

HALLO LEBEN!

 BAUERFEIND®

INFORMATIONEN ZUR LYMPH- UND LIPÖDEM-THERAPIE

Unterstützung für jede Phase
deiner Therapie

»ICH FÜHL MICH
WOHL IN MEINEM
KÖRPER!«

Entdecke mit den Flachstrick-
produkten VenoTrain curaflow und
VenoTrain curaflow strong
ein aktives Leben.



WERDE AKTIV!

Die curaflow-App von
Bauerfeind für mehr Motivation
und Lebensfreude.
Jetzt downloaden und loslegen:
[bauerfeind.de/
curaflow-app](https://bauerfeind.de/curaflow-app)

FR. 16. APR.

Wollen wir heute Abend feiern gehen? 🍷

18:05

SA. 17. APR.

Nee, lass mal. Mein Ödem heizt mir eh schon ein 😭

8:48 ✓



Schau mal hier, mit der curaflow-App kannst du zusammen mit deinem Lymph- oder Lipödem aktiv werden.

9:32

HEUTE

Mega Tipp! Wann geht's los?

12:04 ✓

bauerfeind.de/curaflow-app


Gute Nachrichten für dein Lymph- oder Lipödem: Die curaflow-App

Die curaflow-App unterstützt dich und deinen Arzt im Therapieverlauf, sie motiviert dich mit deinem Lymph- und Lipödem aktiv zu werden und zu bleiben.

QR-Code scannen und mehr erfahren!

WOFÜR DU DIESE BROSCHÜRE NUTZEN KANNST!

Egal wie lange dich deine Diagnose bereits begleitet – diese Broschüre bietet dir immer die Unterstützung, die du brauchst. Ergänzend zu deinem Arzt und Fachpersonal – die immer erste Ansprechpartner für dich sind – möchten wir dir hier auf deine wohl wichtigsten Fragen antworten.

»Was für eine Erkrankung ist das genau?«

»Wie entsteht so etwas?«

»Woran muss ich denken?«

»Welche Therapien gibt es?«

»Wie kann ich die Therapie bestmöglich in meinen Alltag einbauen?«

»Und was kann man selbst tun?«

Bei uns bist du mit deinen Fragen genau richtig, denn wir bei Bauerfeind verfügen über mehr als 90 Jahre Erfahrung in der Herstellung und Anwendung medizinischer Kompression und lassen dich mit deiner Erkrankung nicht alleine.

In dieser Broschüre verraten wir dir nicht nur wichtige Aspekte über Lymph- und Lipödeme selbst, sondern wir geben weitere Informationen rund um die Therapiemöglichkeiten, die im Gespräch mit deinem Arzt helfen sollen, die für dich in deiner jeweiligen Situation effektive Therapie zu bestimmen.

Vernetze dich mit anderen Betroffenen und lass dich inspirieren! Folge uns auf:

 [instagram.com/bauerfeindcuraflow](https://www.instagram.com/bauerfeindcuraflow)

 [facebook.com/bauerfeindag](https://www.facebook.com/bauerfeindag)

 [pinterest.de/bauerfeindmedical](https://www.pinterest.de/bauerfeindmedical)

INHALT

04 Medizinische Grundlagen

- 04 Lymphsystem und Lymphödem
- 06 Lipödeme
- 08 Arten von Ödemen
- 09 Stadien von Ödemen

10 Behandlung mit Hilfe der Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie (KPE)

- 10 Was ist die KPE?
- 12 Säule 1: Manuelle Lymphdrainage
- 14 Säule 2: Kompressionstherapie
- 22 Säule 3: Hautpflege
- 24 Säule 4: Bewegungstherapie
- 26 Säule 5: Selbstmanagement

32 Hilfe kurz vor oder nach der Diagnose

- 32 Checkliste

34 curaflow-App für eine erfolgreiche Therapie

- 35 Bewegungsprogramm
- 35 Körpermessung
- 35 Erinnerung an deine Folgeversorgung
- 36 Tipps für den Alltag
- 37 Stylingtipps
- 37 Ernährungstipps

MEDIZINISCHE GRUNDLAGEN

DAS LYMPHSYSTEM DIE BASICS

WIE DAS LYMPHSYSTEM FUNKTIONIERT?

Die Stoffwechselvorgänge deines Körpers, aber auch äußere Einflüsse sorgen für das Auftreten von Abfallprodukten wie Zelltrümmer, Eiweiße und Überreste von Bakterien. Das Problem: Dies geschieht oft im Gewebe abseits der Venen, der Abtransport erfolgt also auf andere Weise.

Hier kommt jetzt das Lymphsystem ins Spiel. Von den Lymphkapillaren aus, die überall im Gewebe des Körpers als Einbahnstraßen beginnen, werden diese Abfallstoffe mit der Lymphflüssigkeit in die Lymphbahnen transportiert. Mit Hilfe weißer Blutkörperchen, körpereigenen Abwehrstoffen und ausgereiften Abwehrzellen wird sie dann in den Lymphknoten gereinigt. Die gereinigte Lymphflüssigkeit fließt letztendlich in die Venenwinkel und somit zurück in den Blutkreislauf.

Man könnte also vereinfacht sagen:

Dein Lymphsystem ist dein körpereigenes und 100%ig biologisches Entgiftungs- und Filtersystem.

Simone Berner

Senior Produktmanagerin Bauerfeind AG

» Häufig lassen sich Lymphödeme viel Zeit: Vom auslösenden Ereignis bis zum ausgebildeten Ödem können bis zu 20 und mehr Jahre vergehen! «



Peter Nolte

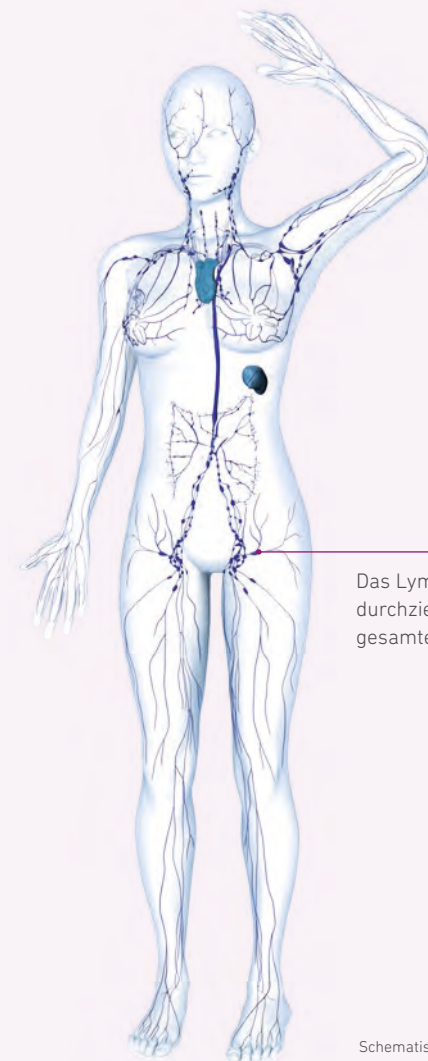
Facharzt für Allgemeinmedizin,
Lymphologische Schwerpunktaxis

» Wir erklären dir alles so, dass du es auch ohne Medizinstudium ganz schnell verstehst. Versprochen! «

WIE ENTSTEHT EIN LYMPHÖDEM?

Bei einem Lymphödem handelt es sich um eine **Lymphabflussstörung**. Diese führt dazu, dass sich Lymphflüssigkeit im Gewebe ansammelt. Das sorgt für eine intensive Schwellung in der betroffenen Körperpartie. Unbehandelt schreitet das Lymphödem immer weiter fort. Irgendwann ist das Gewebe verhärtet, die Haut gestrafft und Betroffene sind in ihrer Beweglichkeit stark eingeschränkt. Zudem steigt das Infektionsrisiko. Eine Behandlung der Lymphabflussstörung ist also unverzichtbar.

Lymphödeme können sich überall im Körper bilden. Am meisten kommen sie jedoch an Armen und Beinen vor. Da sich die Erkrankung meist schleichend ausbildet, solltest du deinen Körper im Auge behalten und alle Veränderungen notieren.



Das Lymphsystem durchzieht deinen gesamten Körper

Schematische Darstellung

TIPP

Mehr Infos zum Thema Lymphödem findest du in unserer Online-Themenwelt

[bauerfeind.de/
lip-und-lymphoedem](https://bauerfeind.de/lip-und-lymphoedem)



DAS LIPÖDEM DIE BASICS

Was ist das eigentlich?

Ein Lipödem ist eine schmerzhafte, chronisch fortschreitende Erkrankung des Unterhautfettgewebes. Hier vermehren sich die Fettzellen der Unterhaut und werden größer. Das Volumen der ohnehin schon zu viel vermehrten Zellen erhöht sich.



Wie entsteht ein Lipödem?

Falls du die Diagnose für ein Lipödem bereits erhalten hast oder vermutet wird, dass du eine Lipödem-betroffene bist, interessiert es dich bestimmt, was die Ursache für diese Erkrankung ist.

Leider bleibt diese Frage (noch) weitestgehend unbeantwortet. Die spezielle Rolle der Hormone und ihrer Rezeptoren (Zellen oder Zellbestandteile, die auf bestimmte Reize reagieren) ist ebenfalls ungeklärt. Was jedoch schon ziemlich sicher ist, ist der Einfluss eines hohen Östrogenspiegels auf die Entstehung eines Lipödems. Meist beginnt diese nämlich in einer Phase hormoneller Veränderung, wie z.B. der Pubertät, während oder nach einer Schwangerschaft und seltener auch in den Wechseljahren.

In bis zu 60 % der Fälle war außerdem auffällig, dass auch die Genetik hier eine große Rolle spielt. Häufig sind hier zwei oder mehr weibliche Familienmitglieder betroffen.

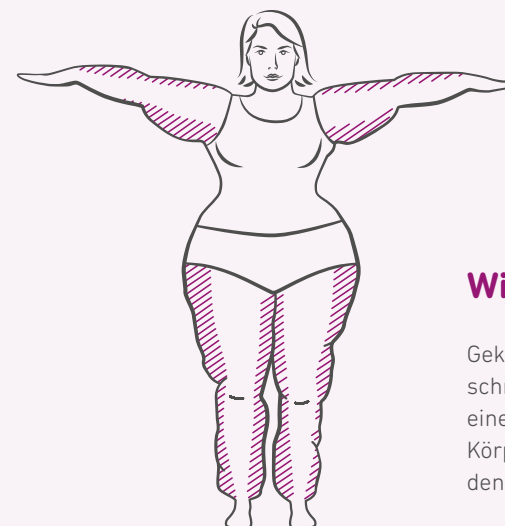
Fast ausschließlich Frauen sind von dieser Krankheit betroffen. Männer nur im Zusammenhang mit ausgeprägten hormonellen Störungen oder nach einer hormonell wirksamen Therapie.

»Kämpfe jetzt: Man kann was gegen die Schmerzen tun und dafür lohnt es sich auch.«



Lina

Influencerin mit Lipödem



Wie zeigt sich ein Lipödem?

Gekennzeichnet ist ein Lipödem durch eine schmerzhafte Fettverteilungsstörung mit einer deutlichen Disproportion zwischen dem Körperstamm und den Extremitäten (v.a. in den Beinen, seltener in den Armen).

Die Fettverteilungen treten immer symmetrisch (rechts und links) auf. Die Hände und die Füße sind dabei nicht betroffen. Ein Lipödem ist immer schmerzhaft, wobei das Auftreten und die Intensität des Schmerzes, etwa Druckschmerz oder / und Ruheschmerz unterschiedlich sein können.

TIPP

Mehr Infos zum Thema Lipödeme findest du in unserer Online-Themenwelt

[bauerfeind.de/
lip-und-lymphoedem](https://bauerfeind.de/lip-und-lymphoedem)



MEDIZINISCHE GRUNDLAGEN

ARTEN VON ÖDEMEN

1 Primäres Lymphödem

Ursachen

- o angeborene Fehlbildungen im Bereich des Lymphsystems
- o zu wenige Lymphgefäße
- o partiell fehlende Lymphgefäße
- o Lymphknotenfibrosen

2 Sekundäres Lymphödem

Ursachen

- o Operationen
- o Tumore
- o Bestrahlungen
- o Verletzungen, Entzündungen oder Infektionen

Symptome (sekundäres und primäres Lymphödem)

- o häufig asymmetrisch (ungleichmäßig) Schwellungen
- o beginnt häufig fern der Körpermitte
- o Schädigung der Lymphgefäße führen zu Wasseransammlungen bzw. Bindegewebsverhärtungen
- o Stauungsbeschwerden und Spannungsgefühl, selten Schmerzen

3 Lipödem

Ursachen

- o hormonelle Umstellungsphasen wie Pubertät, Schwangerschaft oder Wechseljahre
- o erblich bedingte Veranlagungen

Symptome

- o symmetrische, relativ spontane Volumenzunahme, meist an den Oberschenkeln
- o häufig schmale Taille und starker Hüftumfang
- o beginnt häufig nah der Körpermitte
- o häufig Druckempfindlichkeit und Schmerzen
- o mögliche Neigung zu blauen Flecken
- o Spannungsgefühle und Knötchen unter der Haut

Man unterscheidet zwischen verschiedenen Arten von Lymphödem. Welches genau bei dir vorliegt, erfährst du von deinem Arzt.

4 Lipödem mit sekundärem Lymphödem

Ursachen

- o zusätzlicher Lymphstau bei einem Lipödem

Symptome

- o gleiche Symptome wie bei Lymphödem
- o Ansammlung von Lymphflüssigkeit, meist an Füßen und Zehen

5 Phlebödem

Ursachen

- o Erkrankung des Venensystems

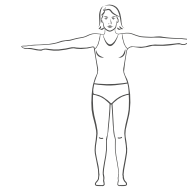
Symptome

- o Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe

MEDIZINISCHE GRUNDLAGEN

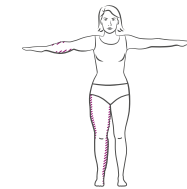
STADIEN VON ÖDEMEN

Lymphödeme



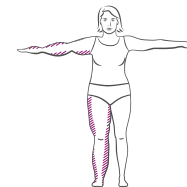
Latenzstadium

Das Lymphsystem ist hier zwar bereits geschädigt, jedoch liegt noch kein sicht- oder tastbares Ödem vor.



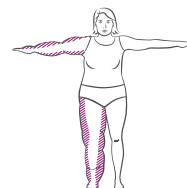
Spontan Reversibles Stadium

Die Hautoberfläche lässt sich sichtbar eindellen, da das darunterliegende Gewebe noch weich ist. Das Lymphödem geht durch Hochlagerung der Beine wieder zurück.



Irreversibles Stadium

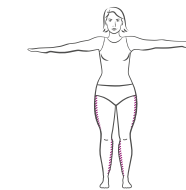
Eine Delle in der Haut lässt sich nur schwer oder gar nicht mehr eindrücken, da in diesem Stadium das darunterliegende Gewebe schon verhärtet ist. Auch bei Hochlagerung geht das Ödem nicht zurück. Es kann zu Bewegungseinschränkungen kommen.



Ausgeprägte Form des Irreversiblen Stadiums

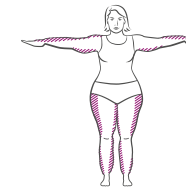
Im letzten lymphologischen Stadium nehmen die Ödeme stark im Umfang zu und zeigen teilweise extreme Ausmaße.

Lipödeme



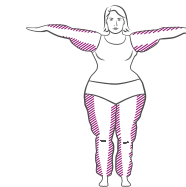
Stadium 1

Die Hautoberfläche ist glatt, das Unterhautfettgewebe verdickt und die Fettstruktur noch feinknotig.



Stadium 2

Die Hautoberfläche ist uneben und die Fettstruktur grobknotig.



Stadium 3

Das Gewebe ist zusätzlich derber und härter. Zudem gibt es großflächig deformierende Hautlappen.

» Jetzt kennen wir das Problem. Auf den nächsten Seiten stellen wir dir mögliche Lösungsansätze vor! «

Simone Berner



DIE KOMPLEXE PHYSIKALISCHE ENTSTAUUNGSTHERAPIE (KPE)

Die gute Nachricht:

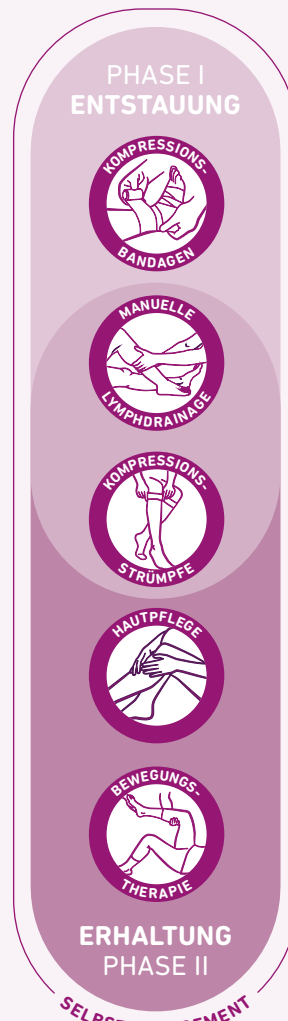
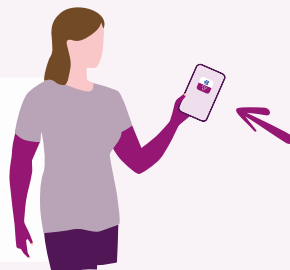
Lymph- oder Lipödeme lassen sich in der Regel gut behandeln. Die wirksamste Methode ist dabei die Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE). Diese besteht aus zwei Phasen und basiert auf **fünf Säulen** – die nacheinander zum Einsatz kommen: erst die **Entstauungsphase**, die vorhandene Schwellungen mindert und anschließend die **Erhaltungsphase**, die den Zustand nach der Entstauungsphase sichert und so erneuten Schwellungen vorbeugt.

Auf den nächsten Seiten stellen wir dir die einzelnen Therapiesäulen genauer vor, damit du schnell wieder aktiv wirst und dein Leben genießen kannst.

DEIN THERAPIE-MODELL FÜR EIN UNBESCHWERTES LEBEN!

TIPP

Die **curaflow-App** von Bauerfeind begleitet dich bei deiner Ödemtherapie. Mehr Informationen zur App findest du auf Seite 34.



Du kannst die **fünf Säulen der KPE** nutzen, um ein optimales Therapieergebnis zu erreichen. Alle nachfolgenden Schritte sind perfekt aufeinander abgestimmt:

Säule 1

Manuelle Lymphdrainage

aktiviert die Lymphgefäße und regt das gesamte Lymphsystem an

→ S. 12



Säule 2

Kompressionstherapie

mit Kompressionsbandagen und -strümpfen den Lymphabfluss verbessern

→ S. 14



Säule 3

Hautpflege

Pfletipps für die empfindliche Ödemhaut

→ S. 22

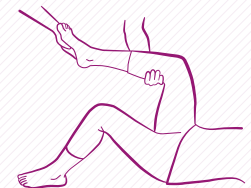


Säule 4

Bewegungstherapie

mit Bewegung und Entspannung ins Gleichgewicht finden

→ S. 24

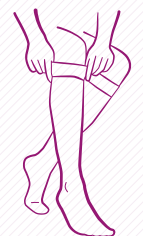


Säule 5

Selbstmanagement

Tipps und Tricks zur Selbsthilfe

→ S. 26



MANUELLE LYMPHDRAINAGE ENTLASTUNG UND AKTIVIERUNG DES LYMPHSYSTEMS

Bei der Manuellen Lymphdrainage (MLD) wird durch eine spezielle Lymphmassage der Abtransport der Flüssigkeit aus dem geschwollenen Gewebe gefördert. Dabei massiert ein speziell ausgebildeter Physiotherapeut die Lymphknoten in gesunde Bereiche, von wo sie abtransportiert werden kann. Diese Lymphdrainage wird von deinem Arzt verschrieben und sollte mehrmals pro Woche durchgeführt werden. Trage auf jeden Fall immer deine Kompressionsversorgung zwischen den Terminen.



1.

Deine Lymphknoten werden frei massiert und so der Lymphabfluss spürbar verbessert.

2.

Deine Lymphgefäße werden drainiert, um eigenständig wieder vermehrt Lymphe abtransportieren zu können.

Das Ergebnis:
eine temporäre Anregung des Lymphsystems und eine Aktivierung deiner Lymphgefäße.



Anne-Christin
Lymph- und Ödemtherapeutin

» Die Manuelle Lymphdrainage wirkt nicht nur unterstützend auf das Lymphsystem, sondern auch entspannend auf deine Seele.«

HINWEIS

Um den Effekt der Manuellen Lymphdrainage zu halten, solltest du nach der Behandlung bandagiert werden oder Kompressionsstrümpfe tragen.

DIE IPK ZUR IDEALEN ERGÄNZUNG IN DER LYMPH- UND LIPÖDEMTERAPIE

Die **Intermittierende Pneumatische Kompression (IPK)** ist eine aktive physikalische Maßnahme in der Entstauungs- und Erhaltungsphase im Rahmen der Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie (KPE).



Wie funktioniert die IPK?

Um deine Beine oder den Oberkörper und die Arme werden Manschetten mit Luftzellen gelegt. Diese Manschetten werden von einem Gerät zu einem für dich angenehmen Druck und Behandlungszeitraum (z.B. morgens und abends 20 Minuten) aufgepumpt. Der dabei erzeugte Druck entlastet das Gewebe und regt den Lymphfluss an.

Die IPK fungiert als ergänzendes Bindeglied zwischen manueller Lymphdrainage und deiner Kompressionsversorgung. Sie lässt sich ohne Termindruck, ortsunabhängig und bequem zu Hause nutzen.



HINWEIS

Der hier abgebildete **lymph-mat** kann von deinem Arzt verordnet werden.



Mehr Informationen
findest Du unter:
boesl-med.de

SÄULE 2

KOMPRESSIONS- THERAPIE MIT KOMPRESSIONS- STRÜMPFEN DEN ÖDEMABFLUSS VERBESSERN.

In der Entstauungsphase wird nach jeder Lymphdrainage ein lymphologischer Kompressionsverband angelegt. In der Erhaltungsphase kommen **flachgestrickte medizinische Kompressionsstrümpfe** zum Einsatz. Durch die Kompressionstherapie soll verhindert werden, dass es zur erneuten Flüssigkeitsansammlung im Gewebe kommt. Zudem fördert jede Bewegung das Zusammenspiel zwischen Muskeln, Haut und Druck von außen. Diese leichte Massage verbessert den Abtransport von Lymphflüssigkeit. Bitte befrage deinen Arzt über die für dich passende tägliche Tragedauer.

Eine Anwendung von morgens bis abends kann sich grundsätzlich positiv auf den Therapieerfolg auswirken.

DAS POSITIVE:

Durch das Tragen der Strümpfe kannst du dem Ödem entgegenwirken.

Das ist dein Part dieser Therapie-Säule – unser Part ist es, dir das Tragen der Strümpfe so angenehm wie möglich zu machen.

Kompressionsstrümpfe können dabei helfen die Symptomatik bei Lymph- und Lipödem sowie den Lymphabfluss zu verbessern und Schmerzen zu lindern. Durch den Kompressionsdruck wirken sie sich positiv auf die Schmerzsensitivität und -empfindlichkeit aus.



**JEDER TAG
WIRD LIEBENSWERTER,
WENN MAN SICH
WOHLFÜHLT.**

Deshalb haben wir den maßgeschneiderten **VenoTrain curaflow** und **VenoTrain curaflow strong** entwickelt. Diese Flachstrickprodukte werden den individuellen Formen der Beine, Arme, Hände oder des Brustkorbs (Thorax) von Lymph- und Lipödempatienten optimal angepasst.

Der VenoTrain curaflow und der VenoTrain curaflow strong üben in der Bewegung den notwendigen stabil hohen Arbeitsdruck aus. Diese Druckstabilität ist wichtig für deine Therapie. Denn die gleichmäßige Kompression von außen erhöht den Abtransport der Lymphflüssigkeit im Gewebe und wirkt weiteren Einlagerungen entgegen. Sie lindern Spannungsschmerzen und entlasten spürbar. Und das Alles mit deutlich mehr Tragekomfort dank besonders weichen Fasern.

**HÖCHSTER
KOMFORT AUCH
BEI LANGEM
TRAGEN UND IN DER
BEWEGUNG**

**HALLO
NEUES
LEBENS-
GEFÜHL!**



DIE BAUERFEIND- MIKROFASER

In unserem VenoTrain curaflow setzen wir innovativ verarbeitete und klimaregulierende Mikrofaser ein.

Der Vorteil für dich: Die Strümpfe liegen angenehm auf der Haut, engen dich bei Bewegungen nicht ein und tragen sich den ganzen Tag wie eine zweite Haut.

PRODUKTE FÜR DEINE ÖDEMTERAPIE
FÜR DEN ALLTAG GEMACHT.

DEINE STARKEN PARTNER
FÜR DEINE LYMPH- UND LIPÖDEMTERAPIE*



VenoTrain® curaflow

Lymphödem: Stadien 0 bis 3
Lipödem: Stadien 1 bis 3**

Kompressionsklasse:
Arm Ccl 1 – Ccl 3
Thorax Ccl 1
Bein Ccl 1 – Ccl 4

Dein Leben gehört dir! Deshalb haben wir den VenoTrain curaflow entwickelt. Die vielseitige Kompressionsversorgung passt sich den individuellen Formen der Beine, Arme, Hände oder des Brustkorbs (Thorax) von Lymph- und Lipödempatienten optimal an. So gehst du unbeschwert, selbstbewusst und attraktiv durch deinen Alltag.



VenoTrain® curaflow strong

Lymphödem: Stadien 1 bis 3
Lipödem: Stadien 2 bis 3**

Kompressionsklasse:
Bein Ccl 2 – Ccl 3

Jede Figur ist einzigartig und das ist auch gut so. Der VenoTrain curaflow strong ist ideal bei besonders ausgeprägtem Ödemgewebe. Anstatt sich in Gewebefalten zu legen, bleibt er stets angenehm glatt und lässt sich nicht vom Druck deines Ödems verbiegen.

Weitere Informationen zu den Produkten findest du auf: bauerfeind.de/curaflow

* Bei der Auswahl der idealen Kompressionsversorgung, berät dich dein Sanitätsfachhändler.
** schematische Einteilung anhand der Bauerfeind-Versorgungssystematik



Für deine optimale Ödemtherapie.
Das macht unsere Kompression besonders:

VenoTrain®	curaflow	curaflow strong
 atmungsaktive Mikrofaser für ein besseres Tragegefühl über die gesamte Tragedauer	●	
 intelligente Längsstruktur für einen optimalen Lymphtransport	●	
 starkes Gestrick zur Überbrückung von großen Umfangsdifferenzen		●
 hoher Arbeitsdruck für optimale Kompressionswirkung		●
 geschmeidiges Gestrick für ein besseres Anlegen der Kompressionsversorgung	●	●
 konstanter Druck, optimaler Druckverlauf mit spürbarer Wirkung über die gesamte Tragedauer	●	●
 extra weiche Fußspitze umschließt und schützt den sensiblen Vorfußbereich	●	●
 Maßanfertigung für eine perfekte Passform für individuelle Körpermaße	●	●
 flache Sensitivnähte beugen Scheuern auf der Haut vor – für einen besseren Tragekomfort	●	●
 anatomische, extra weiche Kniekehle für mehr Bewegungsfreiheit ohne Einschränkungen	●	●

Farbvielfalt:

Wähle aus elf Farben die Farbe, die zu dir passt.



SÄULE 2

WIE KOMMST DU NUN AN DEINE FLACHGESTRICKTE MEDIZINISCHE KOMPRESSIONSVERSORGUNG?

Nachdem du ein Kompressionsprodukt von deinem Arzt verordnet bekommen hast, vereinbarst du am besten gleich einen Termin in einem medizinischen Fachhandel. Denn die Wahl des richtigen Produktes ist nicht ganz einfach.

» Meine Kompression gibt mir Sicherheit und hilft mir dabei, mich wohler zu fühlen. Für mich ist es meine zweite Haut und der perfekte Begleiter für jeden Tag.«

Lina
Influencerin mit Lipödem



HINWEIS

In der Regel sind medizinische Kompressionsstrümpfe etwa **sechs Monate wirksam** – weshalb die Krankenkassen im Regelfall alle sechs Monate eine Neuversorgung übernehmen. Bei der Versorgung ist auch eine Mehrfachausstattung aus hygienischen Gründen möglich. Zusätzlich besteht die Möglichkeit, bei großen Volumenveränderungen eine Neuversorgung zu beantragen – unterhalte dich hierzu am besten mit deinem Arzt.



Händler in deiner Nähe findest du in unserer Händlersuche:
bauerfeind.de/haendlersuche

Im Sanitätshaus wirst du ausführlich und kompetent beraten sowie vermessen. Gemeinsam mit dem dortigen Fachberater oder Fachpersonal wirst du schnell den optimalen Strumpf für dich finden. Anhand deiner Messwerte und den evtl. benötigten Zusatzausstattungen des Strumpfes wird deine Kompressionsversorgung wie der VenoTrain curaflow maßgeschneidert und individuell an deine Bedürfnisse angepasst – damit er später wie eine zweite Haut sitzt und dir den Alltag erleichtert.

Übrigens:

Der beste Zeitpunkt für eine Vermessung ist morgens oder direkt nach deiner Lymphdrainage. Da bist du entstaut und das Messergebnis ermöglicht somit eine optimale Passform.

Mit diesen kleinen Kärtchen kommst du täglich positiv gestimmt durch den Tag. Du kannst sie selbst nutzen oder verschenken.



my curaflow

DU BIST
TOLL,
SO WIE DU
BIST!



my curaflow

EINFACH MAL
MACHEN!



Könnte ja gut
werden!

my curaflow

FEEL STRONG
IN LOVE.
MY CURAFLOW.

my curaflow

Gemeinsam
schaffen
wir das!



my curaflow

Be good
to
yourself

my curaflow

SEI!
STÄRKER
ALS DEIN
ÖDEM!



my curaflow

YES,
ROCK IT!
DEINE KOMPRI
HILFT DIR
DABEI!



my curaflow

FEEL STRONG IN LOVE. CURAFLOW. bauerfeind.de/curaflow-appFEEL STRONG IN LOVE. CURAFLOW. bauerfeind.de/curaflow-appFEEL STRONG IN LOVE. CURAFLOW. bauerfeind.de/curaflow-appFEEL STRONG IN LOVE. CURAFLOW. bauerfeind.de/curaflow-appFEEL STRONG IN LOVE. CURAFLOW. bauerfeind.de/curaflow-appFEEL STRONG IN LOVE. CURAFLOW. bauerfeind.de/curaflow-appFEEL STRONG IN LOVE. CURAFLOW. bauerfeind.de/curaflow-appFEEL STRONG IN LOVE. CURAFLOW. bauerfeind.de/curaflow-app

Mit diesen kleinen Kärtchen kommst du täglich positiv gestimmt durch den Tag. Du kannst sie selbst nutzen oder verschenken.

Kompressionsstrumpf ist nicht gleich Kompressionsstrumpf!

Worauf du bei der Auswahl unbedingt achten solltest:

- **passgenauer Sitz**
die Strümpfe dürfen auf keinen Fall einschneiden oder rutschen
- **Hautfreundlichkeit**
ebenfalls wichtig sind hochwertige Materialien und eine gute Atmungsaktivität
- **leichtes Handling**
du solltest die Strümpfe problemlos an- und ablegen können
- **flache geschmeidige Nähte,**
damit sich keine Druckstellen auf der Haut bilden
- **eingearbeitete Funktionszone**
in sensiblen Bereichen: beispielsweise in der Kniekehle oder Ellenbeuge
- **volle Bewegungsfreiheit**
für maximalen Tragekomfort und Wohlbefinden
- **kompromisslose Qualität**
weiche Strümpfe tragen sich besonders angenehm und verhindern Hautirritationen

Wir belohnen deine Treue

Hol dir den Bauerfeind-Kundenpass im Sanitätshaus

Der Kundenpass ist für deinen Arzt, Fachhändler und auch im Falle einer Neu- oder Nachversorgung ein zuverlässiger Helfer. Nicht nur deine Beine, Arme oder dein Thorax werden es dir danken – auch wir erkennen deine Treue an: Freue dich nach vier Versorgungungen auf ein VenoTrain-Pflegeset.

Gib deinen vollständig ausgefüllten Kundenpass in deinem Fachgeschäft ab. Du erhältst dann gemeinsam mit dem Treuebonus einen neuen Kundenpass.

TIPPS

Trage zu Kompressionsstrümpfen immer gut sitzende und bequeme Kleidungsstücke, die nicht drücken oder auf der Haut reiben. Achte bei der Wahl deiner Unterwäsche auf breite, nicht einschnürende Träger und Verschlüsse.



SÄULE 3

HAUTPFLEGE WELLNESS FÜR DEINE HAUT.

Hautsache sollte bei dir jetzt auch Hauptsache sein. Denn bei Lymph- oder Lipödem ist die Haut generell etwas empfindlicher. Fetthaltige Cremes wirken der Hautaustrocknung entgegen und sorgen für den nötigen Schutz. Damit deine Haut geschmeidig und schön bleibt, haben wir zwei hochwertige Pflegeprodukte entwickelt, die optimal auf die durch Ödeme und Kompression beanspruchte Haut abgestimmt sind.

Weiterführende Informationen rund um das Thema Pflege deiner Haut und der Kompressionsversorgung findest du in der curaflow-App:

bauerfeind.de/curaflow-app

Bauerfeind- Pflegeschaum

Die schnelle Pflege am Morgen

Leichter Pflegeschaum, der deine Haut mit Panthenol schützt und pflegt. Diese Pflege kannst du auftragen, bevor du deinen Strumpf anziehst – der Schaum zieht schnell ein und es erleichtert dir das Anlegen des Strumpfes.



VenoTrain® Lotion

Die Verwöhnpflege für den Abend

Nach dem langen Tragen von Kompressionsstrümpfen solltest du deiner Haut ein kleines Wellness-Programm gönnen. Geeignet dafür ist diese von uns zusammen mit Sebapharma entwickelte Pflege-Lotion. Ihr spezieller Kamillenextrakt verwöhnt die Haut, mindert Hautirritationen und sorgt so für schön entspannte Beine und Arme.

DEINE ALLTAGSERLEICHTERER.

Wir haben dir ein paar **praktische Helfer** zusammengestellt, die dir dein Leben eine ganze Runde entspannter machen.



VenoTrain® glider

Die praktische und zeitsparende Anziehhilfe

Mit unserem VenoTrain glider gleiten deine Kompressionsstrümpfe mühelos über Arm und Bein – auch wenn du unterwegs bist. Gefertigt aus strapazierfähigem, leichtem Material eignet er sich für Kompressionsstrümpfe mit offener sowie geschlossener Fußspitze. Den VenoTrain glider kannst du dir übrigens problemlos von deinem Arzt verordnen lassen. Eine Anziehanleitung findest du hier:

bauerfeind.de/venotrain-glider



Bauerfeind-Spezial- handschuhe

Verbessern deinen Griff

Mit unseren Spezialhandschuhen aus rutschhemmendem Gummi kannst du deine Kompressionsstrümpfe besser greifen. Für ein einfaches und reibungsloses An- und Ablegen.



Bauerfeind-Waschenetz

Schützt deine Strümpfe in der Maschine

Die ideale Ergänzung zu unserem Spezialwaschmittel. In unserem Waschenetz sind deine Strümpfe bei jeder Maschinenwäsche gut geschützt.



Bauerfeind-Spezial- waschmittel

Zur schonenden Strumpfreinigung

Damit deine Kompressionsstrümpfe lange in Form bleiben und ihre Wirkung behalten, solltest du sie mit diesem sanften Spezialwaschmittel reinigen. Am besten per Handwäsche oder im Schonwaschgang in der Waschmaschine – verzichte auf Weichspüler, optische Aufheller, Fleckenmittel oder chemische Reinigung. Lasse die Kleidung an der Luft trocknen (nicht für den Trockner geeignet, bitte nicht bügeln sowie direkter Hitze aussetzen).

TIPPS

Aus hygienischen Gründen

empfehlen wir dir eine normale Versorgung plus eine Wechselversorgung. Dann kannst du immer einen frischen Strumpf tragen, während der andere in der Wäsche ist.

Diese praktischen Helfer findest Du im Fachhandel. Lass dich doch beim nächsten Termin beraten.

SÄULE 4

BEWEGUNGSTHERAPIE VOLLE ACTION. VOLLER SPASS.

Wer rastet, der rostet.

Mit ausgiebiger Bewegung tust du deinem Körper auch bei Lymph- oder Lipödemen nur Gutes. Du unterstützt aktiv den Lymphfluss, verbesserst schrittweise deine Muskelfunktion und lässt jede Menge Glückshormone frei.

Wichtig dabei:

Besprich deine individuelle Bewegungstherapie immer vorher mit Deinem Arzt oder Physiotherapeuten, der dir auch sagt, wann du deine Kompression tragen solltest.

Bewegungsübungen – ein wichtiger Bestandteil deiner Therapie

Je nach Art und Lage des Lymphödems können gezielt Entstauungsübungen und Trainingseinheiten die Beweglichkeit verbessern und die Schwellungen lindern.

Weitere ideale Sportarten bei Lymph- oder Lipödemen sind Yoga, Nordic Walking, Wandern und Aqua-Fitness sowie Sportarten mit großräumig geführten Bewegungen.



UNSER TIPP

Die curaflow-App motiviert dich zu mehr Bewegung im Alltag. Verschiedene Bewegungsmentorinnen begleiten dich durch die App und unterstützen dich. Weitere Informationen findest du unter: bauerfeind.de/curaflow-app

Reserviere dir deine persönliche Ich- Zeit!



Anne-Christin
Lymph- und Ödemtherapeutin

»Was ich kann,
das schaffst auch du!«

LERNE VON PHYSIOTHERAPEUTIN UND LYMPH- UND ÖDEMTERAPEUTIN ANNE-CHRISTIN

LymphYoga als Bestandteil der ganzheitlichen Ödemtherapie

Ödeme werden von zahlreichen Faktoren direkt oder auch indirekt beeinflusst. Neben der Kompressionstherapie ist die Bewegungstherapie ein wichtiger Bestandteil, der in ganzheitlichen Therapieansätzen berücksichtigt wird. Mit Übungen aus der Kombination von Atmung, Bewegung und Dehnung ist LymphYoga als Entstauungsgymnastik besonders gelenkschonend und optimal unterstützend für den Lymphtransport.



Natürlich ist das Leben nicht immer entspannt.

Wichtig ist deshalb, dass du nicht in jede Stressfalle tappst und dir zu viel auf einmal zumutest. Was dein Körper jetzt braucht, ist ein gesunder Mix aus An- und Entspannung. Gönn ihm deshalb Ruhepausen und kleine Fluchten aus dem Alltag. Ein Tasse Tee am Fenster, ein kurzer Spaziergang im Grünen, ein paar Seiten aus einem Buch, aktive Entspannungstechniken, spezielle Atemübungen: all das tut dir und deiner Seele gut. Probiere es doch gleich mal aus!

Arm- und Bein-Entspannung

Nicht nur deine Seele braucht Entspannung, auch die von Ödemen betroffenen Stellen freuen sich darüber. Das Hochlagern des erkrankten Arms oder Beins entlastet und hilft, schmerzhafte Stauungen zu vermeiden.

Aktive Entspannungstechniken

Entspannungsübungen können dir zusätzlich helfen, die Regeneration sowie die Widerstandskräfte gegen Stress aufzubauen. Sie wirken auch möglichen Schlafproblemen, Verspannungen oder Erschöpfungszuständen entgegen. Gut geeignet bei Lymph- und Lipödemen sind Meditation, Tai Chi oder Qi Gong.

SÄULE 5

SELBSTMANAGEMENT DER THERAPIEERFOLG STEHT UND FÄLLT MIT DIR SELBST.

Lymph- oder Lipödeme sind eine Lebensaufgabe.

Dabei solltest du dich immer auf die Person verlassen, die dir am besten helfen kann: du selbst. Dabei bist du nicht allein – wir möchten den Weg zu mehr Lebensqualität gemeinsam mit dir gehen. Die curaflow-App ist die perfekte Unterstützung gegen dein Ödem aktiv zu werden.

Erfahre mehr über Patienten und ihre Geschichten auf unserer Webseite:
bauerfeind.de/lip-und-lymphoedem

DU BIST NICHT ALLEIN!



Teile deine Erfolge oder verlinke uns:
#bauerfeindmedical

[instagram.com/bauerfeindcuraflow](https://www.instagram.com/bauerfeindcuraflow)
 [facebook.com/bauerfeindtag](https://www.facebook.com/bauerfeindtag)
 [pinterest.de/bauerfeindmedical](https://www.pinterest.de/bauerfeindmedical)

SELBSTMANAGEMENT- LEITFADEN

Susanne Helmbrecht



»Wer aufgibt, hat schon verloren.
Nur wer kämpft, kann seinen Traum
wahr machen!«



Unterstützung durch den Tag – für mehr Lebensqualität und Leichtigkeit:

Orthopädische Einlagen können die gesamte Körperstatik verbessern, schwere Beine entlasten und dich sicher durch den Tag begleiten.

Halte Rücksprache mit deinem Arzt, wie dir die richtigen Einlagen helfen können. Eine Übersicht unserer Produkte findest du unter: bauerfeind.de/einlagen



SÄULE 5



Iss' dich glücklich und gesund.

Gesunde und ausgewogene Ernährung.

Die Ernährung ist ein wichtiger Therapie-Baustein bei Lymph- und Lipödem. Wichtig ist es jetzt, die eigene Fettverbrennung deines Körpers anzukurbeln, den Blutzuckerspiegel konstant auf einem ausgewogenen Level zu halten und zudem den Flüssigkeitshaushalt deines Körpers zu regulieren. Ideal dafür geeignet ist ein Speiseplan-Mix mit viel frischem Obst und Gemüse auf dem Teller, wenig Fleisch und Fett, dafür aber mit Vollkornprodukten und Fisch.

Kochzeit ist

Ich-Zeit!

Versuche die neue Ernährungsweise bewusst in deinen Alltag einzubauen. Siehe es nicht als Belastung und Zeitfaktor, sondern als einen Teil deiner Ich-Zeit, in der du dir etwas Gutes tust. Ein Kochbuch, eine handvoll guter Zutaten, deine Lieblingsmusik: Fertig ist deine Auszeit vom Alltag und ein leckeres, gesundes Gericht.

ERNÄHRUNGS- BERATUNG

Du hast Lust auf gesundes und leckeres Kochen bekommen?

Dann probiere doch mal eine professionelle Ernährungsberatung über deine Krankenkasse aus. Dort bekommst du auch viele Tipps zu gesunden Lebensmitteln und tollen Rezepten, mit denen du dir und deinem Körper viel Gutes tun kannst.

Rezepte des Monats

findest du auch in der curaflow-App! Viel Spaß beim Zubereiten und Genießen!
bauerfeind.de/curaflow-app

» Gönn dir doch einmal pro Monat einen schönen Abend in einem Restaurant mit viel Zeit und guten Gesprächen! «



Ines Wedmann
Ernährungsberaterin

Die goldenen Regeln einer gesunden Ernährung

Nahrung ist Energie. Nahrung sollte immer vollständig verdaut werden. Lasse dir deshalb zwischen den einzelnen Mahlzeiten also etwa vier bis sechs Stunden Zeit. Auch kleine Zwischensnacks solltest du vermeiden, da diese den Verdauungsvorgang unterbrechen.

1 Höre auf deinen Körper.

Iss' nie so lange, bis du pappsatt bist und nur dann, wenn du wirklich Hunger hast. Es sollte immer etwa noch ¼ Platz im Magen bleiben, damit er genug Raum zur Nahrungsaufspaltung hat.

2 Nimm dir Zeit.

Damit dein Körper die Speisen gut aufnehmen kann, ist Ruhe wichtig. Gehetzt zu essen ist also keine gute Idee. Sorge am besten für eine angenehme Essensatmosphäre und gönne dir nach dem Essen fünf Minuten Ruhe. Damit förderst du deine innere Zufriedenheit.

3 Frisch auf den Tisch.

Fertigprodukte und Fertiggerichte haben weniger Nährstoffe. Koche deshalb am besten immer frisch mit saisonalen, regionalen Zutaten und verwende anregende Gewürze wie Ingwer, Chili, schwarzen Pfeffer, Kreuzkümmel oder Kurkuma sowie jede Menge frische Kräuter.

4 Hauptmahlzeit am Mittag.

Die Hauptmahlzeit mit Proteinen und Rohkost solltest du mittags zu dir nehmen, da deine Verdauungsenergie dann am höchsten ist. Abends freut sich dein Körper eher über leicht Verdauliches wie eine leckere Gemüsesuppe oder eine Gemüsepfanne.

5 Achte auf Bewegung.

Bewegung ist genauso wichtig wie gesunde Ernährung, denn dadurch wird der Stoffwechsel aktiviert. Außerdem lösen sich Blockaden, Stress wird abgebaut und ein Wohlfühlgefühl stellt sich ein. Mehr dazu im Kapitel zur Bewegungstherapie.

6 Achte auf die Entspannung.

Entspanne dich aktiv und nimm' dir eine Auszeit von Geräuschen, Aufgaben und Trubel. Ziehe dich dafür an deinen Lieblingsort zurück, lege dich hin und beobachte einfach mal deine Bauchatmung. Damit bringst du deine Seele ins Gleichgewicht.

SÄULE 5

SELBSTHILFEGRUPPEN WEIL GEMEINSAM ALLES LEICHTER FÄLLT!

Mit einem Lymph- oder Lipödem bist du nicht allein.

Deutschlandweit bieten Selbsthilfegruppen Treffen vor Ort an, bei denen du dich mit anderen Betroffenen austauschen kannst. Ein umfangreiches Verzeichnis dieser Selbsthilfegruppen findest du auf dem Portal der Lymphselbsthilfe unter lymphselbsthilfe.de

» Unterstützung, Motivation, Verständnis, Nähe, Hilfe, Tipps, Ratschläge: all das findest du in den Lymph-Selbsthilfegruppen. Schau doch mal bei einer vorbei! «

Susanne Helmbrecht



GALLiLy Workshops der Lymphselbsthilfe e. V.

In dem viertägigen Workshop wird neben der Frage, wie man am besten mit der Erkrankung umgeht, auch die eigene Gesundheitskompetenz gefördert.

An den Workshops nimmt neben einem Moderator deshalb immer auch ein Fachlehrer für Manuelle Lymphdrainage teil. Hier erfährst du viele wichtige Dinge über die Funktionen des Lymphsystems, über Selbstbehandlung und Selbstbandagierung sowie rund um die Themen Ernährung und Bewegung.



**BLEIB
STARK!
VERLIERE
NIE DEN
MUT!**

CHECKLISTE

HILFE KURZ VOR ODER NACH DER DIAGNOSE CHECKLISTE

Um deine Gedanken rund um das Thema Lymph- und Lipödem zu ordnen, haben wir dir eine Checkliste zusammengestellt. An dieser kannst du dich orientieren, wenn es um deinen Weg zur Diagnose und Therapie geht. **So bist du besten auf dein Gespräch mit deinem Arzt oder Fachpersonal vorbereitet!**

Noch keine Diagnose?

- 1 Du erkennst einige der vorher genannten Symptome bei dir wieder und hast einen Verdacht auf Lymph- oder Lipödem? Dann besuche bauerfeind.de/risikotest-lymphoedem und bekomme eine erste Einschätzung zu deiner Symptomatik.
- 2 Solltest du Anzeichen von Lymph- / Lipödem im Selbsttest von Bauerfeind festgestellt haben, empfehlen wir dir zur genaueren Diagnose einen Arzt aufzusuchen. Nur dieser kann feststellen, ob für deine Beschwerden tatsächlich ein Ödem verantwortlich ist.
- 3 Befasse dich nun mit den behandelnden Fachärzten. Suche dir bestenfalls einen Arzt, der auf Erkrankungen wie Lymph- und Lipödem spezialisiert ist.
- 4 Bereite deinen ersten Besuch beim Arzt gut vor. Oft vergisst man wichtige Punkte in der Aufregung. Mit unserer Checkliste sollte dir die Vorbereitung für das Gespräch mit dem Mediziner leichtfallen:

CHECKLISTE

Hast du Schmerzen?

Wenn ja, wo lokalisiert sich der Schmerz?

- ☐ Füße / Beine
- ☐ Oberkörper
- ☐ Arme

Wann haben sich die Symptome zum ersten Mal geäußert?

- ☐ vor über einem Jahr
- ☐ vor einigen Monaten
- ☐ in den letzten Wochen

Wie haben sich die Beschwerden in den letzten zwölf Monaten verändert?

- ☐ verschlimmert
- ☐ gleichbleibend
- ☐ verbessert

Wann sind die Beschwerden am stärksten?

- ☐ in der Bewegung
- ☐ im Ruhezustand
- ☐ dauerhaft
- ☐ nur temporär

Was bringt Linderung?

Nimmst du Medikamente?

- ☐ nein
- ☐ ja, und zwar ...



Mach den Selbsttest!

bauerfeind.de/risikotest-lymphoedem

Hinweis:

Bitte keine Selbstdiagnose treffen! Die Diagnose stellt immer dein Arzt.

Du wurdest bereits diagnostiziert?

Informiere dich über deine Krankheit, um zu verstehen, was mit deinem Körper passiert und wie du ihm bestmöglich helfen kannst. Nutze dazu diese Broschüre, sprich in Ruhe mit deinem behandelnden Arzt und vernetze dich mit weiteren Betroffenen.



CURAFLOW-APP

DIE CURAFLOW-APP ALS UNTERSTÜTZUNG FÜR EINE ERFOLGREICHE ÖDEMTERAPIE.

Die curaflow-App ist die perfekte Unterstützung der Therapie, die du gemeinsam mit deinem Arzt erarbeitet hast. Sie ist von Experten entwickelt und **basiert auf den fünf Säulen der KPE**. Sie motiviert dich, deine Ziele konsequent zu verfolgen und versorgt dich mit Tipps und Informationen und ist so dein täglicher Begleiter und verhilft zu mehr Selbstvertrauen. Die App ist jedoch kein Ersatz für ein Gespräch mit deinem Arzt, für die Manuelle Lymphdrainage oder das Tragen deiner Kompression.

bauerfeind.de/curaflow-app

Was die curaflow-App dir bietet:

Expertentipps

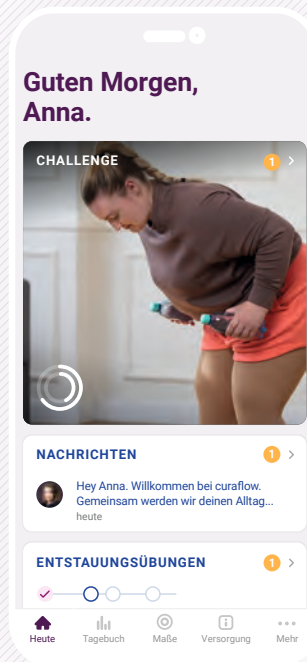
rund um die Komplexe Physikalische Entstauungstherapie und zu Bauerfeind-Produkten

Medizinprodukt

die Inhalte unterliegen strengen Vorgaben der MDR* und werden regelmäßig überprüft

Unterstützung für ein erfolgreiches Selbstmanagement

persönliches Tagebuch, Körpermessung und Kalenderfunktion



frei verfügbar

die App ist kostenfrei und kann auf deinem Smartphone oder Tablet installiert werden



Motivation

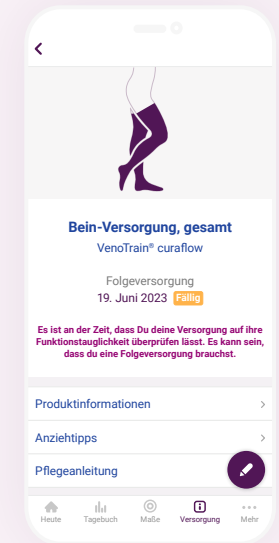
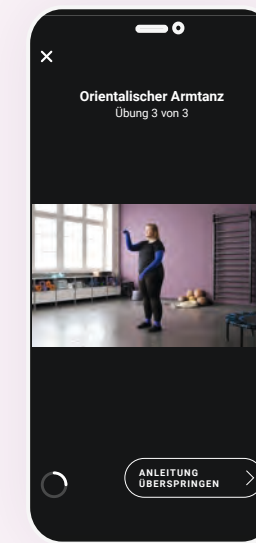
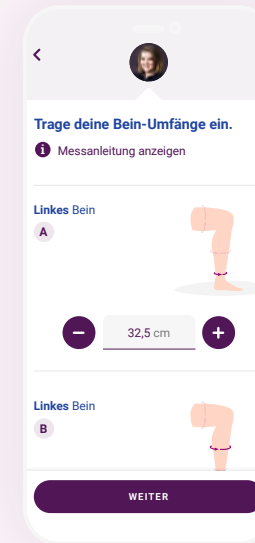
zu mehr Bewegung im Alltag

spannende Challenges für mehr Abwechslung

Lerne fortlaufend und regelmäßig Neues kennen und fordere dich selbst heraus!

regelmäßige Updates

die App wird regelmäßig von Bauerfeind-Experten aktualisiert



Anleitung und Erinnerung zur Körpermessung

Die Erfolge deiner Ödemtherapie kannst du mit der regelmäßigen Messung deiner Körpermaße ideal dokumentieren.

Mit der App-Funktion »Körpermaße« erhältst du eine detaillierte Anleitung zur Messung sowie eine wöchentliche Erinnerung.

Die eingetragenen Maße kannst du dann als PDF exportieren und deinem Arzt vorlegen, um deine Therapie bestmöglich mit ihm gemeinsam auszuwerten.

individuelles Bewegungsprogramm für jeden Tag

Tägliche Bewegung hilft, deinen Lymphfluss anzuregen und ist daher sehr wichtig.

Die App bietet dir bei dem Thema Bewegung Unterstützung. Sie motiviert und erinnert dich, täglich Bewegungsübungen durchzuführen.

Sie stimmt ein Bewegungsprogramm individuell auf deine Beweglichkeit ab und zeigt dir jede Übung in einem Video.

Erinnerungsservice für deine Folgeversorgung

Mit der App vergisst du nie wieder, wann du das Sanitätshaus aufsuchen solltest, um die Wirksamkeit* deiner Kompressionsstrümpfe überprüfen zu lassen.

Du hast in der App die Möglichkeit, einzutragen, wann du deine Versorgung erhalten hast und wirst dann sechs Monate später an deine Folgeversorgung erinnert.

Zudem erhältst du wertvolle Tipps rund um das Thema Wirksamkeit von Kompressionsstrümpfen.



QR-Code scannen und aktiv werden!

CURAFLOW-APP

TIPPS AUS DER CURAFLOW-APP FÜR EINE BESSERE ÖDEMTHERAPIE

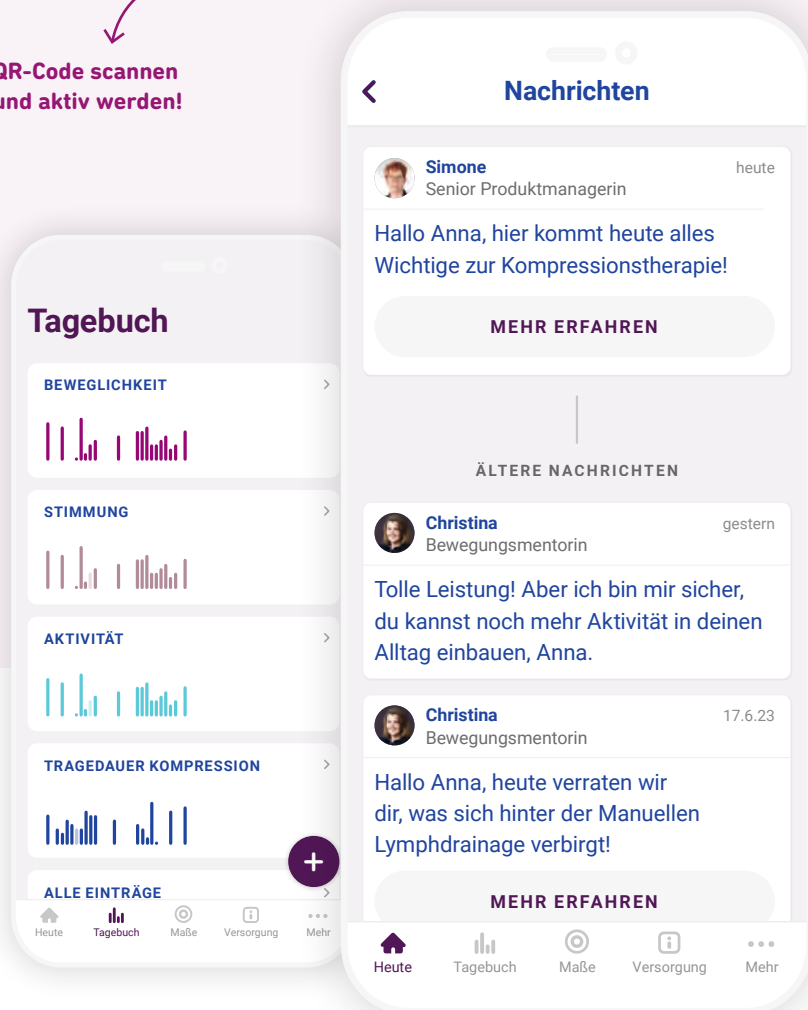
Wir helfen dir dabei, deine Therapie in den Alltag besser zu integrieren und versorgen dich aus diesem Grund regelmäßig über die curaflow-App mit Erfahrungen von Betroffenen, motivierenden Botschaften und vielen weiteren Tipps und Informationen.

Um mehr über dich selbst und deine Therapiefortschritte zu lernen, kannst du unter »Tagebuch« regelmäßig deine Beweglichkeit, Stimmung, Aktivität und Tragedauer deiner Kompression dokumentieren.

Probier es doch einfach mal aus!



QR-Code scannen und aktiv werden!



»Sei stärker als dein Ödem!
Werde jetzt aktiv und lass uns
gemeinsam loslegen!«

Christina
deine Bewegungsmentorin
der curaflow-App



Stylingtipps

**Warum eintönig,
wenn es auch bunt geht?**

In der App erhältst du Tipps von Experten aber auch von anderen Betroffenen. Damit du allen zeigen kannst, wie einzigartig du bist. Denn: **Toll aussehen geht auch mit Lymph- oder Lipödem!**



VenoTrain curaflow
Ausführung: Oberschenkelstrumpf (AG)
Farbe: Flashy Papaya



Ernährungstipps

Die Ernährung ist ein **wichtiger Therapie-Baustein** bei Lymph- und Lipödem. Deshalb gibt dir die App in regelmäßigen Beiträgen Tipps zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung.

GEMEINSAM SIND WIR STARK!



Lymph- und Lipödeme gehören zwar zu den chronischen Erkrankungen – mit der richtigen Einstellung und mit Konsequenz in der Therapie wird dir der Weg zu mehr Lebensfreude aber gelingen. Dabei möchten wir dich gern unterstützen. Mit vielen Tipps und natürlich mit unseren Kompressionsprodukten, damit deine Erkrankung bestenfalls nicht weiter fortschreitet und du bald wieder aktiv und glücklich durchs Leben gehen kannst!

Dein Bauerfeind-Team

Du hast Fragen zu den Bauerfeind-Produkten oder zu den Themen aus dieser Broschüre?

Du erreichst uns ganz einfach per Mail:

lymphteam@bauerfeind.com

Wir sind gern für Dich da.



**BAUERFEIND –
VON MENSCHEN
FÜR MENSCHEN.
FÜR MEHR
LEBENSQUALITÄT.**



Die Bauerfeind AG ist einer der führenden Hersteller medizinischer Hilfsmittel wie Bandagen, Orthesen, Kompressionsstrümpfe und orthopädische Einlagen. Bauerfeind Qualitäts-Produkte leisten einen wichtigen Beitrag zur Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit. Das 1929 in Zeulenroda gegründete Familienunternehmen beschäftigt weltweit 2.100 Mitarbeiter und exportieren unsere Produkte in viele Teile der Welt.

Über Jahrzehnte erworbene Kompetenz in Technologie und Fertigung verbinden wir mit Innovationskraft: die Tradition eines mittelständigen, familiengeführten Unternehmens. Unsere Spezialisten arbeiten seit jeher eng mit Ärzten, Wissenschaftlern und Entwicklern zusammen. Kompressionsprodukte von Bauerfeind werden vom Faden bis zum fertigen Produkt in Deutschland entwickelt und produziert – ein Garant für eine gleichbleibende und hochwertige Versorgung.

**Denn dein Wohlbefinden
liegt uns am Herzen!**



Haftungshinweise

Alle Angaben dieser Broschüre haben den Stand des Zeitpunkts der Drucklegung. Sämtliche Inhalte dieser Broschüre / Online-Darstellungen (Texte, Bilder, Grafiken etc.) verstehen sich allein als Ergänzung des Rates ihres professionellen medizinischen Fachpersonals, insbesondere des behandelnden Arztes oder Physiotherapeuten. Die Broschüre soll diesen medizinischen Rat nicht ersetzen. Es wird strengstens empfohlen, vor Einsatz eines Bauerfeind-Produkts oder Übernahme einer Therapieempfehlung ärztlichen Rat einzuholen und von den ärztlich gegebenen Anweisungen / Therapien nicht abzuweichen. Nur dann ist die bestmögliche Wirkung unserer Produkte sichergestellt und Sie werden schnell wieder gesund. Unsere Ausführungen sollen Selbstdiagnose oder Selbstmedikation nicht unterstützen oder fördern, sondern dienen lediglich der allgemeinen Erst-Information und Grundsensibilisierung für die angesprochenen Themen.

BAUERFEIND AG

Triebeser Straße 16
07937 Zeulenroda-Triebes
Germany

T +49 (0) 36628 66-2000
F +49 (0) 36628 66-2999
E info@bauerfeind.com

ÖSTERREICH

Bauerfeind Ges.m.b.H.
Hainburger Straße 33
1030 Wien

T +43 (0) 800 4430-130
F +43 (0) 800 4430-131
E info@bauerfeind.at

SCHWEIZ

Bauerfeind AG
Vorderi Böde 5
5452 Oberrohrdorf

T +41 (0) 56 485-8242
F +41 (0) 56 485-8259
E info@bauerfeind.ch

Mit freundlicher Empfehlung: