



MEMORIX *Ödeme/ Wassereinlagerungen*

Behandlungsmöglichkeiten:

- Reichlich trinken und salzen nach Geschmack
- Füße/ Beine häufig hochlegen
- Regelmäßige Bewegung z.B. Schwimmen/Radeln/ Spaziergehen
- 1 Eßlöffel Apfelessig auf ein Glas Wasser, am Morgen vor dem Essen trinken, ggf. mit Honig süßen
- Lauwarmes 34°C warmes Bad mit 5 Tropfen Wacholderöl, 1xtäglich für 20 Minuten
- Basische Bäder oder Solebad z.B. im Neanderbad Erkrath
- Wechselduschen für die Beine (kalt/warm/kalt/warm/ kalt)
- Stützstrümpfe haben eine sehr gute Wirkung! Morgens dem Aufstehen anziehen. Werden verschrieben von der Gynäkologin/ dem Gynäkologen
- Geeignete Lebensmittel: Quinoa, Hafer oder Hirse (dm), Hühnersuppe, Pellkartoffeln & Quark, Milch und Milchprodukte, viel Obst
- Gymnastik:
 - im Sitzen: Füße strecken und anziehen
 - im Stehen: auf die Zehenspitzen und die Fersen im Wechsel
- Medizinische Kontrolle und Abklärung der Ödeme beim Facharzt