



Schönheit & Wohlbefinden



Anwendungshinweise für Kunden – Lymphdrainage*/-massage*

*mit einer druckgesteuerten, 24-Kammer-Kompressionshose von BÖSL Medizintechnik

1. Seien Sie bitte pünktlich 5 Minuten vor Behandlungsbeginn im Studio. Sollte der Termin nach Ihnen belegt sein, können Sie ansonsten nicht die volle Behandlungszeit nutzen.
2. Informieren Sie mich bitte, sofern Sie Medikamente wie z.B. Hormonpräparate einnehmen oder andere Behandlungen nebenbei anwenden.
3. Aus hygienischen Gründen tragen Sie bitte bei jeder Behandlung Hosen oder Leggings. Außerdem möchte ich Sie bitten, zu jeder Behandlung Socken mitzubringen.
4. Uhren, Handys, Hörgeräte und Insulinpumpen legen Sie bitte zum Schutz dieser Geräte separat (z.B. auf dem Schrank) ab.
Schalten Sie bitte Ihr Handy aus oder auf lautlos.
5. Generell sollten Sie zur Unterstützung der Behandlung möglichst viel trinken. Optimal wäre eine Flüssigkeitsaufnahme von 2,5 bis 3 Litern am Tag. Empfehlenswert ist auch hier Mineralwasser, ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee. Bevorzugen Sie bitte Wasser ohne Kohlensäure. Sollten Sie Kaffee trinken, probieren Sie bitte, zu jeder Tasse ein Glas Wasser zu trinken.
6. **Nach der Behandlung:**
 - Trinken Sie bitte viel Wasser
 - Essen Sie möglichst die nächsten 2 Stunden nichts und trinken Sie 24 Stunden keinen Alkohol.
7. Um die Behandlungsergebnisse zu optimieren, empfehlen ich etwas Bewegung im direkten Anschluss an die Behandlung. Empfehlenswert sind 15 Minuten (oder mehr) spazieren gehen, walken, schwimmen etc...
Gehen z.B. auf den Wurzberg (Balkon Oberbayerns) um die herrliche Aussicht zu genießen.
8. Als zusätzliche Unterstützung der Behandlung wird ein leichtes Sportprogramm empfohlen. 2 bis 3 mal pro Woche 30 Minuten oder mehr am Stück flott spazieren gehen ist ausreichend.
9. Versuchen Sie fettreiche Nahrungsmittel, Süßigkeiten und alkoholische Getränke möglichst einzuschränken. Essen Sie bitte nicht mehr als Sie normalerweise essen. Achten Sie auf salzarme Ernährung. Gerade Fertigprodukte enthalten eine große Menge Salz.
Um den Prozess der Entschlackung durch die Ernährung zu unterstützen, wird eine Kost, die zu 80 % aus basenbildenden Lebensmitteln besteht, empfohlen.