GANZHEITLICHE BEGLEITUNG BEI LIPÖDEM

LIPOCURA
WE SHAPE your FUTURE

Den Körper entlasten.

MAßNAHMEN

THERAPIEFORMEN
- Massage
- Physiotherapie
- Tiefe Bindegewebsmassage (Quadrivas)
- Mobilisierung des Bindegewebes
- Akkupunktur
- Dry Needling
- Cupping
- Gua Sha
- Rotlicht-Therapie
- Schockwellen-Therapie
- Ultraschall-Kavitation
- Faszienrolle

BEWEGUNG, DIE DEN LYMPHFLUSS ANREGT
- Wassergymnastik
- Trampolin springen
- Walking/Wandern
- Fahrrad fahren
- Tai Chi
- Pilates
- Tanzen

LYMPHSTAU VERHINDERN
- Kompression
- Manuelle Lymphdrainage
- Lymphomat

EXTRAS
- Trockenbürsten
- Kinesiotaping
- Vibrationsplatte

STRESSMANAGEMENT
- Stress reduzieren
- Ausreichend Schlaf
- Psychotherapie
- Physische Überlastung (z.B. beim Sport) vermeiden
- Stretching

RUHE FINDEN
- Atem- und Entspannungsübungen
- Bewegung in der Natur

ERFAHRUNGEN AUSTAUSCHEN
- Selbsthilfegruppen
- Austausch mit Lipödem-Patientinnen

MUSKELAUFBAU
- Krafttraining
- Bewegung und Sport (z.B. Walken, Wandern, Yoga, Pilates, Fahrrad fahren, Tai Chi)

UNTERSTÜTZENDE MAßNAHMEN
- Schmerzbehandlung
- Venen-Gesundheit
- Hautpflege
- Viel Wasser trinken

LIPÖDEMFETT REDUZIEREN
- Liposuktion

NICHT-LIPÖDEMFETT REDUZIEREN
- Fasten
- Abnehmspritze
- Magen-Bypass
- Kohlenhydratarme Ernährung (Keto oder Low Carb, zuckerarm)

WEITERE ERNÄHRUNGSMAßNAHMEN
- Mikrobiom unterstützen
- Nahrungsergänzungsmittel

ANTIENTZÜNDLICHE ERNÄHRUNG
- Mediterrane Ernährung
- Ernährung mit hoher Nährstoffdichte
- Eliminationsdiät, um mögliche Entzündungs-Trigger zu identifizieren

ZIELE

- Fibrose reduzieren
- Lymphfluss verbessern
- Entzündungen reduzieren
- Mentales und emotionales Wohlbefinden
- Fettgewebe reduzieren
- Allgemeine Gesundheit verbessern

BEDÜRFNISSE

- Schmerzmanagement
- Energielevel erhöhen
- Mobilität steigern

Die Seele stärken.