all ihren Nebenwirkungen und Belastungen macht sich meist sofort bemerkbar. Die stille, aber so kräftige Wirksamkeit der Lymphtherapie wird oft nicht so spektakulär wahrgenommen.

Das Yin, das Wasser, die Säfte, die Lymphe wirken entscheidend wirkungsvoll an der Basis, während uns das Yang, die materielle Struktur, die aktiven Zellen vordergründig und deutlich im Bewusstsein sind.

Es wird höchste Zeit, dass auch in der Schulmedizin Yin und Yang, das Weibliche und das Männliche als gleichwertig erkannt werden!

## Fazit

Das Leben gesund zu gestalten bis ins hohe Alter ist nur möglich, wenn die entscheidende Leistung der fließenden Lymphe erkannt und für die Therapie eingesetzt wird. ■