

Das Lymphsystem

Aufbau, Aufgaben und Funktion einfach erklärt

Ein verständliches Merkblatt für Betroffene, Angehörige und Interessierte

Kurz erklärt

Das Lymphsystem ist ein weit verzweigtes Transport- und Abwehrsystem. Es nimmt überschüssige Flüssigkeit und Eiweiße aus dem Gewebe auf, führt sie in den Blutkreislauf zurück und unterstützt das Immunsystem. Ist der Lymphabfluss dauerhaft gestört, kann sich Flüssigkeit im Gewebe sammeln - ein Lymphödem kann entstehen.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Es durchzieht nahezu den gesamten Körper.
- Lymphgefäße transportieren Gewebsflüssigkeit; Lymphknoten filtern sie.
- Lymphatische Organe sind wichtig für Bildung, Reifung und Aktivität von Immunzellen.
- Bewegung, Atmung und die Eigenbewegung der Lymphgefäße fördern den Transport.
- Eine anhaltende Abflussstörung kann zu einem Lymphödem führen.

Ein System mit zwei Kernaufgaben

01

Transport

Überschüssige Gewebsflüssigkeit, Eiweiße und weitere Stoffe werden aufgenommen und zurückgeführt.

02

Immunabwehr

Lymphknoten und lymphatische Organe helfen, Krankheitserreger und auffällige Zellen zu erkennen.

Aufbau des Lymphsystems

Das Lymphsystem besteht aus mehreren Bausteinen, die eng zusammenarbeiten.

01

Lymphhe

Eine klare bis milchige Flüssigkeit aus Wasser, Eiweißen, Fetten, Immunzellen und weiteren Bestandteilen.

02

Lymphgefäße

Feine Gefäße beginnen im Gewebe, vereinigen sich zu größeren Bahnen und besitzen Klappen gegen den Rückfluss.

03

Lymphknoten

Biologische Filterstationen, unter anderem am Hals, in den Achseln, im Bauchraum und in der Leiste.

Lymphatische Organe

Milz, Thymus, Knochenmark, Mandeln und lymphatisches Gewebe im Darm gehören ebenfalls zum lymphatischen System. Sie tragen zur Bildung, Reifung und Aktivierung von Immunzellen bei.

Aufgaben des Lymphsystems

1	Flüssigkeitshaushalt	Nimmt Flüssigkeit auf, die im Gewebe verbleibt, und führt sie dem Blutkreislauf wieder zu.
2	Rücktransport von Eiweißen	Befördert größere Eiweißmoleküle und weitere Stoffe aus dem Gewebe ab.
3	Immunabwehr	Filtert Lymphhe in den Lymphknoten und bringt Immunzellen mit möglichen Erregern in Kontakt.
4	Fetttransport	Nimmt im Dünndarm bestimmte Nahrungsfette auf und transportiert sie weiter.

Wie bewegt sich die Lymphhe?

Das Lymphsystem besitzt keine zentrale Pumpe wie das Herz. Den Transport unterstützen die rhythmische Eigenbewegung der Lymphgefäße, Muskelarbeit, Atmung, benachbarte Arterien und funktionierende Gefäßklappen.

Quellen und fachliche Orientierung

gesund.bund.de: „Lymphödem: Symptome, Ursachen und Therapie“ (abgerufen Juli 2026). AWMF-Reg.-Nr. 058-001: S2k-Leitlinie „Diagnostik und Therapie der Lymphödeme“, Fassung 2017; laut AWMF derzeit in Überarbeitung. International Society of Lymphology: Consensus Document zur Diagnostik und Behandlung peripherer Lymphödeme.

Wie entsteht ein Lymphödem?

Ein Lymphödem entsteht, wenn die Transportkapazität des Lymphsystems über längere Zeit nicht ausreicht. Eiweißreiche Flüssigkeit sammelt sich im Gewebe; es kommt zu einer Schwellung. Häufig betroffen sind Arme oder Beine, grundsätzlich kann jedoch jede Körperregion betroffen sein.

Primäres Lymphödem

Anlagebedingte Veränderungen des Lymphsystems. Beschwerden treten auf.

Sekundäres Lymphödem

Erworbene Schädigung, zum Beispiel nach Operation, Lymphknotenentfernung oder durch eine Erkrankung.

Wann ärztlich abklären?

Neue, einseitige oder zunehmende Schwellungen, Rötung, Überwärmung, starke Schmerzen oder Fieber sollten zeitnah medizinisch beurteilt werden. Bei rasch auftretenden Beschwerden oder Atemnot ist sofortige Hilfe erforderlich.

Was unterstützt das Lymphsystem?

- Regelmäßige Bewegung: Muskelarbeit und tiefe Atmung unterstützen den Lymphtransport.
- Verordnete Therapie konsequent anwenden: Bei Lymphödem können unter anderem Kompression, Bewegung, Hautpflege und - je nach Befund - manuelle Lymphdrainage eingesetzt werden.
- Haut schützen und pflegen: Kleine Verletzungen und Infektionen möglichst vermeiden; Auffälligkeiten früh behandeln lassen.
- Begleiterkrankungen behandeln: Zum Beispiel venöse Erkrankungen oder Diabetes ärztlich gut einstellen lassen.
- Allgemeine Gesundheit stärken: Ausgewogene Ernährung und ein individuell passendes Körpergewicht unterstützen das Wohlbefinden; spezielle „Entgiftungskuren“ sind nicht belegt.

Häufige Fragen

Kann man das Lymphsystem „reinigen“?

Für spezielle Lymph- oder Entgiftungskuren gibt es keine belastbaren Belege. Bewegung und eine passende medizinische Behandlung sind sinnvoller.

Warum schwellen Lymphknoten an?

Oft reagieren sie auf eine Infektion, weil dort Immunzellen aktiv werden. Anhaltende, harte oder unklare Schwellungen sollten ärztlich abgeklärt werden.

Kann man das Lymphsystem spüren?

Normalerweise nicht. Wahrnehmbar werden eher Folgen wie eine Schwellung oder druckempfindliche Lymphknoten.

Weiterführende Themen

Was ist ein Lymphödem? · Manuelle Lymphdrainage · Kompressionstherapie · Bewegung bei Lymphödem · Hautpflege · Wundrose (Erysipel)

Wichtiger Hinweis

Dieses Merkblatt dient der allgemeinen Information. Es ersetzt weder eine ärztliche Untersuchung noch eine individuelle Diagnose oder Behandlung. Bitte wenden Sie sich bei Beschwerden oder Fragen an qualifiziertes medizinisches Fachpersonal.