

## **2. Faszientraining für Lymph- und Lipödem Erkrankte**

**Faszientraining ist optimal bei Ödem Erkrankungen**

**Das Faszien­gewebe ist nicht nur mit Blutgefäßen durchsetzt, auch Lymphbahnen durchziehen es. Je mehr Muskelaktivität -idealerweise in Kompression - stattfindet, desto mehr Lymphflüssigkeit kann abtransportiert werden.**

**Körperliche Bewegung regt den Lymphfluss an. Durch das Wechselspiel von Anspannung und Entspannung der Muskulatur wirken unterschiedliche Druckverhältnisse auf die Lymphgefäße.**

**Dies führt zu einem deutlich gesteigerten Lymphfluss.**

**Bei einem gestörten Lymphabfluss, wie er beim Lipödem häufig vorkommt, staut sich Fibrinogen (ein Blutgerinnungsfaktor) in den Lymphbahnen und kann dazu führen, dass Faszien verkleben.**

**Verklebtes Faszien­gewebe kann eine Ursache für die Lipödem-Schmerzen sein.**

**Bei Fragen zum Training  
wenden Sie sich gerne an mich!**

**Kosten: 8 €**

**Dauer: 45 Minuten**

**Termin: Donnerstag, den 11.07. ab 19:30 Uhr**

**Teilnehmeranzahl maximal: 10**

**Trainer: Saskia Müller, selbst Lipödem erkrankt**