

# Tipps für VITALE LYMPHE



- **Tragen Sie jeden Tag ihre Kompressionsversorgungen,** waschen sie diese täglich und lassen Sie Passform und Funktion nach spätestens 6 Monaten überprüfen.



- **Beine oder Arme hoch:** Zwischendurch die Beine oder betroffene Arme hoch legen.

**UNSER TIPP:**

Beine senkrecht an der Wand hoch stellen macht besonders schnell munter und hilft bei schweren Beinen.



- **Bewegung:** Radfahren, Nordic Walking und Wandern sind gesunde Sportarten. Regelmäßig und noch effektiver mit Kompressions-Bandage oder -Strumpf.

**UNSER TIPP:**

Schwimmen ist ideal, denn Bewegung im Wasser wirkt wie eine sanfte Lymphdrainage.



*Vitaler  
Leben*

**GERSTBERGER**  
Vitalcenter

[www.gerstberger.com](http://www.gerstberger.com)

- **Sonne und Sauna tabu:**  
Hitze und intensive Sonnenbestrahlung möglichst meiden.  
**UNSER TIPP:** Kompressionsstrumpf leicht mit Zersteuber anfeuchten, das kühlt wunderbar und wirkt gegen Müdigkeit in Arm oder Bein.
- **Bequeme Kleidung:**  
Weite und nicht einschneidende Kleidung tragen, um nicht zusätzlich Gefäße abzudrücken.  
**UNSER TIPP:** Blutdruck nie am betroffenen Arm messen.
- **Flache Schuhe:** Bequeme und flache Schuhe trainieren die Muskeln der Waden und Füße.  
**UNSER TIPP:** Treppen steigen und barfuß laufen aktivieren besonders den Lymphfluß.
- **Hautpflege:** Sorgen Sie für eine intakte Haut durch Pflege und Schonung. Verletzungen durch Haustiere und Pflanzen unbedingt vermeiden.  
**UNSER TIPP:** Der Kompressionsstrumpf kann sogar vor Insektenstichen schützen.



Weitere aktuelle Informationen zu Gesundheitsthemen finden Sie im Internet unter [www.gerstberger.com](http://www.gerstberger.com)



**GERSTBERGER**  
Vitalcenter

*Vitaler  
Leben*

NETWORCARE  
networkcare.de

Sanitätshaus • Orthopädie-Technik • Orthopädie-Schuhtechnik  
Reha-Technik • Medizintechnik • Homecare • Mode

2X MEMMINGEN · KEMPTEN · WANGEN · ISNY · LEUTKIRCH · BAD GRÖNENBACH

