Maßnahmen zur Unterstützung einer guten Lymphgesundheit (s. auch Schleimhäute, da bedeutend für die Lymphgesundheit):

Papain aus der Papaya:
Enzyme sind Bio-Katalysatoren, die alle körperlichen Prozesse, wie Denken, Bewegung und Verdauung, erst möglich machen und sie dann sozusagen „anfeuern". Papain ist eine Protease, ein eiweißspaltendes Enzym. Es hilft bei der Eiweißverdauung und Eiweißrückstände aus dem Darm und dem kollagenen Bindegewebe. Die Ansammlung von Mukoprotein im Zwischenzellgewebe und in der Lymphe ist die Ursache für Lymphstauungen[1]

Rote Bete:
Die rote Bete wirkt allgemein immunsteigernd. Rote Bete fördern die *Arbeit der Lymphgefäße*, schwemmen Harnsäure aus und beeinflussen verschiedene Stoffwechselvorgänge. Eine besondere immunstimulierende Wirkung misst man auch dem intensiven roten Farbstoff bei.[2]

Schwarzwurzel:
Dieses dem Spargel vergleichbare Wintergemüse beeinflusst den Lymphstrom und die Zellerneuerung günstig.[3]

Meerrettich:
Die auch Kren genannte Würzpflanze stimuliert die Darmzotten, wodurch mehr Lymphe in die Blutbahnen gebracht wird – ein wichtiger Mechanismus für das Lymphsystem.[4]

neuartige Lymphdrainage:
Behandlungen, die unter anderem die Pneumatische Pulsationstherapie und ein neuartiges, muskelbezogenes Lymphdrainagegerät einbeziehen, führen in meiner Praxis bei Fibromyalgie zu oft erstaunlichen Erfolgen. Diese neue Therapie findet im Rahmen einer Ganzheitsmedizin generell bei Stauungs- und Zirkulationsstörungen des Lymphsystems Anwendung. Die Doppelwirkung aus Elektrotherapie und Pumpbehandlung soll durch die Stimulation der äußeren und inneren Muskeln die Durchblutung und den ***Lymphfluss verbessern***. Schmerzen werden gelindert, die Muskeln können entspannen und es wird offenbar insgesamt eine Umstimmung des Vegetativums erreicht. Es kann auch zu einer Gemütsaufhellung kommen.[5]

Achtung: Allergie – Lymphe:
Bei einer Allergie handelt es sich um eine überschießende Abwehrreaktion des Immunsystems auf bestimmte Umweltstoffe oder Lebensmitteleiweiße. Normalerweise sind diese harmlos. Fremdstoffe oder Eiweiße, welche diese Abwehrreaktionen auslösen, werden Allergene genannt. Dabei lösen Abwehrzellen und die von ihnen gebildeten Abwehreiweiße, die sog. Antikörper, Entzündungsreaktionen am Ort des Geschehens aus. Davon sind im Rahmen von Nahrungsallergien meist zuerst die Schleimhäute des Darmes betroffen. Abwehrzellen schütten dabei ein Hormon namens Histamin aus, ***das den Entzündungs- und Abwehrvorgang startet.*** Die Abwehrreaktionen gegen die Nahrungsmitteleiweiße, die auf der Schleimhaut liegen, können sich auch gegen die Schleimhautzellen selbst richten. Diese können dabei entzündlich verletzt werden, ausdünnen und undicht werden. Dieses Beschwerdebild wird „Leaky Gut" genannt. Es kann dabei zur ***Abnahme der Resorptionsleistung der Darmschleimhaut*** kommen. Dies führt unter Umständen zu einer Mangelaufnahme und somit möglicher ***Mangelversorgung*** mit Aminosäuren (Eiweißen), Mineralstoffen, Vitaminen, Spurenelementen, essentiellen Fettsäuren, Phospholipiden, Antioxidantien und Polyphenolen, was wiederum ***die Energiebildung und Zellleistungssteuerung*** der Mitochondrien mit Sauerstoff schwächen bzw. stören kann.
Die Schleimhaut ist also von elementarer Bedeutung: ***Mit ihrer Umgebung stellt sie den Lebensraum von etwa siebzig bis achzig Prozent des lymphatischen Immunsystems dar.*** Ihre Aufgabe ist es,

---

[1] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 230
[2] Sillner, Wunderwerk Immunsystem, 158
[3] Sillner, Wunderwerk Immunsystem, 159
[4] Sillner, Wunderwerk Immunsystem, 157
[5] Thomas Köster aus Münster in: Bio, 2/2010, S. 129

Krankheitserreger abzufangen. Wird die Schleimhautdichte - wie gerade beschrieben – reduziert, kann es zu einem vermehrten Übertritt von Viren, Pilzen, Bakterien und Chlamydien in die Schleimhaut und damit in den Organismus kommen. Die Folge könnte eine Virus-, Pilz- und Bakterieninfektion mit begleitenden Entzündungen sein.
Die möglicherweise gleichzeitig auftretende Undichtigkeit der Schleimhaut kann zu einem vermehrten Übertritt von zu großen, unverdauten ***Eiweißen aus dem Darm in das Lymph***- und Blutsystem führen. Dieser Übertritt wiederum kann allergisch-entzündliche Reaktionen im Organismus a, je nachdem, wohin die Eiweißkomplexe transportiert worden sind. Da bei jeder Entzündung Zellen des Körpers zugrunde gehen, versucht der Organismus, diese Zellverluste durch Regenerationszellteilungen zu ersetzen, denn sonst würden Gewebelöcher entstehen.
Diese Regenerationsleitung erfordert das „Stummschalten" der Mitochondrien*:* des B-Genoms mit reduzierter Zellleistung und die Aktivierung der für die Zellteilung verantwortlichen Archaea-Genanteile mit Vergärung von Blutzucker und dabei entstehender Milchsäure, was wiederum zur Übersäuerung des Bindegewebes, der Matrix führen kann. Wenn Entzündungen chronisch verlaufen, können Zellen von Organen funktionsunfähig werden und eine narbige, bindegewebsartige Struktur bekommen. Diesen Vorgang nennt man Degeneration.
So stellt eine antiallergische, antientzündliche Ernährungstherapie im Rahmen der Cellsymbiosis eine wichtige Säule dar. Von entscheidender Bedeutung kann dabei die langfristige und gründliche Sanierung und Stabilisierung der Darmschleimhaut sein, die für die Resorption der Nahrung verantwortlich ist, aber auch als „Barriere" funktioniert. Damit verbunden ist auch die Sanierung des lymphatischen Immunsystems. Die Sanierung der Schleimhaut geschieht unter anderem mit vitalen, also lebendigen und vermehrungsfähigen Mikroorganismen, die im Rahmen der Cellsymbiosistherapie bis zu anderthalb Jahre verwendet werden. Abwehrzellen selbst haben eine begrenzte Lebenszeit und Leistungsfähigkeit. Daher können chronisch verlaufende Allergien Anteile des Abwehrsystems überstimulieren und auf Dauer in ihrer Funktion schwächen. Eine chronische Allergie kann sich somit auf Grund der möglicherweise immer wieder auftretenden Entzündungsreaktionen negativ auf das Mitochondriensystem auswirken, das für die Energie- und Zellleistung verantwortlich ist. Dies kann zu Störungen der Stoffwechsel- und Regenerationsleistung führen. Dies gilt auch für alle anderen möglichen Entzündungsverursacher oder Toxine wie Bakterien, Pilz- und Industriegifte. Solange die bei Entzündungen zugrunde gehenden Zellen durch die für die Regenerationsteilung verantwortlichen Archaea- Genanteile erneuert werden, bleiben der Organismus und das betroffene Organ von schwerwiegenden Entzündungsschäden verschont. Gehen allerdings mehr Zellen zugrunde als regeneriert werden können, kommt es zwangsläufig zur Organalterung. Damit verbunden sind Funktionseinbußen wie Energie- und Leistungsschwächen der betroffenen Organe und somit deren Mitochondrien.[6]

Die Farbe Gelb:
Klausbernd Vollmar: Sich mit Gelb zu Umgeben, soll das Nervensystem harmonisieren und von Ängsten befreien. Gelb hilft bei schlechtem Wetter gegen Antriebslosigkeit, regt die ***Lymphe*** und alle Lebenssäfte an. Bei Entgiftungskuren oder wenig Energie soll es hilfreich sein, gelbe Unterwäsche zu tragen oder in gelben Bettlaken zu schlafen. Achten Sie auch darauf, genügend gelbe Lebensmittel zu essen. In Prüfungssituationen wird empfohlen, gelb zu tragen. Dabei hilft schon ein Akzent in der Kleidung, etwa ein Halstuch.[7]

Cistrose (Cistus-Teekraut):
Die Cistrose entgiftet den ganzen Organismus, einschließlich der Lymphe und Gefäße.[8]

Selen bei Lymphödem:
Patienten mit Lymphödemen haben Selenmangel; die hoch dosierte Gabe von Natriumselenit unterstützt den Rückgang des Ödemvolumens und verhindert das Entstehen von Entzündungen.[9]

Die Schleimhaut ist also von elementarer Bedeutung:

---

[6] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 81-84
[7] "Ein Leben mit Farben. Interview mit dem Diplompsychologen und Autor Klaus Bernd Vollmar", in: Bio, April/Mai 2010, S. 63
[8] Weber Heinz: Wirksamer Radikalenfänger-Zistus-Teekraut, in: Waerland dez. 2011, S. 30
[9] GfBK-Info: „Kostenerstattung von Selen"

Mit ihrer Umgebung stellt sie den Lebensraum von etwa siebzig bis achtzig Prozent des lymphatischen Immunsystems dar. Ihre Aufgabe ist es, Krankheitserreger abzufangen. Wird die Schleimhautdichte - wie gerade beschrieben – reduziert, kann es zu einem vermehrten Übertritt von Viren, Pilzen, Bakterien und Chlamydien in die Schleimhaut und damit in den Organismus kommen. Die Folge könnte eine Virus-, Pilz- und Bakterieninfektion mit begleitenden Entzündungen sein.

Lymphtherapie zur Ausleitung:
Dafür hält die Pflanzenheilkunde viele Mittel parat, u. a. „***Lymphomyosot" oder „Lymphdiaral***". Parallel kann auch eine osteopathische Behandlung von großem Nutzen sein. Blutegel am Processus mastoideus, der Knochenerhebung hinter dem Ohr, oder Quaddeln an dieser Stelle sind eine weitere Möglichkeit. Diese Neuraltherapie kann z. B. mit „Vertigoheel" durchgeführt werden. Zu achten ist auf eine ausreichende Trinkmenge von zwei Litern stillem Wasser und ausleitenden Lymphtees.[10]

Lymphe - Gefäße:
Traubensaft (auf Bio-Qualität achten):
Genauer gesagt ist es das Resveratol, ein hoch wirksamer Inhaltsstoff des Rotweins. Er hilft u.a., die Blutgefäße elastisch zu halten und Ablagerungen (Plaques) zu vermeiden. Nachweislich kann sogar einem Herzinfarkt vorgebeugt werden.[11]
Heidelbeeren:
Aufgrund noch ungeklärter Wirkstoffe sind Heidelbeeren imstande, Gehirnverkalkungen entgegenzuwirken. Besonders Verkalkungen der Halsschlagader und der Gehirnbasisgefäße können verhindert werden.[12]
Schwarze Johannisbeeren:
Durch Johannisbeeren kann der Cholesterinspiegel gesenkt werden und Herzkrankheiten vorgebeugt werden. In den Johannisbeeren ist ein Schutzstoff für die Blutkapillaren enthalten, so dass die kleinen Kapillargefäße durchgängig bleiben und nicht durch Cholesterinablagerungen verstopft werden können. [13]
Vitamin-B2-Mangel:
Gefäßleiden[14]

Entzündungen der Lymphorgane durch Aluminiumpartikel:

Über die Lymphbahnen der Achselhöhle wandern vor allem die Aluminiumpartikel in die Organsysteme des Kopfes ein und führen dort zu multiplen Schäden. Es entstehen Entzündungen der Lymphorganen des Kopfes, Nasenhöhle, Rachen, Kiefer, Zahnschäden, Entzündungen der Stirn und Kieferhöhlen, Haarausfall, Schwindel, Konzentrationsstörungen, Augenschäden, Gehörschäden, Hörsturz, Ohrensausen, Gleichgewichtsstörungen, Meniere, Kopfneuralgien.[15]

Bringt Lymphe in Bewegung: Matrix-Rhythmus-Therapie
Neben dem Herz-Kreislauf-System und dem Nervensystem ist das lymphatische System ein wesentlicher Bestandteil der Basisinfrastruktur des Körpers. Zu seinen Funktionen gehören die Entsorgung, Aufbereitung und Wiederverwertung von Abfallstoffen, Ableitung überschüssiger Flüssigkeit sowie Unterbringung und Transport von Immunzellen.
Gleichzeitig dient es als wesentlicher Kommunikationskanal innerhalb des Immunsystems. Das Wohlbefinden aller Körperzellen hängt direkt oder indirekt vom Lymphatischen System ab. Deshalb sollte die Unterstützung

---

[10] [10] https://krank.de/hausmittel/hausmittel-gegen-schwindel/
[11] Bio, April/Mai 2010, S. 47
[12] Hochenegg, Ernährung, die Wunder wirkt, 1995, S. 47
[13] Hochenegg, Ernährung, die Wunder wirkt, 1995, S. 47
[14] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm
Wahrscheinlich aus: **Alfred Vogel:** Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A. Vogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991
(-> der Artikel, den Palomio daraus zusammengestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): **Dr. Vogel:** Naturheilkunde mit Gemüse, Früchten, Blumen, Ölen und Milch; 10. Krankheitsbehandlungen: Allgemeine Krankheiten von Michael Palomino).
[15] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/aluminium-im-deo-ia.html#toc-hautkrebs

und Aufrechterhaltung eines gut funktionierenden lymphatischen Systems zentraler Bestandteil jeder Anti-Aging Strategie sein.
Das Lymphsystem hat für unseren Immunhaushalt und die Befreiung des Körpers von Abfallstoffen und Schlacken eine große Bedeutung. Es ist ein körpereigenes Biofilter- und Recyclingsystem, das neben den anderen Leitungsbahnen unseres Körpers (Arterien, Venen, Nerven) ein Schattendasein führt.
Der Lymphfluss und damit die Funktion des Systems werden vor allem durch die Mikrovibration der Skelettmuskulatur aufrecht erhalten. Gerät diese ins Stocken, wie beispielsweise durch externe Gewebeverklebungen, Muskelverhärtungen, eine dominante Symphathikusaktivität wegen chronischer Stressbelastung, dann werden Alterungsprozesse beschleunigt.
Die Matrix-Rhythmus-Therapie koppelt in der natürlichen Rhythmik von 8 bis 12 Hz in das System ein, und bringt verlorengegangene Bewegung zurück. Das Lymphbahnen kommen wieder in Fluss, ins Stocken geratene Logistikprozesse funktionieren wieder.[16]

[16] https://www.equalance.de/fachbeitrag/therapeutisches-anti-aging-4-oxyvenierung-marhythe