



## INDIVIDUELL - WIRKUNGSVOLL - ZIELORIENTIERT

### Komplexe physikalische Entstauungstherapie

1. Manuelle Lymphdrainage
2. Kompressionsstrümpfe nach Mass (bei Bedarf mit Bandagen)

Nutzen Sie die Lymphdrainage in Verbindung mit einer physiotherapeutischen Behandlung, um einer Schwellung vorzubeugen oder eine bestehende Schwellung schneller abklingen zu lassen, z.B. nach einem Unfall oder nach einer Operation und zur Venengymnastik.

### ARBEITSWEISE

In der Manuellen Lymphdrainage arbeite ich mit langsam kreisenden und vorsichtig pumpenden Massagebewegungen der Hand und des Daumens, um die Lymphzirkulation Ihres Körpers anzuregen und den Abtransport der Gewebeflüssigkeit zu erhöhen.

Bei Ödemen werden zusätzlich sog. Ödemgriffe angewendet, welche eine verstärkte Flüssigkeitsaufnahme durch die Lymphkapillaren und die venösen Blutkapillaren bewirken.

Heilungsprozess beschleunigt sich  
Regenerationsphase wird verkürzt  
Schmerzen lindern

### WIRKUNGSWEISE

#### Die Manuelle Lymphdrainage (ML)

- bringt die Körperflüssigkeiten (Bindegewebsflüssigkeit, Lymphe, Venenblut) zum Strömen
- entfernt Abfallstoffe aus dem Bindegewebe und behebt Stoffwechselfstörungen im Gewebe
- unterstützt den Abwehrmechanismus unseres Lymphsystems
- trägt zur Schmerzlinderung bei
- behebt Stauungszustände
- bringt Sie in eine entspannende ausgeglichene Stimmung (parasympathische Wirkung)

### INDIKATIONEN

- Primäres und sekundäres Lymphödem
- Phlebödeme durch venöse Stauung bei Varikosis und postthrombotischem Syndrom
- Traumatische Ödeme nach Unfällen, Operationen, Frakturen, Distorsionen, Hämatome; Ulcus cruris
- Inaktivitätsödeme nach längerer Ruhigstellung und bei Lähmungen der Arme oder Beine
- Dicke und schwere überanstrengte Beine
- Zur Unterstützung einer Entgiftungskur, Ausleitung und Fastenkur, Akne, Gesichtssödem ...

#### Gegenanzeigen

Klienten mit einer Herzinsuffizienz, akuten, hochfieberhaften oder mit ansteckenden bzw. operativ zu erfassenden Krankheiten, akuter Asthma bronchiale und mit akuten Entzündungen im Venensystem.

## Das Lymphgefäßsystem

Die Lymphgefäße liegen als engmaschiges Netz in fast allen Geweben des Organismus. Das Lymphgefäßsystem beginnt fingerförmig im Interstitium (Gewebe) und endet im Venensystem beidseits am Hals.

Neben dem Venensystem, dient das Lymphgefäßsystem als wichtiges Abfluss- bzw. Drainagesystem zum Abtransport überschüssiger Gewebeflüssigkeit sowie der lymphpflichtigen Stoffe, welche wegen ihrer Größe nicht über die venösen Kapillarwände aufgenommen werden können, z. B. Fett, große Eiweißmoleküle, lebende und tote Zellen, Zelltrümmer, Fremdkörper, Bakterien, Stoffwechselprodukte.

Zusätzlich ist das lymphatische System ein sehr wichtiger Bestandteil der Immunabwehr. Hierbei spielen die Lymphknoten als Filterstation eine bedeutende Rolle.

## Über mich

Mein Name ist Andrea Schaugg. Ich bin 1958 in Tettngang geboren und in Kressbronn aufgewachsen. Nach der Schulausbildung und dem Abschluss zur Arzthelferin folgten einige Auslandsaufenthalte.

Im Jahre 1992 absolvierte ich mein Staatsexamen zur Physiotherapeutin in Berlin. Im Anschluss folgte eine vierjährige Ausbildung in chinesischer Medizin, Tuina Therapie, Moxa/Wärmepunktur und Medizinischem Qigong bei Frau Li Qi Duan in Berlin, 1991-1995.

Seit 1994 praktiziere ich Zenkörpertherapie und Triggerpunkttherapie nach Simon/Travell. Seit 2000 Manuelle Therapie und seit 2002 Manuelle Lymphdrainage. Danach folgten Ausbildungen in Akupunkturmassage APM/ESB/ORK nach Radloff und AMM & TCM Therapie.

## Kontakt

**Andrea Schaugg**



Therapeutin für  
Physiotherapie und Chinesische Medizin TCM

D-78315 Radolfzell

**Telefon: 0 175 80 98 057**

E-Mail: [kontakt@schaugg.eu](mailto:kontakt@schaugg.eu)

Web: [www.schaugg.eu](http://www.schaugg.eu)

## Das Lymphödem

Bei Abflussstörungen der Lymphgefäße kommt es zu einer vermehrten Ansammlung von Lymphflüssigkeit im Gewebe. Sie bemerken dies durch eine starke Schwellung im betroffenen Gebiet, evtl. einhergehend mit einem Spannungsgefühl, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen.

Im Anfangsstadium ist die Schwellung weich. Mit dem Daumen kann eine sichtbare Delle eingedrückt werden und durch Hochlagern der betroffenen Extremität geht die Schwellung zurück.

Im Folgestadium verhärtet sich das Bindegewebe. Der Daumendruck zeigt kaum noch eine sichtbare Delle und auch nach Hochlagern verbessert sich das Ödem nicht.

Bei Erkrankung des Lymphgefäßsystems kommt es zu einer verminderten Drainageleistung. Dabei werden 2 Formen des Lymphödems unterschieden:

## Was Sie erwartet

Neben klassischer Physiotherapie, Manueller Therapie, Lymphdrainage und Triggerpunktbehandlung liegt mein Arbeitsschwerpunkt in der AMM & TCM Therapie und Akupunkturmassage nach Radloff mit östlichen Energielehren und westlichen, manualtherapeutischen Techniken.

Im Vorfeld werden Sie von mir befragt, um die meist komplexen Zusammenhänge umfassend zu berücksichtigen. Zur Befunderhebung nutze ich oft das Ohr, welches genaue Rückschlüsse auf Ihren aktuellen energetischen Gesundheitszustand liefern kann. Gemeinsam wählen wir die für Sie wirkungsvollste Behandlungsmethode.

*„Jede Veränderung ist eine gute Veränderung.“*

## Weitere Therapieangebote

Manuelle Therapie ~ Manuelle Lymphdrainage ~ Triggerpunktbehandlung  
Krankengymnastik nach PNF ~ Tuina Therapie ~ Moxa/Wärme ~ Qigong  
Akupunktur Massage nach Radloff ~ Wirbelsäulen-Gelenk-Behandlung



„Der einzig wirklich wichtige Therapeut ist der Mensch selbst.“

1. Wenn von Geburt an eine Dysplasie (Veränderung) der Lymphgefäße besteht spricht man von einem primären Lymphödem.
2. Häufiger findet man jedoch die sekundären Lymphödemformen, bei denen durch Operationen, Bestrahlungen, Verletzungen, Entzündungen, Verbrennungen oder Tumore die Lymphknoten oder Lymphbahnen geschädigt oder gar zerstört werden. Ein häufiges Beispiel hierfür ist das sekundäre Armlymphödem nach Achsel-ausräumung und Bestrahlung wegen Mammakarzinom.

Ebenso kann es durch Überlastung eines gesunden Lymphsystems durch zu hohe Flüssigkeitsansammlung zu Lymphödem kommen, z.B. entzündliche und rheumatische Ödeme, Phlebödem etc.

Nach einer Behandlung sollten Sie sich Zeit nehmen und nachruhen sowie körperlich anstrengende Arbeit für einige Stunden meiden.

Die Methoden der chinesischen Medizin nutzen die körpereigenen Systeme (Aktivierung der Selbstheilung/Innerer Arzt) und blockieren selbst keine Krankheitsprozesse. Das was uns krank macht wird nicht direkt eliminiert, ohne dabei die Ursache zu berücksichtigen; wie z.B. eine Schmerztablette den Schmerz wegnimmt.

*„Ohne Gesundheit können sich Wissen und Kunst nicht entfalten, vermag Stärke nichts auszurichten, und Reichtum und Intelligenz liegen brach.“*

Herophilos (um 335 v. Chr.)