



RATGEBER

Lymphdrainage selber machen

Bein, Arm und Gesicht Schritt für Schritt — mit den Grenzen, die man kennen muss

VON ULRICH PÖTTER

Staatlich anerkannter Therapeut & Fachbuchautor

AUSBILDUNGEN SEIT ÜBER 25 JAHREN

wellnessheimstudium.de

Vier Regeln, und alles andere folgt

Lymphdrainage ist keine Massage im üblichen Sinn. Sie knetet nicht, sie drückt nicht — sie **verschiebt Haut**. Die Lymphgefäße liegen unmittelbar darunter; zu fester Druck schließt sie, statt sie zu öffnen. Wer das verstanden hat, macht kaum noch etwas falsch.

Druck	Federleicht. Wird die Haut weiß oder zieht es, ist es zu viel. Die Haut soll sich mitbewegen, das Gewebe darunter unberührt bleiben.
Richtung	Immer zu den Lymphknoten hin — vom Fuß zur Leiste, von der Hand zur Achsel, vom Gesicht zum Ohr und weiter am Hals hinunter.
Tempo	Sehr langsam — etwa eine Streichung pro Sekunde. Hektik bringt hier nichts.
Wiederholung	Fünf bis sieben Mal je Stelle. Fünf Minuten täglich wirken mehr als eine halbe Stunde einmal pro Woche.

Die Reihenfolge ist keine Formsache

Jede Anleitung in diesem Heft beginnt **nicht** an der geschwollenen Stelle, sondern am Abfluss: erst Hals und Schlüsselbein, dann die zuständigen Lymphknoten, dann der Bereich selbst. Wer direkt am Bein oder im Gesicht anfängt, schiebt Flüssigkeit gegen einen geschlossenen Ausgang — das ist der häufigste Fehler überhaupt.

Nicht kneten, sondern die Haut mitnehmen. Nicht drücken, sondern verschieben. Und nie am Ziel beginnen, sondern immer am Weg dorthin.

Was Sie vorbereiten

- **Ruhe und Wärme** — mindestens 22 °C, kein Telefon. Frieren stört die Wirkung.
- **Eine feste Liegefläche** — Massagebank oder zumindest ein festes Bett.
- **Wasser** — davor und danach trinken. Ohne Flüssigkeit kein Abtransport.
- **Keine Öle, keine Creme.** Lymphdrainage funktioniert auf trockener Haut, weil die Haut verschoben werden muss. Wer cremt, gleitet darüber hinweg.
- **Kurze, saubere Fingernägel.**

Wann Sie es nicht anwenden dürfen

Diese Liste steht bewusst vor den Anleitungen. Bei Lymphdrainage sind die Grenzen nicht kosmetisch – in den folgenden Fällen kann die Anwendung **schaden**. Sprechen Sie zuerst mit einer Ärztin oder einem Arzt und führen Sie sie niemals selbst durch.

- **Akute Infekte mit Fieber** – über das Lymphsystem könnten Erreger im Körper verteilt werden.
- **Bösartige Tumorerkrankungen**, akut oder unbehandelt – Risiko der Streuung.
- **Herzinsuffizienz** – der Kreislauf kann die plötzliche Flüssigkeitsverschiebung nicht auffangen.
- **Thrombose oder Verdacht darauf** – bei tiefer Beinvenenthrombose droht eine Lungenembolie.
- **Akute Hauterkrankungen und offene Wunden** im Anwendungsbereich.
- **Niedriger Blutdruck** – kann zu Schwindel bis zum Kollaps führen.
- **Schilddrüsenüberfunktion** – kann sich durch die Anwendung verstärken.

SOFORT ÄRZTLICH ABKLÄREN LASSEN

Wenn eine Schwellung nach mehreren Anwendungen nicht zurückgeht oder zunimmt. Wenn plötzlich Schmerzen, Rötung oder Überwärmung an den Beinen auftreten – das ist ein Thrombose-Verdacht. Wenn Fieber, Schüttelfrost oder ein allgemeines Krankheitsgefühl dazukommen. Und wenn die Schwellung nur **eine** Seite betrifft.

Schritt für Schritt: das Bein

Rund zehn Minuten. Beginnen Sie am Rumpf, nicht am Bein – die zentralen Lymphknoten müssen zuerst geöffnet sein, damit der Abfluss überhaupt funktioniert.

1 Min.	Halsentstauung: Mit beiden Händen die Halsseiten sanft nach unten Richtung Schlüsselbein ausstreichen – 7x.
1 Min.	Bauchatmung: Auf den Rücken legen, mit flacher Hand sanft im Uhrzeigersinn um den Bauchnabel kreisen. Das aktiviert die zentralen Bauchlymphknoten.
1 Min.	Leistenknoten: Stehende Kreise mit der flachen Hand auf der Leiste – 7x je Seite.
2 Min.	Oberschenkel: Vom Knie zur Leiste, beide Hände abwechselnd, pumpend – 5x je Bahn (Vorderseite, Innenseite, Außenseite).
1 Min.	Knie: Sanfte Kreise auf der Kniekehle und über der Kniescheibe.
2 Min.	Unterschenkel: Vom Knöchel zum Knie, pumpend – Vorderseite und Wade.
1 Min.	Fuß: Kreisende Bewegungen über Fußrücken und Knöchel, immer Richtung Knie.
5–10 Min.	Abschluss: Bein hochlagern – an der Wand oder auf einem Kissen. Verstärkt die Wirkung deutlich.

Schritt für Schritt: der Arm

Der Arm entwässert zur **Achselhöhle**. Auch hier gilt: erst Hals, dann Achsel, dann der Arm selbst.

1 Min.	Halsentstauung wie beim Bein – 7x.
1 Min.	Achselknoten: Sanfte Kreise mit der flachen Hand in der Achsel – 7x.
2 Min.	Oberarm: Vom Ellbogen zur Achsel, pumpende Bewegungen – Vorder- und Außenseite.
30 Sek.	Ellbogen: Sanfte Kreise um die Ellenbeuge.
2 Min.	Unterarm: Vom Handgelenk zum Ellbogen, pumpend – Innen- und Außenseite.
1 Min.	Hand: Sanfte Streichungen vom Fingeransatz zum Handgelenk.
3–5 Min.	Abschluss: Arm hochlagern.

Schritt für Schritt: das Gesicht

Die Gesichtslympe fließt **nicht nach oben**, sondern zur Seite und nach unten — zu den Knoten vor und unter dem Ohr, am Kiefer entlang und dann am Hals hinunter. Jede Bewegung geht deshalb von der Gesichtsmitte nach außen.

Die Haut ist hier dünner als am Körper, die Gefäße liegen noch dichter darunter. Der Druck ist also noch leichter als am Bein.

1 Min.	Schlüsselbein öffnen: Stehende Kreise mit zwei Fingern in den Gruben über den Schlüsselbeinen — 7x je Seite. Hier mündet die Lymphe des ganzen Kopfes.
1 Min.	Hals abstreichen: Handflächen flach an die Halsseiten, langsam Richtung Schlüsselbein ausstreichen — 7x.
1 Min.	Knoten am Ohr: Stehende Kreise direkt vor dem Ohr, dann unter dem Ohrläppchen — je 7x. Darauf laufen alle folgenden Griffe zu.
1–2 Min.	Kieferlinie: Vom Kinn mit gebeugten Zeigefingern am Unterkiefer entlang bis zum Ohr — 5x je Seite.
2 Min.	Wangen: Von den Nasenflügeln flach über die Wange nach außen zum Ohr — 5x. Dann eine Bahn tiefer, vom Mundwinkel zum Ohr.
1–2 Min.	Augenpartie: Mit dem Ringfinger — er drückt am wenigsten — vom inneren Augenwinkel unter dem Auge nach außen zur Schläfe. Nur die Haut mitnehmen, nicht reiben. 5x. Danach dieselbe Bahn über der Braue.
1–2 Min.	Stirn: Von der Mitte mit flachen Fingern nach außen zu den Schläfen — 5x in drei Höhen. Von der Schläfe jeweils vor dem Ohr nach unten weiterführen.
1 Min.	Abschluss: Hals und Schlüsselbein noch einmal ausstreichen — 7x. Danach ein Glas Wasser.

Morgens angewendet richtet sie sich vor allem gegen die typische Schwellung nach dem Schlaf, **abends** ist sie eher ein Entspannungsritual.

ZUSÄTZLICH FÜRS GESICHT

Die Grenzen von Seite 3 gelten unverändert. Darüber hinaus gilt: keine Anwendung bei akuten Entzündungen im Gesichts- oder Halsbereich, bei unklaren Schwellungen und nach frischen kosmetischen Eingriffen — dort zuerst die behandelnde Praxis fragen.

Die sechs häufigsten Fehler

Sie kosten nicht nur Wirkung — manche machen die Anwendung sinnlos oder kehren sie um.

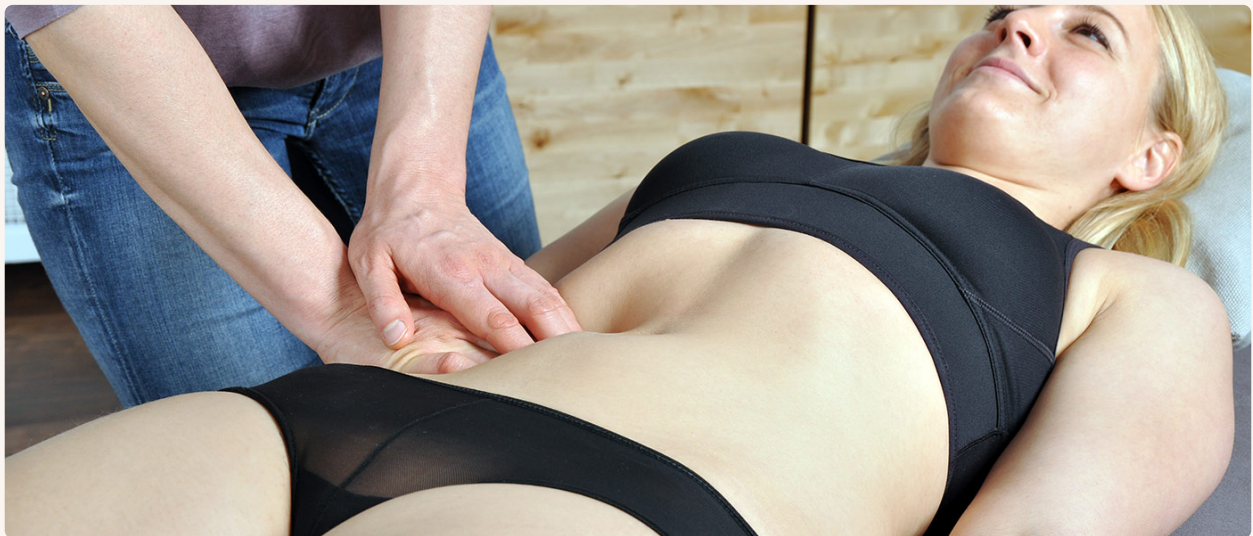
- **Zu viel Druck.** Wer „kräftig massiert“, verschließt die Lymphgefäße, statt sie zu öffnen.
- **Falsche Richtung.** Vom Knie abwärts zum Fuß zu streichen schiebt gegen den natürlichen Abfluss. Im Gesicht gilt dasselbe für alles, was zur Nase hin arbeitet.
- **Zu selten.** Eine halbe Stunde einmal pro Woche bringt weniger als fünf Minuten täglich.
- **Öl oder Creme.** Macht die Hand zu glatt — die Haut muss verschoben werden, nicht gleiten. Pflege kommt danach.
- **Direkt am betroffenen Bereich beginnen.** Erst die Lymphknoten öffnen, sonst staut sich die Flüssigkeit nur weiter.
- **Zu wenig trinken.** Ohne Flüssigkeit kein Abtransport.

Was danach normal ist

- **Müdigkeit** direkt im Anschluss — der Körper entspannt.
- **Häufigerer Harndrang** in den nächsten ein bis zwei Stunden. Das ist die gewollte Wirkung.
- **Leichter Blutdruckabfall** — viel trinken und langsam aufstehen.

Wellness oder Heilmittel? Der Unterschied zählt

Was in diesem Heft steht, ist **präventive Lymphdrainage** — eine Wellness- und Vorsorgeanwendung an gesunden Menschen. Davon zu trennen ist die **manuelle Lymphdrainage (MLD)**, ein anerkanntes Heilmittel.



In der Praxis: Die Grifftechnik ist dieselbe — der Unterschied liegt im Anlass und in der Qualifikation. © stock.adobe.com

- **Präventive Lymphdrainage** — Wellness und Vorsorge an gesunden Menschen. Ohne medizinische Indikation, ohne Heilversprechen, auch als Selbstanwendung. Das ist dieses Heft.
- **Manuelle Lymphdrainage (MLD)** — ärztlich verordnet, bei diagnostizierten Erkrankungen wie Lymph- oder Lipödem. Durchgeführt nur von Physiotherapeuten oder Masseuren mit MLD-Zertifikat, oft kombiniert mit Kompression.

Die Grifftechnik ist im Kern dieselbe — die vier Grundgriffe nach **Emil Vodder** aus den 1930er Jahren: stehende Kreise, Pump-, Schöpf- und Drehgriffe. Der Unterschied liegt nicht in der Hand, sondern im Anlass und in der Qualifikation.

Bei einem echten Lymphödem, einem Lipödem oder nach einer Operation gehört die Behandlung in ärztliche und fachtherapeutische Hände. Die Selbstanwendung ersetzt sie nicht.

EIN PRAXISTIPP AUS ÜBER 25 JAHREN

Bei der Selbstanwendung ist der Druck der entscheidende Faktor — nicht die Stärke, sondern die Sanftheit. Die Lymphgefäße liegen direkt unter der Haut und reagieren auf federleichten Druck: gerade so viel, dass sich die Haut verschiebt, ohne dass das Gewebe darunter gepresst wird. Zu fester Druck verschließt sie sogar. Und arbeiten Sie immer in Richtung der Lymphknoten — vom Fuß zur Leiste, von der Hand zur Achsel, vom Gesicht zum Ohr. Fünf Minuten täglich wirken stärker als eine Stunde einmal pro Woche. — Ulrich Pötter

Wenn Sie tiefer einsteigen möchten

Wer die präventive Lymphdrainage nicht nur an sich selbst, sondern an anderen anwenden möchte, braucht die vollständige Grifffolge, das Wissen um die Lymphbahnen und ein sicheres Gespür für die Grenzen. Das Heimstudium der WHI-Akademie zeigt jeden Griff im Video — auf DVD oder als Stream, im eigenen Tempo und mit Zertifikat zum Abschluss.

- ▶ **Präventive Lymphdrainage mit Zertifikat — der Lehrgang**
www.wellnessheimstudium.de/einzelprodukte-video-dvd-stream/praeventive-lymphdrainage-mit-zertifikat
- ▶ **Alle Lehrvideos im Heimstudium (DVD & Stream)**
www.wellnessheimstudium.de/einzelprodukte-video-dvd-stream
- ▶ **Kombi-Sets — mehrere Techniken zusammen**
www.wellnessheimstudium.de/kombi-sets-geld-sparen
- ▶ **Der ausführliche Ratgeber zur Lymphdrainage**
www.wellnessheimstudium.de/infos/ratgeber/lymphdrainage-selber-machen-so-funktioniert

© 2026 WHI-Akademie · wellnessheimstudium.de · eine Marke der WellnessInPerfektion WIP GmbH

Dieser Ratgeber beschreibt die präventive Lymphdrainage als Wellness-Anwendung. Er ersetzt keine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Die manuelle Lymphdrainage (MLD) ist ein verschreibungspflichtiges Heilmittel und gehört in fachtherapeutische Hände. Bilder © Anke Thomass und © stock.adobe.com.