

Vorbereiten und Entleeren des Venenwinkels

Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Hände liegen am Hals, die Fingerspitzen zeigen nach hinten. Die Drehbewegung wird nach hinten Richtung Fingerspitzen und nach unten Richtung Daumen durchgeführt.

In einem zweiten Schritt liegen die Hände oberhalb des Schlüsselbeins links und rechts in der sogenannten Schlüsselbeingrube. Führen Sie nun kreisende Bewegungen der Finger mit Druck in die Tiefe durch.

Nun legen Sie beide Hände auf Ihren Bauch und atmen Sie 5 mal tief ein und aus unter Ihre Hände.

Bei der Ausatmung geben Sie einen leichten Druck mit Ihren Händen in die Tiefe.

Übungen für die Beine und die Arme



Stellen Sie sich vor einen Stuhl, so dass die Sitzfläche zu Ihnen zeigt. Füße nun im Wechsel auf die Sitzfläche stellen. Führen Sie die Übungen langsam durch. Berühren Sie die Sitzfläche 20 mal.



Stellen Sie sich aufrecht hin, oder setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Die Schultern nun **langsam** nach oben ziehen und wieder sinken lassen. Nun kreisen Sie die Schultern. Stellen Sie sich aufrecht hin, oder setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Die Schultern nun **langsam** nach oben ziehen und wieder sinken lassen. Wiederholen Sie diese Bewegung je 10 mal.



Im Stand, die Beine in leichte Schrittstellung. Gehen Sie 10 mal etwas in die Hocke und kommen wieder hoch.



Stehen Sie vor einer Wand. Legen Sie beide Hände an die Wand: Nun krabbeln Sie mit den Fingern an der Wand hoch und über einen Halbkreis wieder hinunter. 10 mal



Stellen Sie sich vor einen Stuhl, sodass Sie sich festhalten können. Gehen Sie auf die Zehenspitzen und wieder auf den ganzen Fuß. Führen Sie diese Übung langsam 15 mal durch.



Die Hand langsam 20 mal fausten und wieder strecken. Spielen Sie ca. 20 Sekunden lang mit den Fingern „Klavier“



Im Sitz auf einem Stuhl. Krallen Sie die Zehen und lassen wieder locker. 15 mal.

Sie können diese Übung auch im Liegen durchführen. Lagern Sie dabei die Beine etwas hoch. In Rückenlage können Sie ebenfalls Pumpbewegungen mit den Füßen durchführen, die den Lymphabfluss unterstützen. Ziehen Sie hierzu die Fußspitze an und lassen den Fuß wieder locker. Führen Sie diese Pumpbewegung langsam durch.

Ideale Bewegungsformen sind auch Ausdauersportarten wie zum Beispiel Schwimmen, Radfahren und Nordic Walking. Auch Pilates ist eine Sportart, die den Lymphabfluss unterstützt. Ebenso können Übungen, die gezielt die Faszien lösen und dehnen den Lymphabfluss positiv beeinflussen.