



Schwellungen und Ödeme durch Stau in den Lymphgefäßen: Spezielle Massagen helfen dem System auf die Sprünge.

Den Körper wieder in Balance bringen

Langsame Striche und gezielter Druck reduzieren Schmerzen und Schwellungen

Heilmassagen bieten verschiedene Techniken, um Reparaturprozesse des Gewebes sowie den Abtransport von Schadstoffen zu verbessern.

Entstauungstherapie

Das Lymphsystem ist die Kläranlage des Körpers. Bei Störungen kann die darin enthaltene Flüssigkeit (Lymphe) Giftstoffe, Stoffwechselabfallprodukte und Bakterien nicht mehr abtransportieren. Nach einer Brustkrebsbehandlung beziehungsweise Lymphknotenentfernung ist die Transportkapazität der Lymphgefäße stark reduziert und es kommt um das Narbengebiet – oftmals auch am Arm – zu einem Ödem (Flüssigkeitsansammlung). Dies ist eines der häufigsten Anwendungsbereiche der Lymph-



Verhärtungen oder Verklebungen im Bindegewebe lösen

drainage. Aber auch Verstauchungen, Muskelfaserrisse, Verrenkungen, Zerrungen oder Verbrennungen führen durch Entzündungsvorgänge zu lokalen Weichteilschwellungen.

„Bei der manuellen Lymphdrainage bzw. komplexen Entstauungstherapie (KPE) erzeugt der Therapeut durch spezielle Griffe mit wechselndem sanften Druck einen Reiz auf das Gewebe, regt dadurch den

Transport der Lymphe an und fördert die Ausscheidung von Stoffwechselprodukten“, so Sigrid Wesiak, freiberufliche Heilmassagierin aus Werndorf (Stmk). Narben lassen sich besser verschieben, Lymphgefäßneubildung im durchtrennten Gewebe wird angeregt, der Heilungsprozess unterstützt und Schmerzen reduziert. Auch bei Migräne, Kopfschmerzen, Schlaganfall sind Entstauungen

durch eine Mundinnendrainage möglich.

Faszienbehandlung

Alle Organe, Muskeln und Nerven werden von hellen hauchdünnen bis einige Millimeter starken Gewebeschichten (Faszien) eingehüllt. Diese können kleine Risse bekommen, verkleben, sich verhärten, entzünden oder verdicken. Die Folge: Hüft-, Kniegelenkschmerzen, Durchblutungsprobleme, Fehlhaltungen, Hexenschuss, Verspannungen in Schulter-, Hals- und Nackenbereich, Taubheitsgefühl in Armen und Fingern, Kopfschmerzen, Schwindel, Tinnitus, Kieferschmerzen. Die Beschwerden lassen sich durch langsame, streichende und ziehende Bewegungen beseitigen.

Triggerpunktmassage

Triggerpunkte sind als Verhärtungen und Knoten spürbare Veränderungen in den Muskelfasern, die auf Druckreiz reagieren. Sie entstehen häufig durch schlechte Durchblutung, Entzündungen im Muskelgewebe oder Stoffwechselveränderungen als Folge langjähriger Fehlhaltungen, Unfällen, Stress oder Überlastungen beim Sport. Gezieltes Drücken und Ausmassieren lindern die Symptome. Mag. Regina Modl



MAG. PHARM. DR. ALFRED KLEMENT

Arzneipflanzen

ALTES WISSEN
NEU AUFBEREITET

© PRAKTISCHE TIPPS

Teezubereitung für Erwachsene: 1,5–3 Gramm getrocknete Pfefferminzblätter mit einer großen Schale kochendem Wasser aufgießen, zugedeckt fünf bis zehn Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Pro Tag höchstens drei Schalen trinken.

Zwar befinden sich in einem Teeauszug nur 25% der gesamten Menge an Menthol (pro Schale 2,5 mg), von mehrmonatigem Konsum wird trotzdem abgeraten. Wer regelmäßig Pfefferminztee genießen will, sollte ihn zur Hälfte mit Kamillenblüten mischen. Personen, die an Sodbrennen leiden, sollten eher magensaftresistente Pfefferminzkapseln verwenden. Bessern sich die Beschwerden nicht innerhalb von 14 Tagen, lieber einen Arzt zu Rate ziehen. Bei Kopfschmerzen ist oft das Einreiben der Schläfen mit einigen Tropfen Pfefferminzöl hilfreich – und harmlos. Ein paar frische Pfefferminzblätter in einen Wasserkrug gelegt, ergibt ein erfrischendes Getränk für heiße Sommertage.

© HERKUNFT & GESCHICHTE

Die Stammpflanze *Mentha piperita* L. ist eine durch Kreuzung verschiedener Arten gezüchtete Kulturform, die nur über Ausläufer und Wurzelstücke, aber nicht über Samen vermehrt werden kann. Sie entstand wahrscheinlich im 17. Jahrhundert als Kreuzung aus der Wassermintze und der grünen Minze, die ihrerseits eine Kreuzung vermutlich von *Mentha longifolia* und *rotundifolia* ist. Wegen des scharfen Geschmacks der Blätter wurde diese Dreifachkreuzung „peppermint“ genannt. Zwei Minz-Gruppen gibt es im deutschen Sprachraum: **➤ Mitcham-Minze (black mint):** Typisch sind die violett angelaufenen Blattnerven und Stängel. Die Pflanze ist winterhart und ölfreich. **➤ Pfälzer Pfefferminze (white mint):** gilt als milder im Geschmack und weniger ölfreich. Beide stammen ausschließlich aus Kulturen.

© WIRKUNG

Pfefferminzblätter müssen nach dem Europäischen Arzneibuch mindestens 1,2% ätherisches Öl enthalten. Hauptkomponente ist Menthol (30–55% Anteil). Krampfartige Beschwerden im Magen-Darm-Bereich, Gallenblase und Gallenwegen, sowie Reizdarm-Syndrom sind passende Indikationen für die Pfefferminze. Zweites großes Anwendungsgebiet: Entzündungen der oberen Luftwege. An Arzneiformen stehen Tee, Tinktur und Flüssigextrakt zur Verfügung. **ACHTUNG:** Ätherisches Pfefferminzöl riecht intensiv nach Menthol und sollte von Säuglingen sowie Kleinkindern ferngehalten werden. Die kindliche Nasenschleimhaut ist ein unabhängiges Reflexorgan mit Querverbindung zu Herz, Lunge und Kreislauf. Reizung durch stark riechende Stoffe kann zu plötzlichem Atemstillstand und Kehlkopfverschluss führen. Kinder unter 2 Jahren sind hier extrem gefährdet!



„BAUCHWEHKRAUT“

Wenn es im Bauchraum rumort, Schmerzen und Krämpfe das Wohlbefinden vermindern, dann verspricht die Pfefferminze baldige Linderung. Man verwendet nicht das ganze Kraut, sondern nur die Blätter mit dem reichlichen ätherischen Öl.



© AKTUELLE DATENLAGE

Als jahrhundertlang verwendete Arzneipflanze findet sich *Mentha piperita* in fast jedem Arzneibuch. Im Jahr 2008 wurde sie auch vom Ausschuss für pflanzliche Arzneimittel der Europäischen Arzneimittelagentur in einer eigenen wissenschaftlichen Einzeldarstellung als traditionell verwendetes pflanzliches Arzneimittel gegen Beschwerden im Verdauungstrakt bestätigt. Einen modernen Sonderfall stellt die Anwendung von reinem ätherischem Pfefferminzöl in magensaftresistenten Kapseln bei Reizdarmbeschwerden und bei der Divertikelkrankheit (Ausstülpungen der Darmwand) dar. Wie bei jedem modernen Arzneimittel musste in klinischen Studien an Patienten die Eignung des ätherischen Öls zur Behandlung der funktionellen Reizdarmbeschwerden eigens nachgewiesen werden.

Nächste Woche lesen Sie über die bittere Schleifenblume