



LYMPHARIS®

Bewerbung
um den
**Wellness und Spa
Innovation Award 2025**

Kategorie
Spa Anwendungen

von
Sabine Auerbach

Die Lympharis®-Behandlung: Lymphe im Fluss, Körper und Geist in Balance

Tiefenentspannung braucht vor allem eines: Tiefe. Das habe ich in meinen 36 Jahren als staatlich geprüfte Masseurin, medizinische Bademeisterin und Lymphtherapeutin früh gelernt. Wenn meine Gäste auf der Massageliege Platz nehmen, sehe ich ihren Gesichtern die Vorfreude auf die bevorstehende Behandlung genau an – ebenso den täglichen Stress, der sie zu mir geführt hat.

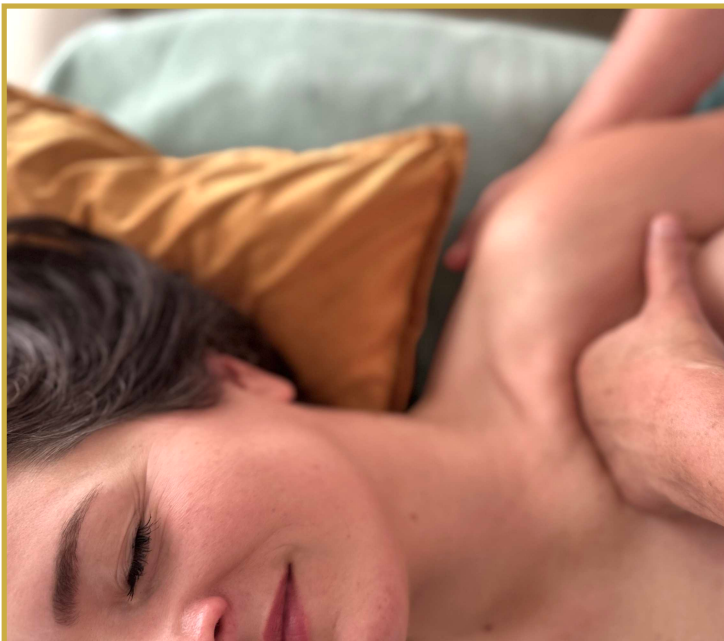
Wer eine Spa-Behandlung in Anspruch nimmt, kommt im Regelfall nicht wegen akuter Schmerzen sondern lang gehegter Wünsche: einen Moment nur für sich, körperliche und geistige Entspannung, eine Auszeit vom hektischen Alltag.

Zugegeben, auf den ersten Blick wirken Lymphdrainage, Faszienbehandlung und Schröpfgläser wohl kaum wie das lang ersehnte Spa-Erlebnis. Aus Erfahrung weiß ich aber, dass ausgerechnet diese altbewährten Methoden zu den effizientesten und entspannendsten gehören. Denn sie sind nicht nur angenehm, sondern bringen den Körper wieder in Fluss – wortwörtlich.

Der menschliche Körper besteht bekanntlich zu 50 bis 65 Prozent aus Wasser. Dieses muss jederzeit im Körper frei zirkulieren können. Tut es das nicht, macht sich das bemerkbar: schwere, müde Beine und Arme, Bewegungsunlust, ein Spannungsgefühl in der Haut, steife Gelenke und Glieder,

Müdigkeit und Erschöpfung. Diese diffusen Symptome beeinträchtigen den Alltag enorm.

Deswegen habe ich Lympharis® entwickelt: eine tief gehende Behandlung, die sich 90 Minuten lang insbesondere dem Wasserhaushalt des Körpers widmet. Der Name Lympharis® setzt sich dabei aus dem lateinischen „lympa“ (Lymphe) und dem Suffix „-aris“ zusammen und bedeutet so viel wie „den Lymphen zugehörig.“





Eine Lympharis®-Anwendung besteht aus einer ausgewählten Mischung aus verschiedensten Massagetechniken, welche den Lymphfluss anregen, die Faszien lösen und Gelenke und Geist befreien. Fließende, wellenartige Bewegungen treffen auf tiefe Griffe, welche nachhaltig Reflexzonen und Organe stimulieren und die natürliche Regeneration des Körpers anregen sollen.

Ziel der Behandlung ist es, die Lymphe in Fluss zu bringen, den Körper somit natürlich zu entschlacken und zu einer neuen Geschmeidigkeit zu verhelfen. Eine Lympharis®-Behandlung ist zu keinem Zeitpunkt schmerzhaft, sondern arbeitet mit gezielten Druckimpulsen unterhalb der Schmerzgrenze. Damit ist sie trotz ihrer Effizienz und Tiefe angenehm und entspannend – ein Spa-Erlebnis der besonderen Art.



Lympharis®: Das Beste aus etablierten Massage-Techniken vereint in einer Behandlung

Bei der Lympharis®-Behandlung kommen verschiedenste Elemente etablierter Massage-Techniken zum Einsatz. Diese möchte ich im Folgenden vorstellen und erklären, warum ich ausgerechnet diese in meine Lympharis®-Behandlung habe einfließen lassen.

1. Die manuelle Lymphdrainage: Nicht nur etwas für Kranke

Wie bereits erwähnt, besteht der menschliche Körper zu einem großen Teil aus Flüssigkeit, welche ungehindert fließen muss. Eine dieser Flüssigkeiten ist die Lymphe. Vereinfacht gesagt, ist Lymphe die „Wasch- und Abwehrflüssigkeit“ des Körpers und erfüllt wichtige Funktionen: Sie transportiert u.a. überschüssige Flüssigkeit, Nähr- und Abfallstoffe aus dem Gewebe. Als zentraler Bestandteil des Immunsystems bringt sie außerdem Krankheitserreger und fremde Partikel zu den Lymphknoten. Dort werden sie herausgefiltert und ein körpereigener Abwehrmechanismus ausgelöst.



Nur wenn der Lymphfluss frei und in vollem Gange ist, kann es uns wirklich gut gehen. Die Lymphdrainage ist eine spezielle Art der medizinischen Massage, die eigens dafür konzipiert wurde, den Lymphabfluss im Körper zu befreien und überschüssiges Wasser aus dem Gewebe abfließen zu lassen.

Knapp ein Jahrhundert ist seit ihrer Entwicklung vergangen, und noch immer kommt die Lymphdrainage zum Einsatz. Hauptsächlich wird sie verschrieben um die Lebensqualität von Patienten mit Lymph- oder Lipödem zu steigern, sowie zur Nachsorge bei Operationen und Verletzungen, um eine schnelle Regeneration des Gewebes zu fördern.

Als langjährige medizinische Masseurin bin ich der festen Überzeugung, dass auch Menschen ohne akute Beschwerden massiv von einer Lymphdrainage profitieren, selten jedoch in den Genuss einer solchen kommen. Dabei bringt eine sauber ausgeführte Lymphdrainage große Erleichterung und Tiefenentspannung. Im besten Fall zieht ein frisch geöffneter Lymphfluss eine Reihe positiver Begleiteffekte nach sich: Das Bindegewebe wird weicher und geschmeidiger, die Gelenke mobil.

Bestimmte Bewegungen fallen plötzlich leichter, ein wohltuendes Körper- und Freiheitsgefühl stellt sich ein.

Während einer Lympharis®-Behandlung erfährt vor allem der Hauptabfluss der Lymphe am Hals und Bauch besondere Aufmerksamkeit. Dies regt den Lymphabfluss an. Da die großen Lymphgefäße auch eine Muskulatur haben, pumpen sie auch nach der Behandlung noch für eine gewisse Zeit weiter. Dies unterstützt den Körper dabei, Schadstoffe herauszuspielen.

2. „Rebalancing“: Faszienbehandlung zur Wiederherstellung des Gleichgewichts

Die wenigsten Menschen machen sich aktiv Gedanken um ihre Faszien oder suchen gezielt eine Faszienbehandlung auf. Dabei haben Faszien maßgeblichen Einfluss auf jede unserer Bewegungen - und somit auf unser tägliches Wohlbefinden.

Faszien sind ein netzartiges Gewebe im Körper, welches alles miteinander verbindet. Hauptsächlich bestehen sie aus Bindegewebe und umhüllen Muskeln und Knochen, aber auch Organe und Nerven. Man kann sich Faszien wie einen elastischen Anzug vorstellen, welcher allerdings im Inneren des Körpers getragen wird. Im Idealfall hält dieser innere Anzug den Körper stabil, beweglich und



geschmeidig. Kommt es jedoch an einer Stelle zu einer Verspannung (z.B. durch fehlende oder falsche Bewegung, Flüssigkeitsmangel, Stress, Operationen, Verletzungen oder einfach durch den Prozess des Alterns), verklebt und verhärtet diese Stelle. Dies führt dazu, dass der elastische Anzug an anderer Stelle unnatürlich stark gezerrt ist – ein Umstand, der Auswirkungen auf Körper und Seele hat. Denn verklebte Faszien zerren nicht nur an wichtigen Organen sondern auch an der Psyche.

Ein Beispiel dafür ist das Zwerchfell, welches mit vielen Organen und Muskeln verbunden ist. Verspannungen im Zwerchfell sorgen erfahrungsgemäß für eine Vielzahl an Beschwerden, sowohl körperlich als auch mental, u.a. Brustenge, eine erschwerte Atmung sowie emotionale Anspannung. Eine Zwerchfell-Massage kann Aufgestautes lösen, die Sauerstoffversorgung im Gewebe verbessern und so für mehr Leichtigkeit und Wohlbefinden sorgen.



Die „Rebalancing“-Massage hat sich genau diesem Zusammenspiel aus Faszien und Emotionen gewidmet, wobei der Name „Rebalancing“ so viel wie „ins Gleichgewicht bringen“ bedeutet. Rebalancing ist eine ganzheitliche Körpertherapie, die weit über eine klassische Massage hinausgeht. Im sogenannten „Bodyreading“, also dem Lesen des Körpers, wird dieser in seiner Einzigartigkeit gesehen und

hinreichend analysiert, um die Behandlung an die persönlichen Bedürfnisse anpassen zu können.

Dabei verbindet Rebalancing Elemente verschiedener Methoden, darunter u.a. Arbeit am Tiefengewebe (ähnlich wie beim „Rolfing“) sowie Gelenkmobilisation und Dehnung. Atemarbeit und meditative Achtsamkeit sollen Emotionen in die körperliche Erfahrung integrieren.

Es geht also nicht ausschließlich um Muskelentspannung, sondern um das gezielte Abbauen innerer Anspannung und Blockaden. Dadurch soll nebst einer verbesserten Körperhaltung auch die innere Haltung begradigt und gestützt werden.



Aus jahrzehntelanger Erfahrung weiß ich, wie wertvoll so eine Faszienbehandlung ist. Daher möchte ich diese niemandem vorenthalten und habe sie zu einem zentralen Bestandteil der Lympharis®-Behandlung gemacht.

3. „Joint Release“-Körperarbeit: Freie Gelenke, freier Geist



Die Joint Release Körperarbeit ist zwar in die Rebalancing-Ausbildung integriert, dennoch möchte ich den Aspekt des „Joint Release“ gesondert hervorheben. Zu deutsch bedeutet der Name so viel wie „Gelenkfreisetzung“ – und er hält, was er verspricht. Bei dieser sanften und rhythmischen Körperarbeit, wird der Körper zum Loslassen animiert. Die wellenartigen Bewegungen, mit denen z.B. die Arme bewegt werden, sollen den Körper daran erinnern, dass er frei und beweglich ist, loslassen soll und darf – während der Massage und auch im täglichen Leben. Diese Impulse können körperliche und mentale Spannungen bewusst lösen und so die Vitalität steigern.

4. Bindegewebsmassage: Zurecht an die große (Schröpf)glocke gehängt

Wer zum ersten Mal zu einer Behandlung samt Schröpfen kommt, hat in der Regel ganz schön Respekt. Auch meine hübschen, türkisen Schröpfglocken wurden bereits ängstlich beäugt. Dabei ist die Behandlung überaus angenehm und sanft – und dank meines eigens konzipierten Massageöls auch überaus wohlriechend.

Die Basis meines Lympharis®-Massageöls bildet dabei wertvolles Mandelöl. Dieses Öl ist nicht nur überaus gleitfähig und leicht und somit perfekt zum Massieren geeignet, sondern gilt als besonders hautpflegend. Das milde, hautneutrale Öl ist überaus gut verträglich und wirkt mit seinem hohen Anteil an Vitamin E, A, seinen B-Vitaminen und Mineralstoffen überaus nährend und antioxidativ. Angereichert wird das Lympharis®-Massageöl mit Litsea. Dieses ätherische Öl wird aus den kleinen Früchten des asiatischen Baumes *Litsea cubeba* gewonnen und hat einen sanften zitronigen Duft und eine kühle, erfrischende Wirkung, die sowohl belebt als auch entspannt. In der Ayurveda gilt Litsea zudem als stimmungsaufhellend.



Durch den großzügigen Einsatz des Lympharis®-Massageöls, gleiten die Schröpfunglocken (Glocke mit Blasebalg) sanft über den Rücken und sorgen für eine bessere Durchblutung sowie einen erhöhten Sauerstoffgehalt im Gewebe. Dies erzeugt eine wohlige Wärme und trägt zur Entspannung bei.

Die Lympharis®-Behandlung umfasst eine Schröpfkopfmassage am gesamten Rücken. Dies beinhaltet die sogenannten Head'schen Zonen, also

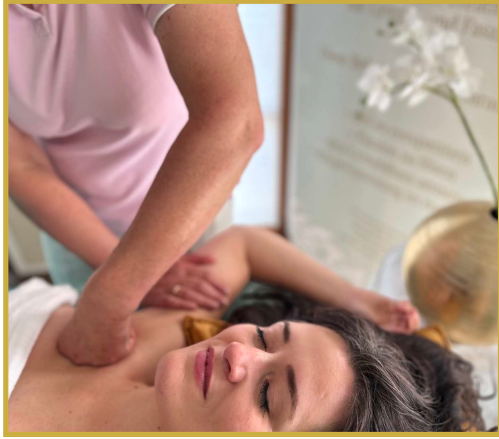
Hautbereiche, die über das Nervensystem mit bestimmten Organen verbunden sind. Die Schröpfkopfmassage in diesem Bereich sorgt nicht nur für ein angenehmes Wärmegefühl, sondern kann zusätzlich den Stoffwechsel anregen.

5. Basische Körperpflege: Wertvolle Mineralien runden die Behandlung ab

Bei der Lympharis®-Behandlung werden überschüssige Flüssigkeiten samt Schlacken und Säuren gelöst und sind somit zum Abtransport bereit. Um diesen körpereigenen Prozess zu unterstützen, bedarf es viel Wasser sowie ausgewählte Mineralien, welche die unerwünschten Substanzen binden und aus dem Körper leiten. Deswegen beinhaltet eine Lympharis®-Behandlung nebst eines basischen Fußbades auch ein passendes Getränk, letzteres sowohl vor als auch nach der Massage.

Gemäß meiner Ausbildung als basische Körperpflegerin, (bei der Fa. Jentschura) setze ich hier bewusst auf Mineralwasser mit Zitrone, sowie auf Wunsch bindende Mineralien wie Magnesium. Denkbar wäre auch ein alkoholfreies Bier, welches nicht nur erfrischend, sondern auch isotonisch ist. Sowohl Fußbad als auch Getränk finden nicht innerhalb der 90 Minuten Behandlungszeit statt, sondern sind ein zusätzlicher Ausdruck der Gastfreundschaft und Wertschätzung.

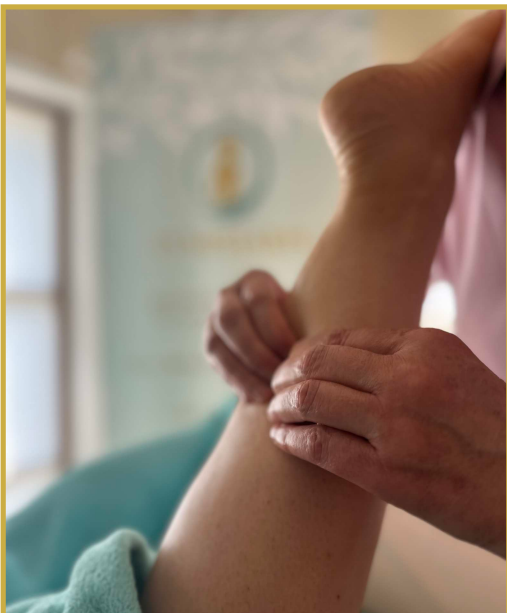
Der Ablauf: Das erwartet den Gast bei Lympharis®



1. Bodyreading und Mobilisierung der Füße: Der Gast hält sich stehend an der Massageliege fest und tritt auf der Stelle. Dies bringt die Zirkulation und Wärmezufuhr in Gange. Währenddessen verschafft sich die Massierende mittels „Bodyreading“ einen Eindruck des Körpers, der Haltung sowie den daraus resultierenden Bedürfnissen.



2. Lymphdrainage: Der Gast begibt sich in Rückenlage. Es erfolgt eine gezielte Lymphdrainage an Hals, Bauch und Leiste. Elementar um den Lymphabfluss frei zu machen, ist der Bereich der Vena Jugularis und der Vena subclavia. Gezielte Griffe regen die Lymphknoten in den Achseln und somit die Lymphe an.



3. „Rebalancing“-Faszienbehandlung an der Körpervorderseite: Diese beginnt bei den Füßen und arbeitet sich systematisch über Rumpf und Arme zum Kopf hoch. An dieser Stelle der Behandlung gibt es besonders viel Raum für Individualität. Die Frage „Was braucht der Gast heute wirklich?“ ist dabei wichtiger als eine starre Abfolge, an die es sich minutengenau zu halten gilt.

4. „Rebalancing“-Faszienbehandlung der Körperrückseite: Der Gast wechselt in die Bauchlage. Es erfolgt eine Faszienbehandlung beginnend an den Füßen bis hoch zum Kopf. Der Rücken wird hierbei besonders intensiv bedacht, inkl. der Head'schen Zonen. Es wird bewusst mit wenig Öl gearbeitet, um die Haftung und Griffbarkeit auf dem Bindegewebe zu gewährleisten. Lediglich für die Schröpfbehandlung am Rücken wird mehr Öl verwendet, sodass die Schröpfglocken besonders sanft über den Körper gleiten.



5. Lymphdrainage des Gesichts:

Hierfür begibt sich der Gast zurück in die Rückenlage und darf für ca. 10 bis 15 Minuten noch einmal besonders intensiv genießen.

6. Der krönende Abschluss: Im neuen Körpergefühl ankommen – mit einem basischen Fußbad, einem Getränk sowie auf Wunsch zusätzlichen Mineralien. Da der Gast zu diesem Zeitpunkt zu entspannt ist um wichtige Anweisungen entgegenzunehmen, bekommt dieser einen Flyer, auf dem u.a. erklärt wird, wie wichtig es ist am heutigen Tag ausreichend zu trinken.



Anmerkung: Wer sich an dieser Stelle fragt „Wo ist Joint Release geblieben?“, hat gut aufgepasst. Die rhythmischen, sanften Bewegungen des Joint Release sind ein kontinuierlicher Part der Behandlung und finden intuitiv in den verschiedenen Positionen statt. Dies soll dem Gast eine maximale Entspannung ermöglichen und während der einzelnen Behandlungsschritte immer wieder daran erinnern, komplett loszulassen.

Die Lympharis®-Behandlung: Abschließende Worte

Mit Lympharis® habe ich ein absolutes Herzblut-Projekt geschaffen. Ich bin fest davon überzeugt, dass Lymphdrainage, Faszienbehandlung und Schröpfgläser ihren Platz sowohl in den namhaften als auch modernen Wohlfühl-Oasen verdient haben – und mit Lympharis® auch finden werden.

Dass das Konzept funktioniert, sehe ich täglich an den zufriedenen Gesichtern auf meiner Massageliege, sowie den Weiterempfehlungen und erneuten Buchungen dieser Behandlung. Die vielen positiven Reaktionen meiner Kundschaft bestätigen mich darin, mein Konzept weiter voranzutreiben und stetig zu optimieren. Ich hoffe, dass ich auch Ihnen Lympharis® näher bringen und Sie – wenn bislang auch nur auf dem Papier – davon überzeugen konnte.



Zum Abschluss noch ein Gruß vom Lympharis®-Fotoshooting: Med. Masseurin Sabine Auerbach (Mitte) mit Fotomodell Sandra Brajkovic sowie dem Mann hinter der Kamera, Tihomir Lugaric