

Praxis-Infos für Sie

Praxis-Info Nr. 1:

Das Gesundheits-Abo – Warum krank werden, wenn Sie gesund bleiben können?

Praxis-Info Nr. 2:

Unsere Praxis – unser Konzept – unsere Therapien

Praxis-Info Nr. 3:

Gesunde Gelenke – Arthrose vermeiden und verbessern

Praxis-Info Nr. 4:

Gesunde Wirbelsäule und schmerzfreier Rücken

Praxis-Info Nr. 5:

Begleitende Behandlung bei onkologischen Erkrankungen

Die Gesundheitszeitung

Gutschein

über eine kostenlose Gesundheitsberatung

Wenn Sie diesen Gutschein bei uns vorlegen, erhalten Sie eine kostenlose Gesundheitsberatung. Gerne können Sie einen Termin in unserer Praxis vereinbaren.

Weitere Informationen erhalten Sie vor Ort bei uns in der Praxis oder telefonisch und auf unserer Homepage www.bohlander-praxis.de



PRAXIS BOHLANDER

Dormagen

Bahnhofstraße 30
41539 Dormagen
Tel. 02133 / 215050
Fax 02133 / 215051

Erfstadt

→ Am Marien-Hospital
Münchweg 1-3
50374 Erfstadt
Tel. 02235 / 4679636
Fax 02235 / 9290906

→ Lechenich
Drosselweg 47a
50374 Erfstadt
Tel. 02235 / 76704
Fax 02235 / 9290906



www.bohlander-praxis.de
info@bohlander-praxis.de
erftstadt@bohlander-praxis.de

- Alle gesetzlichen und privaten Krankenkassen
- Notfall-Terminierung



PRAXIS BOHLANDER

Kompetenz-Zentrum Lymphtherapie

→ Informationen zur
ganzheitlichen
Entstauungstherapie/
Lymphdrainage

Informationen für Lymphdrainagepatienten

Wir möchten uns zuerst dafür bedanken, dass Sie uns seit Jahren Ihr Vertrauen schenken und sich teils seit langer Zeit zur Lymphdrainage in unsere Hände begeben.

Lymphdrainage ist ein wichtiger Bestandteil der Lymphbehandlung und dient der Ödemreduzierung und der Verbesserung des Lymphabflusses bei Schwellungen.

Aber wäre es nicht schön, wenn Sie selbst etwas zur Verbesserung Ihrer Problematik beitragen könnten?

Vielleicht könnten Sie sogar die Frequenz der benötigten Lymphdrainagen reduzieren?

Weniger Termine, weniger Stress und mehr Zeit für die schönen Dinge im Leben ...



Sie können selbst etwas tun:

Es gibt viele tolle Möglichkeiten für Patienten, im Eigenmanagement etwas gegen Schwellungen und schmerzhafte, müde Beine oder Arme zu unternehmen.

- Angepasste Ernährung und richtiges Trinkverhalten.
- Die richtige Kleidung, die nicht einschnürt.
- Kompressionsstrümpfe/Strumpfhosen/Handschuhe o.ä. (Die können auch sehr hübsch sein ;)
- Verhalten im Alltag (Sauna, Wärmeregulation, der richtige BH, Überschlagen der Beine usw.)
- Die Muskelpumpe aktivieren.
Wichtig: Sport muss Spaß machen und dazu aktivieren „am Ball zu bleiben“
- Bewegung mit zusätzlichem Druck von außen (Wassergymnastik)
- Hautpflege
- Interpneumatische Kompressionstherapie

Des Weiteren gibt es viele Möglichkeiten mit unserer Unterstützung an Ihrer Problematik zu arbeiten!

Wir helfen Ihnen dabei:

Wir möchten Ihnen unsere Unterstützung in Form von Beratungsgesprächen und Aufklärung, sowie unterstützenden Maßnahmen anbieten.

Das können z.B.:

- Atemtherapie (Atmung beeinflusst in großem Maße die Aktivität Ihres Lymphsystems).
- Krankengymnastik zur Aktivierung der Venenpumpe (nur so kommt das Lymphgefäßsystem in Schwung).
- Osteopathie zur manuellen Behandlung (z.B. des Zwerchfells).
- Krankengymnastik zur Verbesserung der insgesamten Statik (nur wenn die Statik stimmt, kann der Abfluss stimmen).
- Manuelle Therapie zur Mobilisierung aller beeinflussenden Regionen wie z.B. Rippen, Muskulatur etc.

und vieles mehr sein ...

Sprechen Sie uns einfach an und wir helfen Ihnen gerne weiter!

PRAXIS BOHLANDER
Kompetenz-Zentrum Lymphtherapie