

Lymphne aktivieren leichter fühlen

Wie Ihr Lymphsystem beim „Loslassen“
hilft – Wasser, Schweregefühl & Gewebe

LEICHTER
FÜHLEN



Weitere Informationen erhalten Sie unter www.Die-Abnehm-Akademie.de

Die-Abnehm-Akademie Weiden
Pr.-Zintl-Str.- 9
92637 Weiden

info@abnehm-akademie.de

0961 - 63 410 80

DIE ABNEHM-AKADEMIE

Einfach. Leichter. Abnehmen.

Pr.-Zintl-Str. 9 • 92637 Weiden | 0961 63 410 80 | www.abnehm-akademie.de

Was Ihr Lymphsystem wirklich macht

Fakt: Ihr Lymphsystem ist das „Reinigungssystem“ Ihres Körpers

Ihr Lymphsystem:

- ✓ **transportiert überschüssige Flüssigkeit** aus dem Gewebe ab
- ✓ sammelt **Stoffwechselreste, Eiweiße, abgestorbene Zellen**
- ✓ ist ein **wichtiger Teil Ihres Immunsystems**
- ✓ **hilft, Entzündungsstoffe abzutransportieren**

Warum das wichtig ist:

Wenn der Lymphfluss gut funktioniert, fühlt sich Ihr Körper leicht, beweglich und klar an. Wenn er gestört oder verlangsamt ist, kommt es zu Stau.

Fakt: Die Lymphe hat keine eigene Pumpe

Im Gegensatz zum Blutkreislauf (Herz) hat die Lymphe kein eigenes Pumporgan.

Was sie in Bewegung bringt:

- Ihre Muskulatur (v. a. Waden & Beine)
- Ihre Atmung (Zwerchfell)
- sanfte Druckveränderungen (z.B. Massage, bestimmte Anwendungen)

Was das für Sie bedeutet:

Wenn Sie viel sitzen oder wenig aktiv sind, kommt die Lymphe langsamer in Gang – und Sie fühlen sich „voll“ oder „aufgestaut“.



Typische Anzeichen für „Lymph-Stau“

Mögliche Signale (Achtung: keine Diagnose, nur Hinweise)

- **schwere, müde Beine** – vor allem abends
- **Sockenrand drückt ein**, Knöchel wirken geschwollen
- **morgendliches „Puffy Face“** (geschwollenes Gesicht)
- **Spannungsgefühle** in Armen oder Beinen
- **Gefühl, „Wasser zu ziehen“** im Zyklus oder bei Hitze

Warum das wichtig ist:

Diese Anzeichen bedeuten meist nicht „Sie haben zugenommen“, sondern: Ihr Körper braucht Hilfe, Flüssigkeit & Stoffe besser abzuführen.

Ihr Vorteil:

Wenn Sie Ihr Lymphsystem unterstützen, fühlen Sie sich oft schnell spürbar leichter – unabhängig von der Zahl auf der Waage.



Alltag: Kleine Impulse für großen Effekt

Wir setzen bewusst auf kurze, machbare Routinen, die Sie in Ihren Alltag integrieren können – statt auf komplizierte Programme.

Routine 1: Wadenpumpe (2 Minuten)

- Setzen oder stellen Sie sich hin
- Rollen Sie von der Ferse auf die Zehenspitze hoch
- Langsam absenken, wieder hochrollen
- 20–30 Wiederholungen

Warum das wirkt:

Die Wadenmuskulatur ist eine „Hilfspumpe“ für Ihr venöses Blut und Lymphe in den Beinen.

Ihr Nutzen: Weniger schwere Beine, weniger Schwellungen, besserer Rückfluss Richtung Herz.

Routine 2: Tiefe Bauchatmung (1-2 Minuten)

- Legen Sie eine Hand auf den Bauch
- Atmen Sie tief durch die Nase ein, der Bauch hebt sich
- Langsam durch den Mund ausatmen
- 8–10 Atemzüge

Warum das wirkt:

Ihr Zwerchfell bewegt sich und erzeugt einen sanften „Pump-Effekt“ im Brust- und Bauchraum – das unterstützt Lymphfluss und Organbewegung.

Ihr Nutzen: Mehr Ruhe, weniger Stress – und gleichzeitig Unterstützung für das Lymphsystem.





Routine 3: 3x täglich „Aufstehen & Gehen“ (je 2 Minuten)

- Stellen Sie sich 3x am Tag einen Timer (z.B. Handy)
- Stehen Sie auf, gehen Sie 2 Minuten im Raum oder Flur auf und ab
- Optional: Arme mitschwingen, Schultern lockern

Warum das wirkt:

Jede Form von sanfter Bewegung bringt Flüssigkeit und Lymphe in Fluss – gerade bei sitzender Tätigkeit.

Ihr Nutzen: Weniger Steifheit, weniger Schweregefühl, besseres Konzentrationsniveau.

Routine 4: Trockenbürsten (2–3 Minuten, falls gewünscht)

- Mit einer weichen Bürste oder einem Massagehandschuh
- Vor dem Duschen mit sanften, streichenden Bewegungen Richtung Herz bürsten (Füße → Beine, Hände → Arme)

Warum das wirkt:

Sanfte, oberflächliche Reize können den Lymphfluss in der Haut anregen und die Durchblutung verbessern.

Ihr Nutzen: Angenehmes „Wach-Gefühl“ am Morgen, glatteres Hautgefühl, bewusstes Körpererleben. (Optionaler Tipp, keine Pflicht – nur, wenn es angenehm ist.)

Anwendungen im Club: Extra-Unterstützung

Optionale Unterstützung: durch die Hypoxi - Therapie

In der Abnehm-Akademie bieten wir Ihnen zusätzliche Anwendungen, die Ihr Wohlbefinden unterstützen können:

Sanfte Lymphanwendungen mit der Hypoxi - Therapie

- können das Gefühl von Schwere in Beinen & Rücken reduzieren
- helfen vielen Menschen, sich leichter und beweglicher zu fühlen
- ersetzen keine medizinische Therapie, sind aber eine angenehme Ergänzung

Warum das sinnvoll sein kann:

Zusammen mit Bewegung, Ernährung und Stressreduktion bekommt Ihr Körper noch einmal einen zusätzlichen Impuls, loszulassen.

Ihr Nutzen:

Mehr Entspannung, weniger Spannungsgefühl im Gewebe, subjektiv leichteres Körperempfinden.

Hinweis:

Wenn Sie gesundheitliche Vorerkrankungen haben (z.B. Herz-, Nieren- oder schwere Venenerkrankungen), sprechen Sie bitte vor speziellen Lymphanwendungen mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt.



Ihr Wochenplan: Lymphe in Bewegung bringen

Vorschlag für Woche 5

TAG	FOKUS	WAS SIE TUN	DAUER
Mo	Beine	Wadenpumpe & 3x Aufstehen & Gehen	Je 2 Min
Di	Atmung	Tiefe Bauchatmung & kurzer Spaziergang	5-15 Min
Mi	Extra	Anwendung im Club (z.B. Hypoxi - Therapie)	15-20 Min
Do	Kombi	Wadenpumpe & Trockebürste	5 Min
Fr	Bewegung	Etwas mehr Gehen einbauen (Treppe statt Aufzug)	variabel
Sa	Regeneration	Collarium / Rotlichtanwendung für Bindegewebe und Hautbild (optional)	30 Min
So	Ruhe	Beine hochlegen & tief atmen	5-10 Min

Was Sie nach dieser Woche spüren können:

Viele Teilnehmerinnen berichten:

- „Meine Beine fühlen sich leichter an.“
- „Ich wache morgens weniger aufgeschwemmt auf.“
- „Ich habe mehr Lust, mich zu bewegen.“

Wichtig:

Es geht nicht um Perfektion – es geht darum, Ihrem Körper jeden Tag kleine Signale des Loslassens zu senden.