



LYMPHDRAINAGE & KOMPRESSIIONSTRAINING

Sanfte rhythmische Massage oder Druck

Massagen werden häufig mit Wellness assoziiert – in angenehmer Atmosphäre sind sie ein beliebter Teil von Urlauben oder Ausflügen in die Therme. In der Physiotherapie leisten sie darüber hinaus einen unverzichtbaren Beitrag zur schnelleren Heilung von Verletzungen. Weniger bekannt ist, dass bestimmte Massageformen bei regelmäßiger Anwendung zu einer feineren Hautstruktur und Körperform sowie zur schnelleren Erholung nach einem anstrengenden Training beitragen können.

Lymphdrainage & Kompressionstraining sind spezielle Massageformen, welche der gezielten Unterstützung der Lymphgesundheit dienen. Bei diesen Techniken wird durch Abwechseln von Druck, Zug und Dehnung das Gewebe angeregt, wodurch ein besserer Durchfluss der Lymphflüssigkeit erreicht wird. Dadurch verbessert sich der Abtransport von Giftstoffen und die Entgiftungsleistung des Körpers wird erhöht. Die Lymphdrainage ist ein wichtiger Bestandteil der sogenannten Entstauungstherapie, welche auf die Auflösung von Lymphödemen – also Wassereinlagerungen in Lymphknoten – abzielt.⁽¹⁾ Neuere Studien zeigen, dass die manuelle Lymphdrainage auch andere Stauungen lösen kann. Diskutiert wird in dieser Hinsicht etwa die Reduktion von Cellulite, sowie die Verkleinerung lokaler Fetteinlagerungen – der sogenannten „Pölsterchen“ – durch die anregende Wirkung auf das Gewebe.⁽²⁾ Gleichzeitig wurde ein positiver Effekt auf die Muskel- und Gelenkregeneration dokumentiert, etwa nach Sportverletzungen oder Operationen. Hier geht die Wirkung auf eine Reduktion von Schwellungen und die Dehnung der Muskelfasern zurück.⁽³⁾ Darüber hinaus hat die manuelle Lymphdrainage, ähnlich wie andere Massagen auch, eine beruhigende Wirkung auf Körper und Psyche.⁽⁴⁾ Dadurch ergibt sich ein entspannendes Komplettpaket mit positiven Effekten für Gesundheit und Körperform.

ZIELE VON LYMPHDRAINAGE & KOMPRESSIIONSTRAINING

- Reduktion von Schwellungen oder Ödemen
- Reduzierung von Cellulite bzw. Verkleinerung unerwünschter „Pölsterchen“
- Schnellere Regeneration nach Training, Verletzungen oder Operationen
- Entschlackung (Entwässerung) des Gewebes und beschleunigte Entgiftung
- Entspannung, besseres Wohlbefinden, Verbesserung des Immunsystems

WIE FUNKTIONIERT DIE MANUELLE LYMPHDRAINAGE MIT DEM BOA MAX 2?

Die Lymphmassage gestaltet sich denkbar einfach. Zunächst wird am Unterkörper ein Massageanzug angelegt, welcher mit einem Kompressionsgerät verbunden wird. In bequemer Liegeposition beginnt das Gerät mit der rhythmischen Variation von Kompression und Entspannung. Die Bewegungen lockern Muskeln, Haut und Bindegewebe auf und fördern den Durch- und Abfluss der Lymphflüssigkeit. Ein entspanntes Gefühl stellt sich ein, die Entgiftung wird angeregt, die Muskelregeneration wird verbessert und Hautstruktur und Körperform verändern sich zum Positiven.

VORTEILE DER MANUELLEN LYMPHDRAINAGE MIT DEM BOA MAX 2

- Bequemer und einfacher Ablauf
- Ganzheitliche Massage des gesamten Unterkörpers
- Besserer Effekt durch größere Kontaktfläche als bei einer Handmassage
- Effektive Anregung des Lymphdurchflusses

Die Lymphmassage mit dem BOA Max 2 bietet eine bequeme, einfache und dabei aber sehr effektive Möglichkeit, um den Lymphfluss anzuregen und so Cellulite und unerwünschte Pölsterchen zu reduzieren und gleichzeitig die Gewebsregeneration und Entgiftung zu verbessern.





Quellen:

- (1) Thompson, B. et al. 2021. Manual lymphatic drainage treatment for lymphedema: a systematic review of the literature. *J Cancer Surviv.* 15(2):244–258.
- (2) Bayrakci Tunay, V. et al. 2010. Effects of mechanical massage, manual lymphatic drainage and connective tissue manipulation techniques on fat mass in women with cellulite. *J Eur Acad Dermatol Venereol.* 24(2):138–142.
- (3) Vairo, G. L. et al. 2009. Systematic review of efficacy for manual lymphatic drainage techniques in sports medicine and rehabilitation: an evidence-based practice approach. *J Man Manip Ther.* 17(3):e80-89.
- (4) Kim, S.-J. et al. 2009. Effects of Manual Lymph Drainage on Cardiac Autonomic Tone in Healthy Subjects. *Int J Neurosci.* 119(8):1105–1117.

TERMINBUCHUNG:



BIOGENA Biohacking-Area
Mo–Fr 10.00–18.00 Uhr | +43 1 595 10 10 30
biohacking@biogenaplaza.com | biogenaplaza.com/biohacking