



Die 3-Tages-Lymphreinigung

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 30 Januar 2021

Eine Lymphreinigung ist ausserordentlich wirkungsvoll – besonders dann, wenn Sie vier Wochen zuvor eine basenüberschüssige oder basische Ernährung praktiziert und eine Darmreinigung durchgeführt haben. Die Drei-Tages-Lymphreinigung ist ein perfekter Abschluss für jedes Darmreinigungsprogramm. Mit nachfolgend beschriebenem Drei-Tages-Programm können Sie Ihre Lymphgefäße und Lymphknoten im ganzen Körper spülen, reinigen, stärken und entgiften.

Warum eine Lymphreinigung?

Eine Lymphreinigung reinigt und spült Ihr Lymphsystem. Das Lymphsystem besteht aus vielen Lymphgefäßen, die mit Lymphflüssigkeit – der Lymphe – gefüllt sind und den gesamten Körper durchziehen.

Die Lymphgefäße werden immer feiner, je weiter sie ins Gewebe vordringen. Dort nehmen sie sämtliche Abfälle auf, die von den Körperzellen ins Zwischenzellwasser abgegeben werden. Sie nehmen jedoch auch Bakterien auf, Gifte, überalterte Zellen, Zellteile und [sogar Krebszellen](#), also alle Fremd-, Abfall- und Gefahrenstoffe, die für die Blutkapillaren (feinste Blutgefäße) zu grob, zu unhandlich oder einfach zu giftig wären.

Die Lymphgefäße passieren in gewissen Abständen die Lymphknoten. Dort werden all die Fremd-, Abfall- und Gefahrenstoffe bestmöglich gefiltert und entschärft. Denn in den Lymphknoten sitzen Fress- und Abwehrzellen, die rund um die Uhr in Aktion sind.

Das Lymphsystem: Klär- und Filteranlage des Körpers

Das Lymphsystem ist also eine Art Klär- und Filteranlage im Körper und hält das Körperwasser klar und sauber. Doch nicht immer gelingt dies umfassend. Es kommt zum Lymphstau und nicht alle Problemstoffe können mehr eliminiert und neutralisiert werden. Sie gelangen jetzt ins Blut, können dort zu einer schleichenden Vergiftung und Verschlackung des gesamten Organismus führen und langfristig dazu beitragen, dass sich vielerlei chronische Krankheiten entwickeln.

Schliesslich kann man nur so gesund sein, so gut das körpereigene Ausleit- und Entgiftungssystem funktioniert. Sobald hier Defekte auftauchen, geht es mit der Gesundheit rapide abwärts. Meist zeigen sich Krankheiten der Atemwege, geschwollene Lymphknoten, [Cellulite](#), [Wassereinlagerungen](#), ein geschwächtes Immunsystem und Allergien sowie sehr häufig die Unfähigkeit, Übergewicht abzubauen.

Eine Lymphreinigung soll also den Lymphstau auflösen, den Lymphfluss wieder in Gang bringen, die körpereigene Entgiftung und Entschlackung fördern sowie die Regeneration des Lymphsystems durch Entlastung unterstützen. Das Ergebnis ist oft ein ganz neues Lebensgefühl, denn endlich kann das Körperwasser wieder frei fließen. Gesteigertes Wohlbefinden und angenehme Leichtigkeit machen sich breit. Probieren Sie es aus!

In unserem Hauptartikel zur ganzheitlichen [Lymphreinigung](#) erfahren Sie viele Details rund um das Lymphsystem und die Lymphreinigung. Sie erfahren dort, wie Sie mit Hilfe von neun Massnahmen Ihr Lymphsystem umfassend und ganzheitliche reinigen können. Eine weitere Methode zur Lymphreinigung steht Ihnen mit der nachfolgend beschriebenen Drei-Tages-Lymphreinigung zur Verfügung.

Die Drei-Tages-Lymphreinigung

Die Drei-Tages-Lymphreinigung ist keine Reinigung für zwischendurch. Sie lässt sich also nicht in den Berufsalltag integrieren und sollte am besten an einem langen Wochenende stattfinden.

Sie können zwischen zwei Varianten wählen: Einer Drei-Tages-Lymphreinigung, bei der man ausschliesslich Säfte und Wasser trinkt (Drei-Tages-Lymphreinigung Nummer 1). Und einer Drei-Tages-Lymphreinigung, bei der auch Gemüsesuppen gegessen werden (Drei-Tages-Lymphreinigung Nummer 2).

Drei-Tages-Lymphreinigung Nummer 1

Beginnen wir mit der Woche vor der Lymphreinigung:

1. In der Woche vor der Lymphreinigung

...ernähren Sie sich bitte vegan, also von rein pflanzlichen Lebensmitteln. Sie essen ferner [kein Mehl](#), keinen Zucker und keine Sojaprodukte. [Rezepte finden Sie hier](#).

2. An den letzten beiden Tagen vor der Lymphreinigung

...ernähren Sie sich ausschliesslich von frischen rohen Früchten, Samen (Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, [Chia](#), Leinsaat etc.), Nüssen, [Sprossen](#) und Gemüse.

3. Saft

Wählen Sie nun **einen Saft** aus, den Sie gerne mögen. Er wird Sie während der Drei-Tages-Lymphreinigung begleiten. Es sollte jedoch ein Gemüsesaft sein und idealerweise ein Saft, den Sie selbst pressen können, z. B. ein Mix aus Sellerie-, Karotten-, Rote-Bete- und Petersiliensaft. In der Originalrezeptur der Lymphreinigung nach Karin Uphoff werden auch z. B. [Apfel](#)-, Trauben- oder reiner Karottensaft empfohlen.

Einen weiteren Saft, den Sie während der Reinigung noch trinken sollten ist [Dörripflaumensaft](#), den Sie im Bioladen oder Reformhaus erhalten. Alle Flüssigkeiten, die Sie während der Reinigung zu sich nehmen, sollten Raumtemperatur haben, können aber auch wärmer sein.

4. Die Lymphreinigung – Tag 1 bis Tag 3 – Saft und Reinigungs-Mix

Während der Drei-Tages-Lymphreinigung wird nichts gegessen. Sie trinken Wasser und Saft und nehmen einen Spezial-Mix (siehe 5.) ein.

Wenn Sie am Morgen des ersten Tages Ihrer Lymphreinigung aufstehen, trinken Sie zunächst ein Glas stilles Wasser.

Anschliessend trinken Sie 250 bis 300 ml [Pflaumensaft](#) gemischt mit dem Saft einer ausgepressten Zitrone. Wenn Sie ein empfindliches Verdauungssystem haben, empfehlen wir Ihnen, weniger Pflaumensaft zu trinken (z. B. 100 ml) und diesen vor allem sehr langsam zu trinken. Speicheln Sie jeden Schluck gründlich ein, bevor Sie ihn schlucken.

Eine Stunde später trinken Sie das erste Glas Ihres ausgewählten und frisch gepressten Saftes, den Sie mit Zitronensaft, [Zitronenwasser](#) oder Wasser verdünnen können, wenn er Ihnen zu süß oder zu konzentriert erscheint.

Wieder eine Stunde später trinken Sie ein Glas stilles Wasser.

Sie wechseln nun stündlich zwischen Saft und Wasser - und zwar den ganzen Tag und so lange, bis Sie jeweils 2 Liter getrunken haben. (In der Originalrezeptur wird zu jeweils 1 Gallone (3,78 Liter) geraten, was 7,5 Liter Flüssigkeit pro Tag entspräche, was wir als zu viel empfinden.) Sollten Sie Herz- oder Nierenprobleme, Diabetes oder sonstige chronische Erkrankungen haben, müssten Sie vor der Lymphreinigung mit Ihrem Arzt besprechen, ob Sie die Reinigung durchführen dürfen.

5. Reinigungs-Mix zur Entgiftung und Ausleitung

Rühren Sie die folgenden Zutaten in ein grosses Glas Wasser (300 - 400 ml) und nehmen Sie diesen Mix 1- bis 3-mal täglich ein. Sie können die einzelnen Komponenten auch einzeln (jeweils mit einem Glas Wasser) über den Tag verteilt nehmen, wenn Sie die Mischung nicht mögen:

- 1 EL Leinsamen oder Chiasamen
- 1 EL Bio-[Apfelessig](#) naturtrüb
- ¼ bis 1 TL Cayennepfeffer/Chilipulver
- 1 EL schwarze Melasse (wenn gewünscht)
- Nur 1 Mal täglich: 1 TL Kelp- oder Dulsepulver

Sollte Ihr Darm sehr träge sein und im Laufe des Tages - trotz Pflaumensaft - kein Stuhl aufgetaucht sein, trinken Sie ein weiteres Glas Pflaumensaft vor dem Zubettgehen am Abend des 1. Tages.

6. Bewegung

Da das Lymphsystem - im Gegensatz zum Blutkreislauf - über keinen Antrieb (Herz) verfügt, kann der Lymphfluss nur über unsere Muskel- und Atembewegungen in Gang gehalten werden. Bleiben wir untätig, gerät die Lymphe ins Stocken und damit auch die Entgiftung.

Nicht nur während der 3-Tages-Lymphreinigung ist es daher unabdingbar, dass die Lymphe im Fluss bleibt oder in Fluss kommt. Daher wird täglich mindestens eine Stunde Bewegung empfohlen, wie z. B. [schnelles Gehen](#), Radfahren, Schwimmen, [Tanzen](#) oder [Yoga](#). Achten Sie dabei auf tiefe Atemzüge, damit sich Ihr Zwerchfell intensiv hebt und senkt, was den Lymphfluss sehr gut aktiviert.

Weitere Aktivitäten, die Sie während der Lymphreinigung durchführen können, sind:

- [Trockenbürsten-Massage](#)
- Wassertherapie ([Wechselduschen](#) & Sauna)
- Heisse Bäder (siehe Punkt 7)
- Meditation und [Entspannungsübungen](#)

7. Heisse Bäder

Krankheiten, die mit starker Schleimbildung einhergehen, können ein Zeichen für einen stockenden Lymphfluss sein, z. B. chronischer Husten, ständiges Räuspern, immer wieder eine verstopfte Nase, Schleim im Stuhl etc. Kaum etwas vermag überschüssigen Schleim so gut aus dem Körper zu entfernen wie ein heisses Bad.

Mit heissen Bädern kann man einen fieberähnlichen Zustand schaffen, der den Lymphfluss in Höchstgeschwindigkeit versetzt, die Antikörperproduktion antreibt, überschüssigen Schleim ausleitet und Gifte mit dem Schweiß über die Haut ausscheidet.

Gerade bei leichten Infektionen, die mit geschwollenen Lymphknoten einhergehen, bei Erkältungen etc. sind heisse Bäder ein hervorragendes Heilmittel. Zwar wird die Nacht nach dem Bad anstrengend sein, da man viel Flüssigkeit verliert und häufig Durst hat. Doch am darauffolgenden Morgen werden Sie sich grossartig fühlen.

Heisse Bäder werden immer mit leerem Magen durchgeführt werden, idealerweise vor dem Zubettgehen, also z. B. zwei bis drei Stunden nach dem Abendessen. Oder aber Sie lassen das Abendessen ausfallen. Da Sie während der Lymphreinigung kein wirklich umfangreiches Abendessen zu sich nehmen, bietet sich die Zeit während der Lymphreinigung sehr gut für heisse Bäder an.

Sie benötigen neben einer Badewanne und einem Wasseranschluss folgende Zutaten:

- Heissen Ingwer oder Pfefferminztee
- 1 Glas Wasser mit frisch gepresster Zitrone
- 1 Tasse Epsomsalz und 1 Tasse Meersalz
- [Ätherisches Öl](#) nach Wunsch
- Ätherisches Thymianöl (einige Tropfen in 1 EL Oliven- oder Kokosöl gemischt)

Jetzt geht es los:

Trinken Sie vor dem Bad einen heissen Ingwer- oder Pfefferminztee, der die innere Temperatur bereits vor dem Bad hebt. Bereiten Sie ein Glas Wasser (Raumtemperatur) mit frisch gepresster Zitrone zu. Sie werden es nach dem Bad trinken.

Füllen Sie Ihre Badewanne mit heissem Wasser. Es sollte natürlich nur so heiss sein, dass Sie sich darin noch aufhalten können und sich nicht gerade Verbrennungen zuziehen...

Geben Sie eine Tasse Epsomsalz (Magnesiumsulfat) und eine Tasse Meersalz ins Badewasser sowie Kräuter oder ätherische Öle, die sie mögen. Steigen Sie dann in die Wanne und geniessen Sie mit rotem Köpfchen die schweisstreibende Wirkung.

Versuchen Sie, wenigstens 20 Minuten lang auszuhalten, um auch die tiefer liegenden Lymphgefässe zu erreichen. Duschen Sie sich anschliessend nicht mit kaltem Wasser ab, auch wenn Sie mit Sicherheit sehr grosse Lust dazu haben werden.

Setzen Sie sich stattdessen im Badezimmer auf einen Stuhl, ruhen Sie aus, schwitzen Sie nach und trinken Sie das vorbereitete Zitronenwasser.

Nach fünf Minuten trocknen Sie sich gründlich ab, ziehen einen warmen Pyjama an, reiben ihre Fusssohlen mit dem Thymian-Öl-Gemisch ein (was das Immunsystem aktiviert), gehen zu Bett und wickeln sich dort warm ein. Sorgen Sie dafür, dass Sie ausreichend Wasser am Bett stehen haben, falls Sie durstig aufwachen sollten, was häufiger der Fall sein wird. Das Ziel sollte sein, auch während der Nacht noch möglichst viel nachzuschwitzen.

Nehmen Sie am nächsten Morgen eine lauwarme Dusche und trinken Sie viel Wasser. Falls Sie das Bad nicht während einer Lymphreinigungskur nehmen, essen Sie am folgenden Tag nur leichte

Kost.

Entgiftungskrisen meistern

Wenn Sie sich während der Lymphreinigung müde, schlapp und unpässlich fühlen, zwingen Sie sich zu nichts. Ruhen Sie sich aus, damit die Reinigung problemlos vonstatten gehen kann. Wenn Gifte und [Schlacken](#) den Körper verlassen, zeigt sich dies häufig in Kopfschmerz, Schwindel, Übelkeit, [Rückenschmerzen](#) etc. – was ganz normal ist und meist nach dem zweiten Reinigungstag überstanden ist. Jetzt wird Ihr Energielevel wieder steigen.

Da jeder Reinigungsprozess völlig individuell verläuft, kann es passieren, dass Sie überhaupt keine negativen Erfahrungen machen oder aber, dass Sie auch noch am dritten Tag in der [Entgiftungskrise](#) festhängen und Beschwerden haben.

Achten Sie daher immer auf Ihren Körper und passen Sie die Reinigungsmassnahmen seinen Signalen an. Sie können jederzeit die Reinigung sanfter gestalten oder damit pausieren (z. B. weniger trinken und stattdessen eine leichte Mahlzeit zu sich nehmen) oder Ihre [Ausleitungsorgane](#) mit weiteren Massnahmen unterstützen.

- So kann beispielsweise [täglich Bentonit](#) eingenommen werden, der die sich lösenden Schlacken und Gifte schnell bindet. Auf diese Weise zirkulieren diese nicht mehr im Körper, sondern werden mit dem Stuhl ausgeleitet.
- Auch eine zusätzliche [Portion Magnesium](#) kann die Entgiftung unterstützen und unangenehme Symptome lindern.
- Da bei der Entgiftung reichlich freie Radikale entstehen, ist [die Einnahme von Antioxidantien](#) hilfreich, die freie Radikale neutralisieren und oxidativen Stress mindern. Starke Antioxidantien sind Astaxanthin, OPC, [Aronia](#), [Curcumin](#), [Oregano](#), [Vitamin C](#), [Vitamin E](#) etc. Hier finden Sie eine Liste [der besten Superfoods](#).

Am Vormittag des vierten Tages, also am ersten Tag nach der Lymphreinigung wird das Saft-Fasten mit dem Essen roher Früchte beendet (z. B. Äpfel, Nektarinen, Beeren etc.). Essen Sie sehr langsam und kauen Sie sorgfältig jeden Bissen.

Am Mittag des vierten Tages können Sie bereits Ihre erste Mahlzeit aus frischem Salat zu sich nehmen. Gemüsesäfte können weiter getrunken werden.

Am Abend können Sie – wenn Sie möchten – statt [Rohkost](#) auch ein schonend gedämpftes Gemüsegericht zubereiten.

Die Drei-Tages-Lymphreinigung kann bis zu vier Mal pro Jahr durchgeführt werden.

Die Drei-Tages-Lymphreinigung Nummer 2

Wenn Sie nicht so gerne nur Saft trinken und auch mit dem Fasten nicht so gut zurecht kommen, können Sie die Drei-Tages-Lymphreinigung Nummer 2 wählen. Dann sind auch warme und feste Mahlzeiten möglich.

Bei der Drei-Tages-Lymphreinigung Nummer 2 bleiben alle Punkte bis auf Punkt 4 bestehen. Es ändert sich also nur der Ablauf an den drei Reinigungstagen.

Nach dem Aufstehen: Trinken Sie ein Glas stilles Wasser.

Bereiten Sie anschliessend einen Drink aus folgenden Zutaten zu: Pressen Sie im Entsafter eine ganze Bio-Zitrone samt der Schale und ein 2cm-Stück Ingwer. Füllen Sie diesen Saft mit 250 ml warmem Wasser auf, süssen Sie - wenn gewünscht - mit etwas schwarzer Melasse und trinken Sie das Ergebnis langsam und schluckweise.

Frühstück: Trinken Sie ca. 350 ml des von Ihnen gewählten Saftes (siehe 3. bei Drei-Tages-Lymphreinigung Nummer 1) und verdünnen Sie diesen mit ca. 150 ml Wasser.

Zwischen den Mahlzeiten: Trinken Sie viel stilles Wasser (bis zu 2 bis 3 Liter pro Tag) und dazu ein bis drei Mal täglich den Reinigungs-Mix (Punkt 5). Statt Wasser kommt auch ein lymphreinigender Kräutertee (Rezept finden Sie hier: [Die Lymphe reinigen](#)) in Frage.

Vormittag: Trinken Sie 250 ml Wasser mit dem Saft einer Zitrone, einem TL Cayenne-Pfeffer und süssen Sie mit schwarzer Melasse oder Ahornsirup.

Mittagessen: Bereiten Sie sich die folgende Lymphreinigungssuppe (Vital Detox Suppe) zu. Wenn Sie die dreifache Menge kochen, können Sie die Suppe im Kühlschrank aufbewahren und jeden Tag eine Portion aufwärmen:

Zutaten

- 1 Tasse grüne Bohnen, in Stücke geschnitten
- 1 Tasse Zucchini, gewürfelt
- Frischer Knoblauch ca. $\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{2}$ Zehe
- Gehackte Petersilie
- Je 1 TL Olivenöl und Leinöl
- Getrocknete oder frische Kräuter zum Würzen

Zubereitung

Dämpfen Sie die grünen Bohnen in ca. 200 ml Wasser oder Gemüsebrühe etwa 5 Minuten lang.

Geben Sie jetzt die Zucchini dazu und dämpfen Sie das Gemüse weitere 5 Minuten.

Pürieren Sie die Suppe mit etwas frischem Knoblauch. Geben Sie gehackte Petersilie, einen Teelöffel Olivenöl und einen Teelöffel Leinöl dazu (um die Leber-Gallen-Funktion anzuregen) und würzen Sie nach Gusto mit [Thymian](#), [Curcuma](#), [Basilikum](#) etc.

Nachmittag: Trinken Sie erneut denselben Saft, den Sie zum Frühstück hatten.

Eine Stunde vor dem Abendessen: Trinken Sie 250 ml warmes stilles Wasser mit 1 EL Apfelessig naturtrüb.

Abendessen:

Geniessen Sie eine Kartoffel-Gemüse-Brühe:

Zutaten

- 1 Tasse Kartoffelwürfel
- 1 Tasse Karottenstückchen
- $\frac{1}{2}$ Tasse Selleriewürfelchen
- $\frac{1}{2}$ Tasse Zwiebelwürfelchen
- Knoblauch
- Kräuter nach Wunsch, möglichst wenig oder kein Salz

Zubereitung

Geben Sie das Gemüse in ½ Liter Wasser. Kochen Sie die Suppe leise eine Stunde lang, seihen Sie das Gemüse ab und trinken Sie nur die Brühe. Sie können davon gleich drei Portionen auf einmal zubereiten, damit Sie für die drei Tage versorgt sind.

Am vierten Tag gehen Sie langsam wieder zu Salaten, gedämpften Gemüsegerichten und Mahlzeiten mit Pseudogetreide etc. über.

Viel Spass und Erfolg mit der Lymphreinigung wünscht Ihr Team vom Zentrum der Gesundheit

Die Drei-Tages-Lymphreinigung wurde von Phytotherapeutin Karin Uphoff entwickelt.

Quellen

- Uphoff KC, Three-Day Lymph Cleanse Recipe, Juli 2014, (Rezept für Drei-Tages-Lymphreinigung)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker