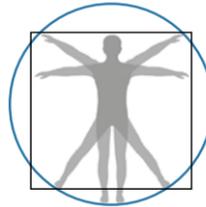


Peter Emmrich, M.A.

Der Facharzt für Allgemeinmedizin mit den Zusatzbezeichnungen Naturheilverfahren, Homöopathie, Akupunktur, Manuelle Medizin, Sportmedizin, Palliativmedizin und Biologische Medizin (Univ. Mailand) hat nicht nur Medizin, sondern auch Biologie und Chemie studiert und machte seinen Master of Arts in Komplementärmedizin und Kulturwissenschaften.



Geschwollene Beine



Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum Ihre Knöchel dick werden, während die Beine bei anderen unter denselben Bedingungen rank und schlank bleiben? Oft sind es verborgene Ursachen, die den Lymphfluss zum Stocken bringen. Werden sie beseitigt, verschwinden auch die Ödeme.

DICKE FÜSSE UND SCHWERE BEINE nach langem Stehen oder in der Sommerhitze: Wenn die Waden spannen und Knöchel, Knie und Oberschenkel immer unförmiger werden, ist das nicht nur ein kosmetisches Problem. Es kann mitunter auch recht schmerzhaft sein. In solchen Fällen werden meist Kompressionsstrümpfe und Massagen oder Lymphdrainagen verordnet. Das lindert zwar die Beschwerden, löst das Problem aber nicht dauerhaft, da die Frage nach dem eigentlichen Grund des Lymphstaus unbeantwortet bleibt. Der Pforzheimer Arzt Peter Emmrich behandelt Ödeme, indem er ihre verborgenen Ursachen aufspürt und angeht – mit Erfolg. Mal ist es ein Selenmangel, der dazu führt, dass die Lymphe im Gewebe regelrecht stehenbleibt, mal sind es Übergewicht und versteckte Entzündungen, die den Stoffwechsel überfordern, mal bremst ein gestörter Säure-Basen-Haushalt den Lymphfluss. Was dann zu tun ist, erfahren Sie hier.

FALLBEISPIEL 1:**Lymphödem**

Eine Frau mittleren Alters kam spät am Tag in meine Praxis. Sie klagte über müde und schwere Beine und zeigte mir ihren linken Fuß, der oberhalb des Knöchels leicht geschwollen war. Das sei fast jeden Abend so, erklärte sie und vermutete, dass dies mit ihrem Stehveruf als Fachverkäuferin zusammenhängen könnte. Am Wochenende oder im Urlaub habe sie die Beschwerden nämlich nicht. Nun wollte sie wissen, was sie dagegen tun könne. Ein Schulmediziner habe ihr das Tragen von Kompressionsstrümpfen empfohlen. Das helfe zwar, sei aber im Sommer doch recht unangenehm.

Mein Verdacht: Die Patientin hat ein Lymphödem, das typischerweise bei Frauen aus Berufsgruppen auftritt,

die lange stehen müssen. Das Lymphsystem wird nämlich nicht etwa durch eine zentrale Pumpe angetrieben, sondern durch Muskelaktivität beim Gehen stimuliert. Diese sorgt dafür, dass die Lymphe aus dem Gewebe angesaugt und Richtung Herz transportiert wird. Zu einem Lymphstau samt Schwellungen an einem Bein oder auch an beiden kommt es, wenn dieser Abfluss gestört ist und sich Flüssigkeit im Gewebe ansammelt. Die medizinischen Kompressionsstrümpfe wirken zwar einem solchen „Volllaufen“ des Ödems durch die Schwerkraft entgegen – die eigentliche Ursache beseitigen sie aber nicht. Denn es ist nicht nur die fehlende Bewegung, die den Abfluss der Lymphe erschwert. Häufig steckt auch ein Selenmangel hinter den Beschwerden. So war es auch bei dieser 44-jährigen Patientin: eine Blutanalyse zeigte ein Defizit ➤

Lymphsystem und Lymphe

Das **Lymphsystem** ist das „Abwassersystem“ des Körpers und ein wichtiger Teil des Immunsystems. Es besteht aus der Lympheflüssigkeit, den Lymphgefäßen, die parallel zu den Blutgefäßen den Körper durchziehen, den Lymphknoten und den Organen Milz und Thymus, den Mandeln sowie dem lymphatischen Gewebe im Darm (MALT).

Lymphe ist Gewebsflüssigkeit, die in die Lymphgefäße übertritt und dabei Eiweiße und Fette, aber auch Zellen und Zellrümpfer abtransportiert. Die wässrig-klare Körperflüssigkeit wird in den etwa 600 Lymphknoten ständig gefiltert und – von schädlichen Stoffen befreit – in Richtung Herz transportiert. In der Nähe der oberen Hohlvene gelangt sie schließlich über die Venen in den Blutkreislauf. Damit schließt sich der Kreis. Denn die Gewebeflüssigkeit – der Ursprung der Lymphe – entsteht, wenn das Blutplasma im Bereich der feinsten Blutgefäße ins Gewebe übertritt, um die Körperzellen mit Nährstoffen zu versorgen.



des wichtigen Spurenelements. Das ist hierzulande gar nicht so selten, denn in Mitteleuropa ist der Selengehalt im Boden generell sehr niedrig. Dadurch können Pflanzen nur wenig von diesem Spurenelement aufnehmen. Fleisch und Eier sind eine zuverlässigere Selenquelle (siehe Kasten rechts) – beides verzehrte die vegetarisch lebende Verkäuferin aber nicht.

Mein Behandlungsansatz: Ich verordnete der Patientin hochdosiertes Selen, 200 µg morgens und abends (zum Beispiel Cefasel 200 nutri von Cefak, Basis-Selen 200 von Synomed oder Kombi-5 von Kyberg). Selen ist Bestandteil von Enzymen, die den Körper vor Zellschädigungen durch hochreaktive Radikale schützen. Ein Selenmangel kann deshalb zu verschiedenen Krankheitsbildern führen, an denen diese sehr aggressiven chemischen Sauerstoffmoleküle beteiligt sind. Krebs und Schilddrüsenerkrankungen gehören dazu, Rheumatismus, Arteriosklerose und Infektanfälligkeit, alle chronischen Darmentzündungen, degenerative Nervenerkrankungen wie Multiple Sklerose (MS) und Alzheimer sowie – wie bei meiner Patientin – Lymphödeme. Denn die für die Entgiftung der Körperzellen besonders wichtige Glutathion-Peroxidase braucht Selen, um zu funktionieren. Ist zu wenig von dem Spurenelement vorhanden, fließt die Lymphe im Gewebe nicht mehr. Durch die Selengaben gelang es, den Zellstoffwechsel und damit die Zellregulation zu stärken. Sobald der Körper anfangen zu regulieren, ging die Symptomatik der dicken Beine zurück.

Wichtig bei der Wahl eines Selenprodukts: Achten Sie darauf, nur anorga-

nisches Selen wie Natriumselenit als Nahrungsergänzungsmittel einzusetzen. Organische Selenverbindungen werden im menschlichen Organismus nämlich anders verstoffwechselt als anorganische. Häuft sich organisches Selen wie Selenomethionin oder Selenhefe im Blut und in den Geweben an, kann das zu Vergiftungserscheinungen und unerwünschten Nebenwirkungen führen. Bei anorganischem Selen geschieht dies nicht. Es kann also nicht überdosiert werden. Selbst bei einer täglichen Einnahme von 1200 µg Natriumselenit über Wochen hinweg sind keine Nebenwirkungen bekannt.

FALLBEISPIEL 2:

Dicke Beine in der Sommerhitze

Ein gut gelaunter 66-jähriger Mann mit deutlichem Übergewicht suchte mich in meiner Praxis auf. Seine Frau



Selenreiche Lebensmittel

- **Paranüsse** in Bioqualität haben einen besonders hohen Selengehalt. Schon drei pro Tag reichen theoretisch für die Grundversorgung aus. Allerdings lagert sich in Paranüssen auch radioaktives Radium an. Mehr als zwei der tropischen Nüsse täglich sollten Sie deshalb nicht verzehren.
- **Unter den Gemüsen** punkten Kohl, Zwiebeln, Knoblauch, Pilze, Spargel und Hülsenfrüchte wie Linsen mit einem hohen Selengehalt. Da er aber von der Selenmenge im Boden abhängt, variiert er je nach Anbauggebiet stark. Getreideprodukte aus den USA sind eine gute Selenquelle, da die Böden dort sehr selenhaltig sind. Achten Sie dabei unbedingt auf Bioprodukte.
- **Fleisch und Eier** können relativ konstant zur Selenversorgung beitragen, seit in der Europäischen Union das Tierfutter mit Selen angereichert wird. In Deutschland gibt es seit 1987 eine Futtermittelverordnung, die dies regelt.

habe ihn geschickt, weil ihr aufgefallen sei, dass vor allem an heißen Tagen abends seine Beine im Bereich von Knöcheln und Waden anschwellen. Nun habe sie Angst, dass dies auf eine Herzschwäche hindeuten könne. Er fühle sich aber eigentlich ganz fit und genieße sein neues Rentnerleben in vollen Zügen. Er sei fast den ganzen Tag im Garten und habe sich endlich den Traum vom Gasgrill erfüllt. Den werfe er fast jeden Abend an, um bei Würstchen und Bier seine entspannten Tage gemütlich ausklingen zu lassen.

Mein Verdacht: Von einer Herzschwäche spricht man, wenn das Herz nicht mehr in der Lage ist, genug Blut durch den Körper zu pumpen, um Muskeln und Organe ausreichend mit Sauerstoff zu versorgen. Dies kann bei einer fortgeschrittenen Herzinsuffizienz dazu führen, dass die Beine anschwellen, weil Flüssigkeit aus den gestauten Venen in das Gewebe austritt. Ein dickes Bein am Abend, das morgens rank und schlank ist, kann ein Hinweis

Foto: Nataly Studio/shutterstock.com

auf dieses Krankheitsbild sein. Es sollte vor allem beim alternden Menschen immer mit abgeklärt werden.

Bei dem rüstigen Rentner war das Herz aber völlig in Ordnung. Seine Wassereinlagerungen hängen vielmehr mit seinem Übergewicht und seiner ungesunden Ernährung mit reichlich Schweinefleisch und täglichem Alkoholkonsum zusammen. Das Übergewicht begünstigt Ödeme, weil das Bauchfett die große Hohlvene einengt, wodurch das Blut langsamer zum Herzen zurückfließt. Besonders schlimm ist das bei Hitze, denn dann versucht der Körper die innere Temperatur zu regulieren, indem er die Blutgefäße weiter stellt – das aber führt dazu, dass das Blut noch langsamer zirkuliert. Der Körper hat noch mehr Mühe, es durch die Beine nach oben zu pumpen. Auch der Lymphfluss (siehe Kasten Seite 57) wird dadurch gestört. Stille Entzündungen begünstigen den Lymphstau zusätzlich. Sie entstehen unter anderem im Bauchfett – so wohl auch bei dem Patienten, dessen Blutsenkungsgeschwindigkeit erhöht war. Das ist ein deutlicher Hinweis, dass irgendwo im Körper eine Entzündung schwelt.

Mein Behandlungsansatz: Unbedingt das Gewicht reduzieren und gesünder essen, so lautete mein grundsätzlicher Rat für den Rentner. Zusätzlich versuchte ich, den Stoffwechsel des Mannes mit naturheilkundlichen Mitteln anzuregen. Dabei setzte ich einerseits auf ausgewählte Gemmopräparate und Schüßler-Salze, um den Lymphfluss zu fördern, andererseits auf eine Kur mit Frischpflanzensäften, um blockierte Stoffwechselprozesse zu lösen und die inneren Organe zu stimulieren. ➤

Eine entschlackende Stoffwechselkur mit Frischpflanzensäften (zum Beispiel von Schoenenberger) erstreckt sich über vier Wochen: In der ersten Woche werden zweimal täglich 15 Milliliter oder dreimal täglich zehn Milliliter Löwenzahnsaft mit 150 Milliliter Wasser oder Kräutertee verdünnt und getrunken, in der zweiten Woche zu Artischockensaft gewechselt, in der dritten zu Schwarzwurzelsaft, in der vierten zu Brennnesselsaft. Löwenzahn stärkt die Leberfunktion und fördert den Gallenfluss sowie die Harnausscheidung. Die Bitterstoffe der Artischocke verbessern die Fettverdauung, während der stark basische Schwarzwurzelschlacken und Säuren löst, die im Bindegewebe zwischengelagert sind. Brennnesselsaft entfaltet eine blutreinigende Wirkung.

Parallel dazu nahm der Patient zwei Gemmopräparate (zum Beispiel von Dr. Koll Biopharm) und drei Schüßler-Salze (zum Beispiel von DHU oder Pflüger) ein, um den Lymphfluss anzuregen. Die Gemmotherapie behandelt mit Mazeraten, die aus den Knospen und jungen Trieben von Bäumen und Sträuchern gewonnen werden. Bei Ödemen haben sich verschiedene Mittel bewährt, darunter Walnuss (*Juglans regia*), Zitronenbaum (*Citrus limonum*), Schwarzerle (*Alnus glutinosa*), Kastanie (*Castanea sativa*) und Weinrebe (*Vitis vinifera*). Für den Rentner wählte ich Zitronenbaum und Schwarzerle aus, davon sollte er drei Wochen lang jeweils dreimal täglich 30 bis 40 Tropfen mit einem Glas Wasser mischen und einnehmen. Der Extrakt aus den Knospen des Zitronenbaums stärkt die Gefäße und verbessert den Säure-Basen-Haushalt, zudem verringert er die Thrombosegefahr und harmonisiert

den Schlaf-Tag-Rhythmus. Schwarzerle wiederum ist ein ausgewiesenes Drainage- und Entgiftungsmittel. Sie regt den Blutfluss und den Lymphfluss an, aktiviert die ausscheidungspflichtigen Substanzen und wirkt dem Alterungsprozess entgegen. Zudem stärkt sie die Nebennieren und aktiviert so die Bildung von Kortisol, dem körpereigenen Entzündungshemmer. Auch erhöhter Augeninnendruck – der bei dem Rentner bei einer Augenuntersuchung festgestellt worden war – ist ein Auswahlkriterium für dieses Knospenpräparat. Bei den Schüßler-Salzen kamen die Nr. 1, die Nr. 2 und die Nr. 8 im Rahmen einer sechs- bis achtwöchigen Kur zum Einsatz. Die Nr. 1 Calcium fluoratum D12 sollte der Patient im täglichen Wechsel mit der Nr. 2 Calcium phosphoricum D6 einnehmen, wobei die Dosierung leicht unterschiedlich ist. Von der Nr. 1 sollte er zweimal pro Tag eine Tablette im Mund zergehen lassen, von der Nr. 2 dreimal pro Tag eine Tablette. Beide Schüßler-Salze wirken sich positiv auf den Lymphfluss aus. Die Nr. 8 Natrium chloratum D6 verbessert den Wassertransport. Davon sollte der Patient über den gesamten Kurzzeitraum dreimal täglich eine Tablette einnehmen.

FALLBEISPIEL 3:

Lipo-Lymphödem

Eine 50-jährige Frau mit Fetteinlagerungen an Oberschenkeln, Po und Hüften klagte in der Sprechstunde, dass seit einiger Zeit ihre Beine immer dicker würden. Sie habe das Lipödem schon seit ihrer Pubertät, und ihre Beine seien im Laufe der Jahre nach und nach immer voluminöser und



Die Knospen des Zitronenbaums werden in der Gemmotherapie zur Reinigung des venösen Systems eingesetzt.

schmerzempfindlicher geworden. Nun sei es zu einer massiven Verschlechterung gekommen, die ihr sehr zu schaffen mache. Deshalb suche sie nach einer Möglichkeit, den Prozess zumindest aufzuhalten.

Mein Verdacht: Bei der Patientin trifft Wassereinlagerung auf zu viel Fettgewebe, oder medizinisch ausgedrückt: sie entwickelt zusätzlich zu ihrem Lipödem ein Lymphödem (siehe Kasten). Ein solches Lipo-Lymphödem ist eine Kombination aus einer chronischen Fettverteilungsstörung – dem Lipödem – und einem Lymphabflussproblem. Drückt zu viel Fettgewebe dauerhaft auf das Lymphsystem, kann sich die eiweißreiche Lymphflüssigkeit stauen. Und das führt über nichtbakterielle Entzündungen zu Wassereinlagerungen.

Eine Untersuchung der Beine bestätigte den Verdacht. Bei der Patientin waren die Fußrücken geschwollen, an den Zehenansätzen hatten sich Falten gebildet, und die Haut an der Oberseite der Zehen stand so unter Span-

nung, dass sie sich mit den Fingern nicht mehr abheben ließ – all das sind Symptome, die bei einem reinen Lipödem so nicht zu finden sind. Zusätzlich stellte ich bei der Frau eine Übersäuerung fest. Der pH-Wert in ihrem Urin sollte bei einem Erwachsenen tagsüber zwischen 9 und 18 Uhr zwischen 7 und 8,5 liegen – bei der Patientin war er mit 5,5 deutlich zu sauer.

Mein Behandlungsansatz: Auch bei dieser Patientin setzte ich auf eine Therapie mit Selen (siehe Fallbeispiel 1). Die regelmäßige Einnahme des Spurenelements kann zwar das übermäßige Fett an Po und Oberschenkeln nicht zum Verschwinden bringen, es sorgt aber dafür, dass die gestaute Gewebeflüssigkeit wieder abfließt. Das gelingt zwar auch mit Rausmassieren, äußere Anwendungen verbessern aber nicht die Gesamtsituation. Ganz anders Selen, das nicht nur die Entgiftung ankurbelt, sondern sich auch positiv auf die chronische Entzündungsaktivität auswirkt, die mit dem als unheilbar geltenden Lipödem einhergeht. Homöopathische Lymphmittel, dreimal täglich 30 bis 40 Tropfen, verstärken den Effekt. Die Komplexmittel (zum Beispiel Lymphdiaral von Pascoe oder Lymphaden complex von Hevert) enthalten potenzierte Einzelstoffe, die sich ebenfalls positiv auf das Lymphsystem und das Entzündungsgeschehen auswirken. Last but not least riet ich der Patientin, „basenbewusster“ zu leben, um ihren Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen, also reichlich Obst und Gemüse zu verzehren und säurebildende Lebensmittel wie Fleisch und Fisch, Kaffee und Alkohol möglichst wegzulassen.

Anfangen sollte sie mit mehrwöchigem Basenfasten, bei dem sie sich zu 100 Prozent basisch ernährte, danach auf eine alltagsverträgliche Ernährung mit 80 Prozent Basen und 20 Prozent Säurebildnern umstellen. Der Erfolg gab mir Recht: schon nach wenigen Wochen berichtete mir die Patientin von positiven gesundheitlichen Veränderungen – nicht nur an den Beinen, auch insgesamt fühlte sie sich inzwischen pudelwohl. /Aufgezeichnet von Georgia van Uffelen

Lymphödem, Lipödem oder Lipo-Lymphödem?

- **Lymphödem:** Ansammlung von Lymphflüssigkeit im Gewebe aufgrund eines Lymphstaus. Ein Lymphödem kann ein- oder beidseitig auftreten, ist aber meist auf eine Körperregion begrenzt.
- **Lipödem:** symmetrische Störung der Fettverteilung vor allem an den Oberschenkeln, am Gesäß und an den Hüften (Reiterhosenphänomen) oder auch an den Beinen hinab bis zu den Unterschenkeln und Knöcheln. Die explosionsartige Vermehrung und Einlagerung von Fettzellen tritt fast ausschließlich bei Frauen nach hormonellen Veränderungen auf. Sie geht mit Spannungsgefühl, Schmerzen, Druckempfindlichkeit und Hautveränderungen (Orangenhaut, Dellen, deformierte Hautlappen) einher.
- **Lipo-Lymphödem:** Kombination aus Lipödem und Lymphödem. Ein Lipo-Lymphödem kann sich in allen Phasen eines Lipödems bilden.