

## SPORT UND BEWEGUNG

Ein wichtiger Baustein in der Entstauungstherapie

### YOGA BEI ÖDEMEN

Das Reha-Angebot »Entstauungsgymnastik als Yoga« richtet sich an Menschen, die von Ödemen in den Beinen, im Bauch oder in den Hüften betroffen sind.

Dieses Programm bietet die wertvolle Möglichkeit, gemeinsam mit anderen Teilnehmer:innen Bewegungen und alltagstaugliche Techniken zu erlernen, die gezielt den Lymphfluss anregen.

### DIE WIRKUNGSWEISE DES YOGA NUTZEN

»Entstauungsgymnastik als Yoga« umfasst fließende Bewegungen zur Unterstützung des Lymphtransports. Die speziell entwickelten Yogasequenzen orientieren sich an der Lymphdrainage nach Földi und fördern den Lymphfluss in Richtung Venenwinkel, wo die Lymphe wieder in den Blutkreislauf zurückgeführt wird.

Im Yoga werden öffnende Positionen harmonisch mit schließenden Bewegungen kombiniert; diese Wechselwirkung zwischen Dehnen und Komprimieren der verschiedenen Körperbereiche erzeugt einen wohltuenden Massageeffekt. Durch die bewusste Koordination von Bewegung und Atmung wird sowohl der venöse als auch der lymphatische Rückfluss gefördert. Umkehrhaltungen unterstützen den Lymphfluss durch die Schwerkraft, während sanfte, federnde Bewegungen den Massageeffekt auf die Lymphbahnen und -knoten intensivieren.

### BEWEGUNG ALS THERAPIEBAUSTEIN

In der komplexen physikalischen Entstauungstherapie nimmt die Entstauungsgymnastik oder Bewegungstherapie eine zentrale Rolle ein. Sie gehört zu den fünf Säulen dieser Therapieform, neben manueller Lymphdrainage, Kompressionstherapie, Hautpflege und Ernährung. In Rehakliniken ist die Entstauungsgymnastik ein integraler Bestandteil des therapeutischen Ansatzes. In ambulanten lymphtherapeutischen Praxen hingegen bleibt oft wenig Zeit für eine umfassende Anleitung der Patientinnen und Patienten. Daher liegt es häufig in ihrer Verantwortung, eine gesundheitsförderliche Bewegungspraxis zu entwickeln.

### DEN KRANKHEITSVERLAUF AKTIV BEEINFLUSSEN

Das Ziel dieser sportlichen Betätigung besteht darin, dem Krankheitsverlauf aktiv entgegenzuwirken und eine spürbare Linderung der Beschwerden zu erreichen. Dazu zählen unter anderem die Entstauung der betroffenen Gliedmaßen sowie die Wiedererlangung von Beweglichkeit und Verbesserung der Körperwahrnehmung. Ein entscheidender Aspekt ist das Erleben von Selbstwirksamkeit – das Gefühl, durch eigene Initiative dem Anschwellen der Ödeme entgegenwirken zu können. Darüber hinaus soll Freude an der Bewegung vermittelt werden, um die Motivation zu fördern, auch nach Ablauf der Verordnung selbstständig weiter zu trainieren oder sich einer bestehenden Trainingsgruppe anzuschließen.

## ANMELDUNG | EINSTIEG | KOSTEN

Für Mitglieder und Nichtmitglieder mit Reha-Verordnung

Für die Teilnahme am Rehasport-Angebot »Entstauungsgymnastik als Yoga« wird eine ärztliche Verordnung sowie ein Antrag auf Kostenübernahme benötigt.

- > **Gesetzliche Krankenkassen:** Der behandelnde Arzt stellt das Formular 56 aus. Dieses wird anschließend bei der Krankenkasse zur Genehmigung eingereicht.
- > **Private Krankenkassen:** Die Kosten sind zunächst selbst zu tragen. Die ärztliche Verordnung muss den Hinweis »Rehasport« enthalten.
- > **Deutsche Rentenversicherung:** Hier wird das Formular G850 verwendet. Die Bewilligung umfasst in der Regel sechs Monate. Der Rehasport muss innerhalb von drei Monaten nach Erhalt der Verordnung beginnen.

### ANMELDUNG & EINSTIEG

Das Angebot »Entstauungsgymnastik als Yoga« steht Mitgliedern und Nichtmitgliedern offen. Mit einer gültigen ärztlichen Verordnung und bewilligtem Antrag auf Kostenübernahme entstehen keine Teilnahmegebühren. Ein Einstieg ist jederzeit möglich – gerne bieten wir auch einen Schnuppertermin an!

Die Anmeldung erfolgt über die FT-Geschäftsstelle:  
Telefon: 0761/3899 18 44 oder E-Mail [rehasport@ft1844-freiburg.de](mailto:rehasport@ft1844-freiburg.de)

## TERMIN

Donnerstag, 17.30 bis 19.00 Uhr  
FT-Sportkindergarten im Rieselfeld, Turnhalle, Carl-von-Ossietzky-Straße 3.

### Kontakt

**Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V.**  
Schwarzwaldstraße 181 | 79117 Freiburg  
Tel. (0761) 38 99 1844  
[info@ft1844-freiburg.de](mailto:info@ft1844-freiburg.de) | [www.ft1844-freiburg.de](http://www.ft1844-freiburg.de)

### Rehasport

[rehasport@ft1844-freiburg.de](mailto:rehasport@ft1844-freiburg.de) | [www.ft1844-freiburg.de/rehasport](http://www.ft1844-freiburg.de/rehasport)



# ENTSTAUUNGSGYMNASTIK ALS YOGA

Ein Rehasportangebot  
für Betroffene von Ödemen in Beinen, Bauch und Hüften.

> [ft1844.de/entstauungsgymnastik-als-yoga](http://ft1844.de/entstauungsgymnastik-als-yoga)



## SCHWERPUNKTE DES KURSES

Übungen, die entlasten und zum Wohlbefinden beitragen

### AUFRICHTUNG UND ATMUNG

Die richtige Aufrichtung des Körpers in Verbindung mit bewusster Atmung kann den Lymphfluss erheblich stimulieren. Diese Aspekte wirken ebenso förderlich wie die wechselnde Anspannung und Entspannung der Muskulatur sowie die sanfte Massage der Lymphgefäße, die durch verschiedene Yogapositionen erreicht wird.

### KRÄFTIGUNG UND DEHNUNG

Die unterschiedlichen Yogapositionen fördern eine harmonische Abwechslung zwischen Anspannung und Dehnung der Muskulatur. In diesem Angebot steht nicht das Erreichen perfekter Haltungen im Vordergrund, sondern vielmehr das Kennenlernen verschiedener Positionen und das Ausprobieren ihrer Wirkungen. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer wird in ihrer oder seiner individuellen Konstitution unterstützt, um ein optimales Erlebnis zu gewährleisten.

### ERLERNEN VON ÜBUNGSSEQUENZEN ZUR STIMULIERUNG DES LYMPHFLUSSES

Der Fokus liegt auf der Stimulierung des Lymphflusses sowie dem Wohlbefinden im eigenen Körper. Durch gezielte Übungssequenzen lernen die Teilnehmenden, wie sie ihren Lymphfluss aktiv anregen können, während sie gleichzeitig ein besseres Gespür für ihren Körper entwickeln.

## SO LÄUFT EINE KURSEINHEIT AB

Die Inhalte der Stunden sind jeweils so ausgelegt, dass die Übungen an die Leistungsfähigkeit jeder Teilnehmerin und jedes Teilnehmers angepasst werden können.

- 1 Aufwärmen und Ankommen**  
In dem einleitenden Teil wird die Haltung aufgebaut, Atemtechniken geübt und die herznahen (proximalen) Lymphbahnen stimuliert.
- 2 Hauptteil**  
Im Hauptteil werden jeweils neue Yogapositionen in einer entsprechenden Sequenz erlernt und geübt.
- 3 Abschluss**  
Der Schlussteil findet auf dem Boden statt und besteht aus einer relativ festen Abfolge zur Förderung des Lymphflusses in den Beinen. Individuell zu üben, wie wir uns leicht zu Boden begeben und wieder aufstehen können ist Teil des Kurses.



*»Das Heilwissen des Yoga kennt zahlreiche sanfte Übungsfolgen, um die Lymphe im Körper in Bewegung zu halten. In der Abfolge der Übungen orientieren wir uns an der Lymphdrainage nach Földi. Wir schulen dabei das tiefe Atmen, die Aufrichtung, fließende Bewegungen und haben Freude in der Gruppe.«*

**Anika Meckesheimer | Kursleiterin**  
Yogalehrerin und Rehasportübungsleiterin