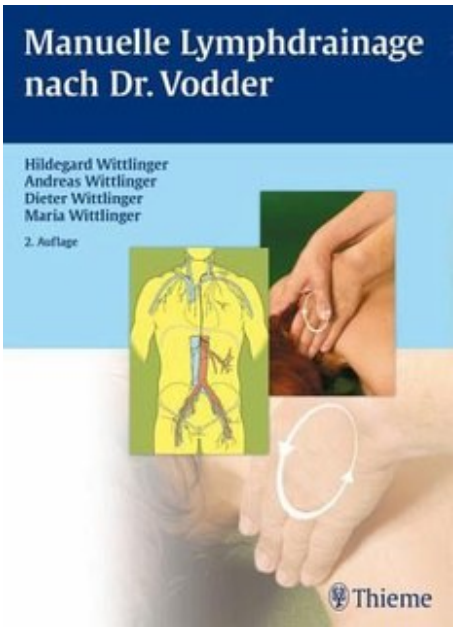
Wittlinger D / Wittlinger H / Wittlinger A
Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder

Reading excerpt

Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder
of Wittlinger D / Wittlinger H / Wittlinger A
Publisher: MVS Medizinverlage Stuttgart



http://www.narayana-verlag.com/b20340

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
http://www.narayana-verlag.com

10 Behandlung einzelner Körperpartien

10.1 Behandlung des Halses

Praxis

Der Therapeut steht neben dem Patienten und führt die Techniken von vorne aus. Der Patient befindet sich in Rückenlage.

Alle Kreisbewegungen der Hand gehen der Kleinfingerseite zu.

10.1.1 Effleurage

Fünf **fächerförmige Striche** mit flachen Daumen am Sternum beginnend seitwärts. Der letzte Strich geht entlang der Clavicula (Schlüsselbein), 1 ×.

10.1.2 Profundus bis Terminus

Stehende Kreise von Profundus über die Halsmitte (kein Foto) zum Terminus. 5 Kreise pro Position, 2 Positionen am Hals, 1 Position in der Schlüsselbeingrube (supraklavikulär), „Terminus“ 3 ×.

Eigene Anmerkungen

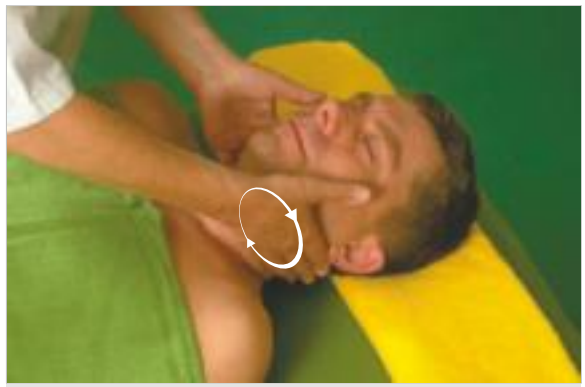


Abb. 10.1 zu 10.1.2 Halsbehandlung am Profundus.

Abb. 10.2 zu 10.1.2 Aste bei der Halsbehandlung am Terminus.

Abb. 10.3 zu 10.1.2 „Zugphase“ bei der Halsbehandlung am Terminus.

aus: Wittlinger u. a., Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder (ISBN 9783131400727) © 2016 Georg Thieme Verlag KG

10.1.3 Okziput bis Terminus

Stehende Kreise vom Hinterhaupt über die Halsmitte *hinten* bis zum Terminus (ohne Abb.).

5 Kreise pro Position, 2 Positionen am Hals *hinten*, 1 Position in der Schlüsselbeingrube (supraklavikulär), 3 ×.

10.1.4 Kinnspitze bis Profundus, von dort bis zum Terminus

Stehende Kreise mit Ring- und Mittelfinger unterhalb des Kinns beginnend, 3–4 Positionen bis zum Kieferwinkel, sofort anschließend Profundus bis Terminus (siehe 10.1.2), 5 Kreise pro Position, 3 ×.

Abb. 10.4 zu 10.1.3 Aste Okziput

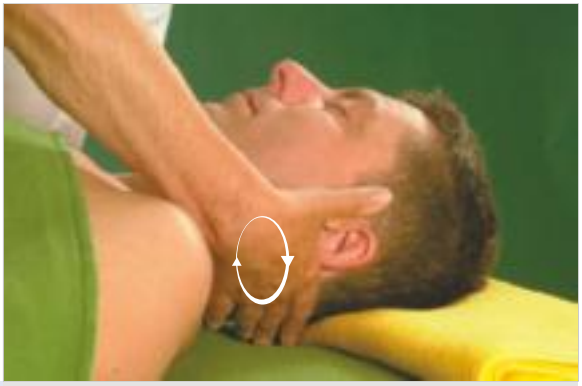


Abb. 10.5 zu 10.1.3 Okziput – andere Kameraeinstellungen

Eigene Anmerkungen

Abb. 10.6 zu 10.1.4 Ausgangsposition bei der Halsbehandlung an der Kinnspitze

aus: Wittlinger u. a., Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder (ISBN 9783131400727) © 2016 Georg Thieme Verlag KG

10.1.5 Gabelgriff

Stehende Kreise nach kaudal (Zeigefinger vor dem Ohr, die anderen Finger dahinter), danach von Profundus bis Terminus (ohne Abb.) abdrainieren, 5 Kreise pro Position, 3 ×.

10.1.6 Schulterkreise

Stehende Kreise (ohne Abb.) mit Bewegung der Schulter. Zug nach kaudal und medial abkreisen (zeigefingerwärts).

Danach 2 Positionen am Trapeziusrand mit einer Zug- und Kreisrichtung nach ventral und medial ausführen, Terminus. 5 Kreise pro Position, 3 ×.

10.1.7 Schulterkreise

Stehende Kreise (ohne Abb.) mit Bewegung der Schulter. Zug nach kaudal und medial abkreisen. Zweite Position auf dem Akromion mit flachen Fingern. Hauttechnik. Zug- und Kreisrichtung wie beim Trapeziusrand. Dritte Position ist der Terminus. 5 Kreise pro Position, 3 ×.

10.1.8 Profundus bis Terminus

Siehe 10.1.2.

10.1.9 Abschlusseffleurage

1 ×.

Eigene Anmerkungen

Abb. 10.7 zu 10.1.4 Mitte Kinn

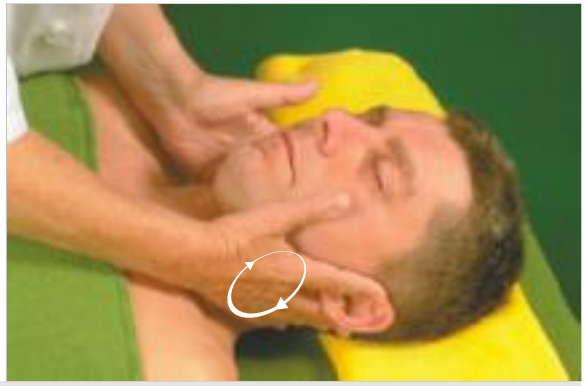


Abb. 10.8 zu 10.1.5 Halsbehandlung mit Gabelgriff.

aus: Wittlinger u. a., Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder (ISBN 9783131400727) © 2016 Georg Thieme Verlag KG

10.2 Behandlung des Gesichts

Praxis

Der Therapeut steht am Kopfende.
Der Patient befindet sich in Rückenlage.

10.2.1 Effleurage

Parallele Striche mit den Fingern oder Daumen über Unterlippe, Oberlippe, Nase + Wange, Stirn, 1 × (ohne Abb.).

10.2.2 Kieferbereich

Stehende Kreise von Mitte der Unterlippe bis Angulus (Kieferwinkel) (ohne Abb.), 3 Positionen, je 5 Kreise, 3 ×.

Stehende Kreise von Mitte der Oberlippe bis Angulus (ohne Abb.), 3 Positionen, je 5 Kreise, 3 ×.

Stehende Kreise vom Profundus über die Halsmitte bis zum Terminus. Im Terminus liegt der Zeigefinger flach auf. Je 5 Kreise, 3 ×.

Eigene Anmerkungen

Abb. 10.9 zu 10.2.2 Profundusbehandlung mit den Fingerflächen.

Abb. 10.10 zu 10.2.2 Halsmitte mit den Fingerflächen.

Abb. 10.11 zu 10.2.2 Terminus mit dem Zeigefinger (Seitenansicht).

Abb. 10.12 zu 10.2.2 Terminus mit dem Zeigefinger (Aufsicht).

aus: Wittlinger u. a., Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder (ISBN 9783131400727) © 2016 Georg Thieme Verlag KG

10.2.3 Nase

Die Griffe an der Nase werden mit dem Zeige- oder Mittelfinger ausgeführt.

Nasenspitze nach lateral 3 Positionen, je 5 Kreise, 3 × .

Nasenmitte nach lateral 3 Positionen, je 5 Kreise, 3 × (ohne Abb.).

Nasenwurzel nach lateral 3 Positionen, je 5 Kreise, 3 × (ohne Abb.).

Seitlich der Nase von der Nasenwurzel bis zu den Nasenflügeln abdrainieren, 3–4 Positionen, je 5 Kreise, 3 × (ohne Abb.).

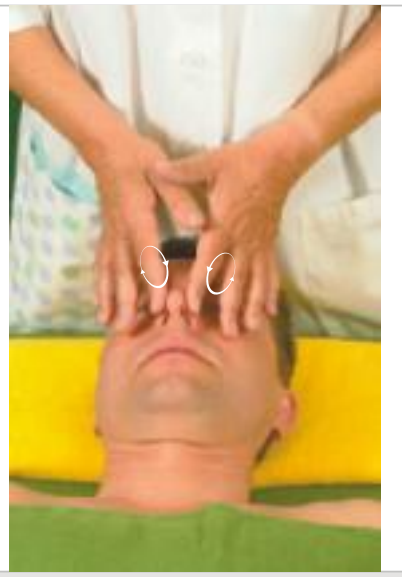


Abb. 10.13 zu 10.2.2 Behandlung der Nasenspitze bei der Gesichtsbehandlung mit dem Zeige- oder Mittelfinger.

Eigene Anmerkungen

aus: Wittlinger u. a., Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder (ISBN 9783131400727) © 2016 Georg Thieme Verlag KG

10.2.4 „Lange Reise“

Stehende Kreise unter den Augen beginnend, an den Mundwinkeln vorbei bis zur Kinnspitze, 3 Positionen, je 5 Kreise, sogleich anschließend fortschreitend, spiralig 5 Kreise unter dem Kinn bis Kieferwinkel, 3 ×.

Abb. 10.14 zu 10.2.4 Unter den Augen mit den Fingerflächen.

Abb. 10.15 zu 10.2.4 Mundwinkel.

Eigene Anmerkungen

Abb. 10.16 zu 10.2.4 Kinnspitze.

Abb. 10.17 zu 10.2.4 Aste, Spirale, fortschreitend auf 5 unterhalb des Kinns bis Kieferwinkel.

aus: Wittlinger u. a., Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder (ISBN 9783131400727) © 2016 Georg Thieme Verlag KG

10.2.5 Augenbehandlung

Stehende Kreise mit halbem Druck an den Tränensäcken, mit 1 oder 2 Fingern, 3 Positionen, je 5 Kreise, 3 ×,

Beidseitiges Hochziehen mit den Zeigefingern an der Nasenwurzel beginnend (ohne Abb.) 3 ×.

Mehrmalige Drückungen der Augenbrauen beidseitig mit Daumen und Zeigefinger flach (ohne Foto) 3 ×.

Beidseitiges Hochziehen mit den Daumen an der Nasenwurzel, an der Glabella ohne Druck eindrehen und die Daumen über die Augenbrauen abrollen (ohne Abb.), 3 ×.

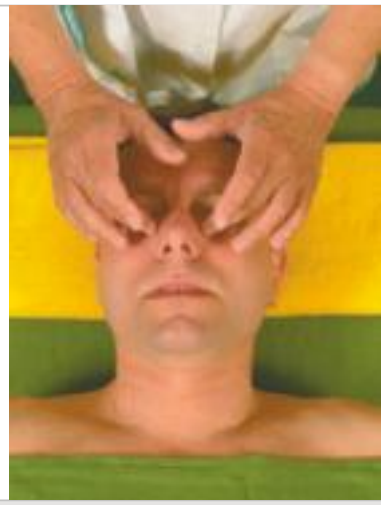


Abb. 10.18 zu 10.2.5 Tränensäcke, Position 1.

10.2.6 Augenbrauen

Stehende Kreise mit den Zeigefingern zwischen den Augenbrauen, danach die anderen Finger dazulegend an noch mindestens 2 Positionen auf den Augenbrauen arbeiten, nicht den Augapfel berühren, je 5 Kreise, 3 × (ohne Abb.).

10.2.7 Stirn

Stehende Kreise mit den Fingern ganz flach aufgelegt, von Stirnmitte bis zur Schläfe (Os temporalis), 3 Positionen, je 5 Kreise, 3 × (ohne Abb.).

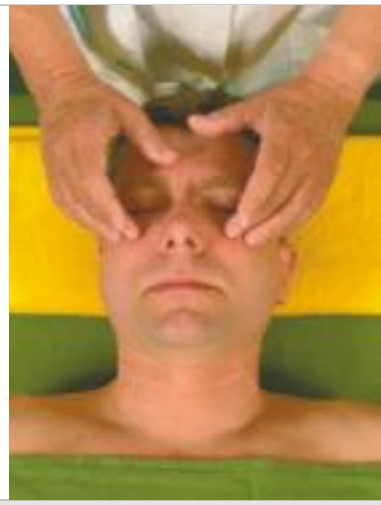


Abb. 10.19 zu 10.2.5 Tränensäcke, Position 2.

Eigene Anmerkungen

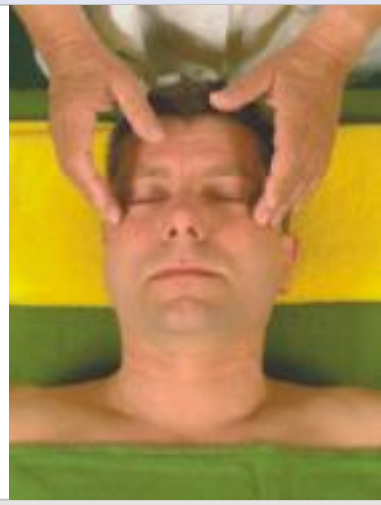


Abb. 10.20 zu 10.2.5 Tränensäcke, Position 3.

aus: Wittlinger u. a., Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder (ISBN 9783131400727) © 2016 Georg Thieme Verlag KG

10.2.8 Von der Schläfe bis Profundus

Stehende Kreise, 3–4 Positionen (ohne Abb.), je 5 Kreise, 3 ×.

10.2.9 Profundus bis Terminus

Stehende Kreise, die Finger zeigen in Richtung Terminus, je 5 Kreise, Profundus – Halsmitte – Terminus, 3 ×.

10.2.10 Effleurage (ohne Abb.)

Streichungen mit den Daumenballen von Stirnmitte bis Temporalis, 1 ×.

Streichungen (dieselbe Bewegung) bis Temporalis, dort die Hand mit einer $^1/_4$-Bewegung eindrehen, die Daumen unter den Augen einsetzen und über die Wangen seitlich wegstreichen (leicht), 1 ×.

Beide Hände vorsichtig über das Gesicht legen: unten stützen – oben stützen – Ruhe geben – oben öffnen – unten öffnen – seitlich wegstreichen, 1 ×.

Abb. 10.21 zu 10.2.9 Profundus mit den Fingerflächen.

Abb. 10.22 zu 10.2.9 Halsmitte mit den Fingerflächen.

Abb. 10.23 zu 10.2.9 Terminus mit dem Zeigefinger.

Eigene Anmerkungen

aus: Wittlinger u. a., Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder (ISBN 9783131400727) © 2016 Georg Thieme Verlag KG

10.3 Behandlung des Arms

Praxis

Der Therapeut steht neben dem Patienten. Der Patient liegt in Rückenlage.

10.3.1 Effleurage (ohne Abb.)

Ausstreichen des Arms an der Innen- und Außenseite, je 1 ×.

10.3.2 Oberarm

Schöpfgriffe wechselweise am Oberarm. Die innen liegende Hand beginnt, die Außenhand läuft etwas voraus. Die Griffe werden wechselweise ausgeführt, auf 6 gezählt, 3 ×.

Stehender Kreis mit flachen Händen (Händewaschen). Der M. deltoideus liegt zwischen den Händen (ohne Abb.). Der Druck wandert vom Handteller über die Handmitte bis in die Finger, wechselweise Schub der Haut zu den Fingerspitzen, kleinfingerwärts drucklos abkreisen. 3 ×.

Armlymphknoten, 8 Finger flach an der Oberarminnenseite so auflegen, dass die Fingerspitzen ein bisschen Richtung Axilla zeigen. Stehende Kreise mit Schub den Fingerspitzen zu, axillawärts abkreisen, drei Positionen. Je 5 × pro Position, 3 ×.

Pumpen an der Außenseite des Oberarms vom Ellbogen bis Deltoideus, dabei den Arm etwas anheben, 3 × (ohne Abb.).

Abb. 10.24 zu 10.3.2 Wechselweise Schöpfgriffe bei der Armbehandlung links. Die innen liegende Hand beginnt, die andere Hand liegt vorn.

Abb. 10.25 zu 10.3.2 Stehende Kreise an der Oberarminnenseite bei der Armbehandlung (Armlymphknoten).

Eigene Anmerkungen

aus: Wittlinger u. a., Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder (ISBN 9783131400727) © 2016 Georg Thieme Verlag KG

10.3.3 Ellbogen

Daumenkreise um den lateralen Epikondylus, in 2 Bahnen dabei auf 5 zählen, je 3 ×.

Daumenkreise spiralig fortschreitend mit dem gleichen Daumen durch die Ellenbeuge von innen nach außen, auf 5 zählen, Schub nach medial 3 ×.

10.3.4 Unterarm

Schöpfgriff am Unterarm mit einer Hand, dann den Unterarm drehen. Beide Seiten sollen gleich oft behandelt werden, je 3 × (ohne Abb.).

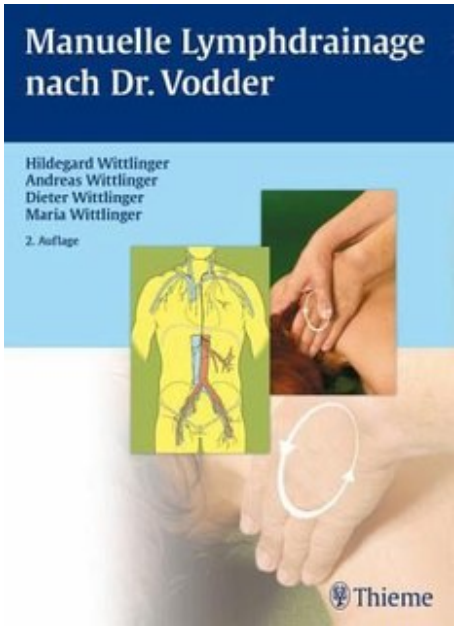
Abb. 10.26 zu 10.3.3 Daumenkreise am lateralen Epikondylus, Position 1.

Abb. 10.27 zu 10.3.3 Position 2.

Abb. 10.28 zu 10.3.3 Spiralige Daumenkreise von medial nach lateral in der Ellenbeuge.

Eigene Anmerkungen

aus: Wittlinger u. a., Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder (ISBN 9783131400727) © 2016 Georg Thieme Verlag KG



Wittlinger D / Wittlinger H / Wittlinger A

Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder

160 pages, pb
publication 2016

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life
www.narayana-verlag.com