



Protokoll Lymphstammtisch in Bülach (Zürich) vom 30.05.2026 von 14 – 16 Uhr

An diesem Lymphstammtisch trafen wir uns in Bülach (Raum Zürich) zu unserem dynamischen Lymphstammtisch, an welchem wir uns als Betroffene mit Lymphödemen austauschen und unsere Erfahrungen miteinander teilen können. Dabei dürfen wir jedes Mal wieder etwas Neues lernen. Denn jedes Lymphödem ist individuell und einzigartig. Deshalb braucht es auch unterschiedliches Wissen darüber, wie das eigene Lymphödem am besten behandelt und therapiert werden kann.

Aus diesem Grund haben wir den Schwerpunkt dieses Lymphstammtisches der Therapieform **Deep Oscillation®** beziehungsweise **Tiefenoszillation** gewidmet. Dazu konnten wir eine renommierte und erfahrene Lymphtherapeutin zu unserem Treffen einladen. In einer eindrücklichen Live-Demonstration (60 Min.) zeigte sie diese Therapieform an einer betroffenen Person mit einem **sekundären Beinlymphödem** und erklärte uns dabei anschaulich deren Wirkungsweise und den therapeutischen Einsatz. Gleichzeitig erhielten die Teilnehmenden die Möglichkeit, Fragen zu stellen und sich über die Einsatzmöglichkeiten dieser Therapieform auszutauschen.

Anwesend:

3x primäres Lymphödem Bein/e und Arm/e

4x sekundäres Lymphödem Bein/e

5x sekundäres Arm Lymphödem

1x Gast: Lymphtherapeutin Gordana Kolb von Lymph Swiss

Total: 12 Personen

Lymphstammtisch in Bülach über das Thema Tiefenoszillation

An diesem sonnigen Samstag trafen wir uns in Bülach im HertLabor am Hertweg 19. In einem kühlen Raum, was uns an diesem warmen Tag ersichtlich gut tat, sassen wir in unserer erfahrenen Runde von selbst betroffenen Lymphödempatienten zusammen und waren alle sehr gespannt auf die LIVE-Demonstration mit dem Tiefenoszillationsgerät.

Den theoretischen Teil dazu hatten wir bereits letztes Jahr recherchiert und uns schon intensiv mit diesem Thema auseinandergesetzt. Deshalb ist es für mich in diesem Handout und Protokoll schwierig, dem bereits vorhandenen Wissen noch viel hinzuzufügen. Dennoch war es etwas ganz anderes, diese Therapieform, welche ergänzend zur Manuellen Lymphdrainage eingesetzt werden kann, einmal in Echtzeit zu erleben.

Das theoretische Wissen und die Funktionsweise der Tiefenoszillation «Deep Oscillation» findet ihr im folgenden Handout/Protokoll vom Lymphstammtisch in Olten vom 29.03.2025:

<https://www.lv-schweiz.ch/data/protokolle/Protokoll-Lymphstammtisch-29-03-2025.pdf>

Ein grosser Dank geht an diesem Tag an Karin, ein aktives Mitglied unseres Vereins. Sie hat den Raum beim HertiLabor organisiert. Weiter möchte ich mich bei unserem Gast und der Lymphtherapeutin Gordana Kolb von Lymph Swiss für die sehr eindrückliche Therapiestunde bedanken. Für viele Betroffene im Raum war diese Art der Therapie in einer Live-Demonstration etwas Neues und auch etwas Besonderes.

Danke auch an Brigitte. Sie war die Mutige, die sich freiwillig der Behandlung unterzog und dadurch Erfahrungen sammeln durfte, die für alle Anwesenden wertvoll waren. Sie selbst muss regelmässig ihre Faszien behandeln lassen. Bekanntlich besitzt das Gewebe im Lymphödemgebiet laufend die Tendenz, sich zu verkleben und zu fibrotisieren. Solche Verklebungen und fibrotischen Veränderungen können durch verschiedene Faszientherapien gelöst, gelockert und in ihrer Entwicklung positiv beeinflusst werden.

Eine bekannte Möglichkeit ist die Faszientherapie nach Böger. Durch spezifische Kneif- und Drehbewegungen der Haut werden die Faszien gelöst. Der Nachteil: Es schmerzt teilweise sehr. Das Positive: Bei regelmässiger Anwendung kann dies zu weniger Schmerzen, mehr Mobilität und einem besseren Lymphabfluss führen.

Dagegen ist die Tiefenoszillation kombiniert mit Manueller Lymphdrainage eine schmerzfreie Alternative. Die feinen elektrostatischen Schwingungen und Reibungen wirken auch in tieferen Gewebeschichten. Deep Oscillation erzeugt von aussen feine Schwingungen, welche im Inneren des Körpers eine heilungsfördernde Reibung zwischen den Zellen auslösen können. Dadurch wird das Gewebe sanft massiert, gelockert und in seiner Beweglichkeit unterstützt. Der Lymphabfluss verbessert sich sichtbar – dies konnten wir an dieser Therapiesitzung am Lymphstammtisch mit eigenen Augen beobachten. Wir durften das Gewebe fühlen und anfassen. Genau das kann uns die Theorie alleine nicht vermitteln. Das Begreifen geht über das Greifen – und dank der Offenheit unter den Betroffenen durften wir auch greifen.

Die wertvollen Rückmeldungen von Brigitte waren ebenfalls enorm wichtig. Während der Therapie schilderte sie, dass sie ein leichtes Surren im Ohr wahrnahm und feine Vibrationen spürte. Die Therapie selbst empfand sie als sehr angenehm und als etwas ganz anderes – auf jeden Fall deutlich weniger schmerzhaft als andere Faszientherapien. Zudem beschrieb sie das Gefühl, dass während der Behandlung «alles in Fluss kam».

Ein grosser Dank geht auch an unsere Gönner JOBST und Thuasne. Der bekannte Strumpfhersteller JOBST hat uns für diesen DEMO-Tag ein Bandagierset gesponsert und zur Verfügung gestellt. In einem solchen Lymphset sind Kurzzugbinden in verschiedenen Grössen, Watte zur Polsterung, Schlauchverband sowie Gaze enthalten, welche für das Bandagieren nach der Therapie zum Einsatz kommen.

Thuasne, bekannt für das Mobiderm-System, stellte ebenfalls Material zur Verfügung. Dabei handelt es sich um Bandagen mit Schaumstoffeinlagen in Würfelform, welche sich hervorragend für die Behandlung von Faszien eignen. Dieses Material wurde unter der Bandage eingesetzt. Nochmals herzlichen Dank an diese beiden Gönner für ihren Einsatz und die zur Verfügung gestellten Materialien.

Zu Beginn der Live-Demonstration mit Tiefenoszillation gab es einen Check-in. Dabei lernten wir die Betroffenen besser kennen und jeder durfte auch die wichtigste Frage stellen, welche er an diesen Lymphstammtisch mitgebracht hatte. Besonders für Menschen, die erst kürzlich die Diagnose Lymphödem erhalten haben, ist es wichtig, dass sie auch andere Betroffene treffen, welche dieselben Herausforderungen kennen wie sie selbst.

Der Lymphstammtisch ist dafür ein optimales Gefäss – wir bieten Halt, Verständnis und Unterstützung. Gemeinsam mit unserer Schwarmintelligenz finden wir fast immer eine oder mehrere passende Antworten auf spezifische Fragen rund um das Lymphödem.

In dieser Kennenlernrunde stellten wir fest, dass noch immer alte «Glaubenssätze» von Therapeuten und Ärzten an Betroffene weitergegeben werden. Glaubenssätze wie «Man sollte als Betroffener mit Lymphödem keinen Kraftsport betreiben», «Es gibt nur zwei Paar Kompressionsstrümpfe pro Jahr» oder dass «Coban beziehungsweise kohäsive Binden mehrfach verwendet werden dürfen», um nur einige Beispiele zu nennen.

Wir stellten einmal mehr fest, dass es in der heutigen Zeit für Experten nicht immer einfach ist, sich laufend weiterzubilden. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, an Lymphanlässen und Symposien teilzunehmen und sich mit anderen Fachpersonen auszutauschen. Dennoch wissen wir, dass nicht alles optimal läuft und die Prioritäten jedes einzelnen Experten unterschiedlich sein können.

Solche veralteten Aussagen können neue Betroffene jedoch weiterhin verunsichern. Deshalb ist es wichtig, diese Glaubenssätze zu kennen, richtig einzuordnen und – wenn möglich – aktuelles Wissen weiterzugeben, damit schrittweise eine Korrektur stattfinden kann.

Jeder, der mich kennt, weiss, dass ich eine katastrophale Protokollschreiberin bin ;) Dies vor allem deshalb, weil ich mich in meinen Texten oft nicht kurzfassen kann. Mein Ziel bei jedem Protokoll ist es, das Wissen über die vielen unterschiedlichen Themen rund um das Lymphödem möglichst patientengerecht und vollständig zu erläutern und zu erklären. Mehrwert entsteht dort, wo Wissen verstanden wird und in den Transfer kommt.

Da das theoretische Wissen über die Therapie Deep Oscillation bereits beschrieben wurde und ich mich nur ungern wiederhole, beschreibe ich hier einfach das, was für mich an diesem Tag neu gewesen ist. Dabei habe ich mich entschieden, die Live-Demonstration in einzelnen Schritten wiederzugeben – quasi als Beispiel für eine Therapiesitzung bei einer Lymphtherapeutin mit spezifischem Wissen über die Deep Oscillation.

Gordana Kolb von Lymph Swiss (www.lymphswiss.ch) gestaltete die Live-Demonstration mit Brigitte, deren sekundäres Lymphödem die Beine und den Bauch betrifft. Aufgrund ihrer Krebserkrankung, der damit verbundenen Operationen und Behandlungen hatte sie zudem Narben sowie ausgeprägte fibrotische Veränderungen, insbesondere im Bereich der Zehen. Die Therapie wurde deshalb individuell und flexibel auf ihre Situation abgestimmt.

Eine Zwischenfrage: «Was ist eine gute Therapie für Betroffene?»

Ich denke, darauf gibt es keine allgemeingültige Antwort. Die Therapie eines Lymphödems kann von Betroffenen zu Betroffenen unterschiedlich aussehen, weil wir alle Menschen mit individuellen und oftmals multidisziplinären Herausforderungen sind. Eine gute Therapie könnte deshalb darin bestehen, flexibel und situativ auf das Lymphödem und den Betroffenen einzugehen und die Behandlung auf die individuellen Herausforderungen abzustimmen, die jedes Lymphödem mit sich bringt.

Gordana und Brigitte hatten sich deshalb bereits im Vorfeld telefonisch ausgetauscht und besprochen, wie dieser Therapieverlauf aussehen könnte, was Brigitte bereit wäre auszuprobieren und welche Erfahrungen sie bereits mitbringt beziehungsweise welche Behandlungen ihr besonders guttun.

Zu Beginn der Live-Demonstration erklärte Gordana, wie das Gerät funktioniert und welches Ziel mit dieser Therapie verfolgt wird. Dazu machte sie zunächst Vorherbilder beziehungsweise eine Bestandsaufnahme, um nach der Therapie vergleichen zu können, ob bereits nach einer Sitzung optische Veränderungen sichtbar werden.

Zu Beginn aktivierte Gordana das Lymphsystem im Bereich des Venenwinkels, der Achsellymphknoten, des Bauchraums sowie der Leistenregion. Mit sanften Kreisbewegungen stimulierte sie die entsprechenden Regionen und bereitete so die nachfolgenden Behandlungsschritte vor. Die Tiefenoszillation war dabei sozusagen immer mit dabei. Sie trug spezielle Handschuhe, über welche die tiefen Schwingungen bei ihren Bewegungen direkt mitgeführt wurden.

Damit dies überhaupt funktionieren konnte, trug Brigitte ein Titan-Kontaktelement zwischen den Zehen. Dieses schliesst den Kreislauf des elektrostatischen Feldes und ermöglicht die Wirkung der Tiefenoszillation. Im Bereich der Achsel verwendet Gordana etwas mehr Druck, damit sie das tiefe Lymphsystem besser erreichen kann.

Danach wurden die seitlichen Lymphbahnen von oben nach unten bis zum Bein stimuliert. Die Lymphdrainage des Beines wurde dabei gezielt über die Achselregion umgeleitet. Ziel war es, alternative Abflusswege zu nutzen und den Lymphtransport über verschiedene Regionen des Körpers zu unterstützen.

Anschliessend legte sie ihre Hand auf Brigittes Bauch und führte mit ihr aktiv Atemübungen durch. Sie ging dabei mit den Atemwellen mit. Gordana bat die anderen Personen im Raum, das Ein- und Ausatmen ebenfalls mitzumachen und die Luft beim Ausatmen langsam mit einem Zischgeräusch entweichen zu lassen. Somit hatten wir alle in der Gruppe etwas von der Therapie und konnten gemeinsam mit Brigitte mitmachen.

Das tiefe Einatmen hat den Sinn, den Lymphfluss im Bauchraum anzuregen. Generell befinden sich in der Bauchregion viele Lymphknoten, und regelmässiges tiefes und bewusstes Atmen hilft unserem Lymphsystem, in Schwung zu bleiben. Da das Lymphsystem keine eigene Pumpe besitzt, ist es auf Bewegungen des Körpers angewiesen. Tiefes und bewusstes Atmen unterstützt diesen

natürlichen Transportmechanismus und hilft dabei, das Lymphsystem in Schwung zu halten. Deshalb wird empfohlen, solche Atemübungen regelmässig in den Alltag einzubauen.

Gordana arbeitet auch mit einem Lymphomat – einem pneumatischen Gerät mit einer Beinmanschette mit 12 Kammern, in welche in regelmässigen Zyklen Luft eingeblasen wird, um den Lymphfluss anzuregen. Eine solche Therapie alleine ersetzt die Manuelle Lymphdrainage nicht, kann diese jedoch sinnvoll ergänzen und Betroffene in der Selbstbehandlung unterstützen.

Die Therapeutin machte es dabei sehr geschickt. Sie behandelte ein Bein manuell mit Manueller Lymphdrainage und Deep Oscillation, während sich das andere Bein in der 12-Kammern-Beinmanschette befand. Die Idee dahinter ist, das gesamte Lymphsystem in die Behandlung einzubeziehen und nicht ausschliesslich das sichtbare Lymphödem zu behandeln. Gleichzeitig kann die Kombination verschiedener Therapieformen die Arbeitseffizienz erhöhen. Durch die Einbeziehung möglichst vieler Lymphabflusswege kann der Abfluss der Lymphe zusätzlich unterstützt werden, denn das gesamte Lymphsystem arbeitet als Einheit zusammen.

Die Narben behandelte Gordana anschliessend mit einem Rosenquarz – einem kleinen, handgrossen, rund geschliffenen, rosafarbenen Stein. Optisch erinnert er an einen Kristall, tatsächlich handelt es sich jedoch um Quarz. Gordana setzt ihn gezielt als Therapiewerkzeug ein, um Narben sowie verhärtete Gewebebereiche sanft zu behandeln und zu lockern.

Brigitte beschrieb dabei einen leicht brennenden Schmerz, eher vergleichbar mit feinen Nadelstichen. Gleichzeitig empfand sie diese Empfindung nicht als unangenehm, sondern vielmehr als wohltuend.

Nach der Narbenbehandlung begann die eigentliche Manuelle Lymphdrainage. Dabei bat Gordana Brigitte, die Lymphe seitlich weiter Richtung Achsel zu massieren. Gordana sagte dabei schmunzelnd: «Ich gebe dir mein Päckli weiter, damit du es nach oben weitergeben kannst.»

Die Therapie war also echte Teamarbeit. Statt passiv zu sein, wurde Brigitte als Betroffene aktiv in die Therapie miteinbezogen.

Die Griffe der Manuellen Lymphdrainage waren dabei durchaus tief – «nicht einfach Streicheln», wie Gordana es ausdrückte. Die Therapeutin setzte ihren ganzen Körper gezielt für bestimmte Stellen ein. Manchmal legte sie auch einfach ruhig ihre Hand auf eine Region und liess die Deep Oscillation arbeiten. Sie erklärte, dass sie in ihren Händen spüre, wie das Gewebe weicher werde und sich besser verschieben lasse.

Am lymphödematösen Bein und Fuss zeigten sich mehrere Bereiche mit erhöhter Neigung zu Faszienverklebungen und fibrotischen Veränderungen. Besonders betroffen waren auch die Zehen, an denen sich deutliche Fibrosen gebildet hatten.

Sowohl Betroffene als auch Therapeutinnen und Therapeuten können solche Bereiche häufig gut ertasten. Sie präsentieren sich typischerweise als verhärtet, wenig verschieblich und teilweise druckempfindlich.

Auch diese Stellen behandelte Gordana mit dem Rosenquarz. Durch wiederholte, gezielte Bewegungen versuchte sie, mehr Beweglichkeit, Veränderung und Fluss in das Gewebe zu bringen. Aus ihrer langjährigen therapeutischen Erfahrung berichtete sie, dass sich bislang selbst ausgeprägte Fibrosen im Verlauf der Behandlung deutlich erweichen liessen.

Während der gesamten Live-Demonstration erklärte Gordana, weshalb sie welche Behandlungsschritte durchführte. Gleichzeitig war sie jederzeit offen für Fragen und zusätzliche Erklärungen.

Nach der Manuellen Lymphdrainage mit Deep Oscillation wurde erneut ein Bild des Lymphödems gemacht und ein Vorher-Nachher-Vergleich durchgeführt. Brigitte und alle Anwesenden staunten über das Ergebnis. Das Gewebe war sichtbar weicher geworden, die Schwellung hatte abgenommen und insbesondere die Zehen sowie der Fussrücken sahen deutlich besser aus. Auch Brigitte selbst beschrieb, dass sie sich erleichtert fühle und die Veränderung sowie den verbesserten Fluss im Gewebe deutlich spürbar seien.

Da die Zeit bereits fortgeschritten war und wir tatsächlich etwas überzogen hatten, kam die Verabschiedung bei einigen etwas zu kurz :) Ich hoffe, alle sind gut nach Hause gekommen und konnten wie ich viele neue Einblicke in die Therapieform Tiefenoszillation gewinnen.

Nach dem Lymphstammtisch bot Gordana einem weiteren Mitglied die Möglichkeit, ihr primäres Armlymphödem mit einer sogenannten Kurzintervention mittels Deep Oscillation zu behandeln. Obwohl diese Behandlung lediglich rund 15 Minuten dauerte, war das Ergebnis umso erstaunlicher. Die Schwellung ging sichtbar zurück und sowohl ich als auch das betroffene Mitglied staunten nicht schlecht. Dabei kamen auch das Bandagierset von JOBST sowie die Mobiderm-Einlagen für die anschliessende Bandagierung zum Einsatz.

Es war wieder ein sehr gelungener Lymphstammtisch im Raum Zürich, genauer gesagt in Bülach. Bereits zum zweiten Mal durften wir uns hier treffen. Ich danke allen, die diesen Anlass einmalig und besonders gemacht haben.

Vielen Dank euch allen für euer Dasein :)