

Stärkere Schmerzen bei Lip-/Lymphödem im Sommer

An warmen oder heißen Tagen klagen Patienten mit Lip-/Lymphödem vermehrt über Schmerzen in den Beinen. Die Ursache ist der stärkere Druck im Unterhautgewebe, der schon bei Cellulite ein Spannungsgefühl und Empfindlichkeit in der Haut herbeiführen kann.

Dies führt zu Überempfindlichkeit und Schmerz schon bei Berührung oder Bewegung der Gelenke, die damit eingeschränkt wird.

Der innere Druck entsteht nur unwesentlich über die Blutgefäße, sondern eindeutig durch den diffusen Druck der extrazellulären Flüssigkeit, der Lymphe, in den Beinen und auch anderen Körperbereichen, z. B. Arme, Hände, Bauch, Hals, Kopf, auch im Gesicht und der Brust.

Der Druck im Gewebe steigt, weil der Fluss der Lymphe gestört ist. Ursache dafür ist eine [acidotische Lymphblockade](#).



Der Schmerz ist der Schrei des Gewebes nach fließender Lymphe.

Die Lymphe der Beine kann nur mittels der Adhäsionskraft aufwärts zum Bauch abfließen. Ist der Bauchraum gestaut, z. B. durch Narben oder andere Verfestigungen aufgrund von zu wenig Bewegung oder falscher Ernährung, staut sich die Lymphe zurück in die Beine.

Erst wenn der Lymphstau im Bauch, vor allem im kleinen Becken, aufgelöst ist, nimmt der Druck in den Beinen sichtbar und spürbar ab. Unbehandelt dehnt sich der Lymphstau abwärts über die Oberschenkel, Knie, Unterschenkel und Füße bis zu den Zehen aus.

THERAPIE:

Wir beheben die Ursache, den Lymphstau im Bauchraum, mittels [Bitba](#) Basenpulver und manuell mit speziellen [LGB](#)-Griffen (Lymphologische Ganzheitstherapie nach Dr. med. A. H. Barth).

ERNÄHRUNG:

Wir empfehlen grundsätzlich **tiermilchfreie Nahrung**, Fisch und helles Fleisch ist erlaubt. Bei der Beratung unserer Patienten entsprechend der [Potamos-Naturküche](#) beachten wir den Stoffwechsellyp und die individuelle Lebenssituation.

Für einen schnellen Effekt empfehlen wir, die kohlenhydratreichen Nahrungsmittel wie Brot, Kuchen oder Süßspeisen drastisch zu reduzieren und stattdessen den Anteil von Gemüse und Salaten zu erhöhen.

Wichtig: Frühstück und Mittagessen sollten täglich eine kleine Portion Eiweiß enthalten, z. B. Ei, Tempeh, Hülsenfrüchte, auch helles Fleisch oder Fisch. Eiweiß ist der wahre Sattmacher!

Speziell Lip-/Lymphödempatienten weisen wir darauf hin, auch im Sommer nicht übermäßig viel „leeres“ (ohne Salz) Wasser zu trinken. Besser sind Wohlfühlsuppen je nach Geschmack mit unraffiniertem Salz oder Miso.



BEWEGUNG:

Für eine nachhaltige Wirkung empfehlen wir unsere Acidose-Selbstmassage und Acidose-Lymphgymnastik sowie die ganzheitliche Acidose-Lymphmassage bei einem [Potamos-Therapeuten](#) in Ihrer Nähe. Die Tiefenbehandlung mit LGB kann somit in größeren Abständen erfolgen.

Aus einem Vortrag von
Dr. med. A. H. Barth