

IHR ZIEL: LYMPHFLUSS



Lymphnetzwerk

Lippe e.V.



### Haben Sie Fragen?

Stellen Sie diese unbedingt  
Ihrem Therapeuten oder  
nehmen Kontakt zu uns  
auf.

Das können  
Sie für *sich* tun

Grundlage des **Lymphnetzwerk Lippe** ist eine  
gemeinsame Sprache in der interdisziplinären  
Versorgung lymphologischer Patienten.  
Wir sind ein Zusammenschluss aller  
beteiligten Berufsgruppen der lymphologischen  
Leistungserbringer.

**Lymphnetzwerk Lippe e.V.**

Röntgenstr. 16  
32756 Detmold

[Info@Lymphnetzwerk-Lippe.de](mailto:Info@Lymphnetzwerk-Lippe.de)  
[www.Lymphnetzwerk-Lippe.de](http://www.Lymphnetzwerk-Lippe.de)



Weitere Informationen finden Sie unter:  
[www.Lymphnetzwerk-Lippe.de](http://www.Lymphnetzwerk-Lippe.de)

## BLEIBEN SIE IN BEWEGUNG!

Erlaubt ist, was IHNEN gut tut! Probieren Sie einfach aus, welche Bewegungsform Sie als angenehm empfinden und Ihnen auch Spaß bereitet. Jeder Spaziergang ist ein Anfang. Durch Bewegung aktivieren Sie Ihre Muskelpumpen. Auch das Trainieren in der Gruppe / mit Freunden ist empfehlenswert. Dadurch steigert sich der Spassfaktor und Sie haben verbindliche Verabredungen. So verschieben Sie nicht so leicht Ihre Bewegungsaktion auf einen anderen Tag. Eine weitere Möglichkeit ist die Entstauungsgymnastik. Erarbeiten Sie hierzu ein kleines Programm mit Ihrem Therapeuten. Grundsätzlich gilt: Bewegung in der Kompression.

## ATMEN SIE!

Atemübungen können Sie überall durchführen. Beispielsweise im Auto, am Schreibtisch oder auch beim Spaziergang. Atmen Sie tief und bewusst. Dabei auf eine intensive Bauchatmung achten (regt enorm den Lymphfluss an). Tipp: Legen Sie Ihre Hände dorthin, wo Sie Ihre Atmung hinlenken möchten (z.B. Brustbein, Rippen oder Unterbauch).



## TUN SIE IHRER HAUT GUTES!

Schenken Sie Ihrer Haut besondere Aufmerksamkeit. Nehmen Sie sich Zeit und fühlen Sie Veränderungen (harte Stellen, Wärmeunterschiede oder Schmerzen) Geben Sie Ihrer Haut eine gute Pflege. Nicht jede Hautcreme ist dazu geeignet, direkt nach dem Eincremen den Strumpf darüber zu ziehen. Nachts evtl. auch eine reichhaltigere Pflege als tagsüber benutzen.

Kühlung im Sommer: Kompressionstrümpfe mit speziellen Produkten von Herstellern oder einem Wasser-/ätherischen Öl-Gemisch (stark verdünnt!!!) zwischendurch besprühen. Die Verdunstung wirkt kühlend.

## AKTIVIEREN SIE DEN LYMPHMOTOR!

Durch gezielte Übungen können Sie den Lymphmotor aktivieren (z.B. durch Schulterkreisen). Üben Sie die zentralen Entstauungsriffe (siehe Bilder) und lassen Sie sich von Ihrem Therapeuten helfen.