

Anleitung zur Selbstbehandlung, Manuelle Lymphdrainage

Sie sind heute in meiner Praxis mit manueller Lymphdrainage behandelt worden. Gerne möchte ich Sie einladen, die Therapie selbst im Behandlungsintervall fortzuführen.

Mit einfachen Griffen gelingt es, den Lymphabfluss zu verbessern und Ödeme zu reduzieren.

Sie haben damit einen entscheidenden Einfluss auf Ihr Wohlbefinden und auf den Behandlungserfolg.

Die folgende Griffkombination führen Sie bitte 2x täglich durch:

- Nehmen Sie gemütlich Platz
- Atmen Sie tief in den Bauch ein und kreisen Sie Ihre Schultern
- Beide Mittelfinger am unteren Hinterkopf, andere Finger oberhalb am Schädel ablegen
- Fingerspitzen berühren oder überlappen sich
- Daumen an die Finger anlegen
- Handballen zeigen nach vorne, umschließen nicht den Schädel
- Fingerspitzen zusammen - damit keine Gefahr einer zu hohen Druckausübung auf die Halsschlagader

Was tun:

- gemütlich nach unten massieren 20 mal
- danach 20 mal 1 Position weiter unten

