



Massage und Lymphdrainage – ein starkes Team



Daniela Brun | Medizinische Masseurin FA SRK, Biochemie-Beraterin nach Dr. Schüssler, Lymphdrainage nach Dr. Vodder

Interview mit Daniela Brun | Luzern, 15.08.2009

Daniela Brun, was fasziniert Sie an der medizinischen Massage?

Es geht darum, gemeinsam mit der Klientin oder dem Klient die beste Lösung zu erarbeiten. Und diese Arbeit ist unglaublich spannend und macht schon fast süchtig.

Besonders faszinierend ist es, verschiedene Therapien wie klassisch-medizinische Massage, Bindegewebsmassage, Reflexzonenmassage, Hydrotherapie und manuelle Lymphdrainage einzusetzen. Dadurch können völlig unterschiedliche Krankheitsbilder sehr gezielt angegangen werden.

Wie unterschiedlich sind die Krankheitsbilder denn?

Das Spektrum reicht von Verspannungen über Verdauungsprobleme bis hin zu Migräne.

Dabei kommen die traditionellen Beschwerden natürlich oft vor: Schulter- und Nacken-Verspannungen, Schleudertraumata, Rückenschmerzen nach Diskushernie, Tennis-Ellbogen, Achillessehnen-Entzündungen. Aber auch nach Operationen wie am Kreuzband oder nach dem Einsetzen von künstlichen Gelenken beschleunigen Massagen oder Lymphdrainagen den Heilungsprozess.

Beachtenswert ist es aber, dass eine gezielte Kombination dieser Therapien auch bei ganz anderen Krankheiten hilft: bei Kopfschmerzen und Migräne, bei Erkrankungen der inneren Organe wie Verdauungsproblemen, bei Störungen des Monatszyklus, bei Leber-/Gallenerkrankungen, Nieren-/Blasenentzündungen, Herz-/Kreislaufbeschwerden und Erkrankungen der Atemwege.



Wie erklären Sie sich das?

Durch die Kombination von Massage z.B. mit Lymphdrainage oder Hydrotherapie kann ich sehr gezielt gewisse Körperfunktionen beeinflussen. Zu diesen Funktionen gehören das Immunsystem und auch das Nervensystem. So lässt sich die Abwehr stärken und die Wundheilung anregen. Oder ich kann auch den Sympathikus/Parasympathikus harmonisieren, die Durchblutung und den Stoffwechsel verbessern. Das führt in bestimmten Fällen auch zu sehr guten Resultaten.

Was genau ist eigentlich die manuelle Lymphdrainage?

Manuelle Lymphdrainage ist eine Mechano-Therapie wie die Massage auch. Die Lymphdrainage wird besonders sanft, ruhig und rhythmisch ausgeführt. So lässt sich Gewebe über das Lymphgefässsystem entstauen. Das fördert die Wundheilung und stärkt das Immunsystem.

Bei welchen Krankheiten ist eine manuelle Lymphdrainage angezeigt?

Nach Operationen, nach Entfernen von Tumoren wie z.B. Lymphknoten-Entfernung, bei Erkrankungen des Venensystems, bei Akne, Rosacea, bei Narben, bei Schwangerschaften mit Flüssigkeitsansammlungen. Und bei MS-Patienten hilft die Lymphdrainage, indem sie das Nervensystem positiv beeinflusst.

Werden medizinische Massagen und manuelle Lymphdrainagen auch einfach zur Entspannung eingesetzt?

Zur Entspannung setze ich die medizinische Massage natürlich auch ein. Zur Stress-Reduktion

und zur Energie-Arbeit empfehle ich aber eine Serie von Shiatsu-Massagen. Und die manuelle Lymphdrainage wende ich grundsätzlich nur bei ganz spezifischen Krankheitsbildern an.

Sie sind Therapeutin und gleichzeitig Dozentin – sehen Sie Parallelen?

Im Unterricht kann ich viel aus meiner praktischen Erfahrung mit Patienten einbringen. So kann ich die Lerninhalte sehr gut veranschaulichen und verständlich machen. Und umgekehrt lerne ich enorm viel aus den Gesprächen mit meinen StudentInnen

. Sie stellen gute Fragen und fordern mich heraus. Das hilft mir als Therapeutin und schlussendlich auch meinen Klientinnen und Klienten.

Sie waren Hauswirtschaftslehrerin. Was hat Sie veranlasst, etwas völlig Neues zu machen?

Nach achtzehn Jahren Hauswirtschaft habe ich eine neue Herausforderung gesucht. Ich bin da sehr methodisch vorgegangen: Regelmässig war ich bei der Berufsberatung, und ich informierte mich an Messen.

Gleichzeitig habe ich einen klassischen Massagekurs besucht, und dieser Kurs hat mich einfach begeistert. Es dauerte dann doch noch einige Zeit, bis ich es merkte: Es ist die Massage, die meine Neugier und meinen Wissensdurst vorantreibt. Was sollte ich also noch bei der Berufsberatung? Ja, und jetzt bin ich seit neun Jahren in einem völlig neuen Leben.