



## **Gegenanzeigen und Vorsichtsmaßnahmen**

### **für den Kurs „Lymphaktivierung im Büroalltag“**

Die folgenden Hinweise dienen Ihrer Sicherheit. Bitte lesen Sie die Punkte sorgfältig durch und informieren Sie die Kursleitung im Zweifel vor Beginn.

## **! Absolute Gegenanzeigen**

**In diesen Fällen darf der Kurs aktuell nicht durchgeführt werden.**

Bitte nehmen Sie nicht teil, wenn bei Ihnen aktuell eines der folgenden Probleme besteht:

- Akute Infektion oder Fieber
- Schwere akute Erkältung oder entzündliche Erkrankung
- Akute Thrombose oder Verdacht auf Thrombose
- Frische Operation oder unverheilte Wunde
- Akute Herzinsuffizienz oder schwere Herzprobleme
- Akute entzündliche Erkrankungen des Gefäßsystems
- Unklare Schmerzen oder akute Verschlechterung eines Gesundheitszustands

➔ In diesen Fällen ist eine Teilnahme erst nach ärztlicher Abklärung möglich.

## **▲ Relative Gegenanzeigen / Teilnahme nur nach Rücksprache**

**Hier ist eine Teilnahme meist möglich, jedoch nur in angepasster Form.**

Bitte informieren Sie die Kursleitung, wenn einer der folgenden Punkte auf Sie zutrifft:

### **Gefäß- und Kreislauferkrankungen**

- Bekannte Venenschwäche oder ausgeprägte Krampfadern
- Zustand nach Thrombose
- Niedriger oder stark schwankender Blutdruck
- Schwindelneigung

### **Beckenboden & urologische Beschwerden**

- Belastungsinkontinenz (Blasenschwäche)
- Senkungsbeschwerden (z. B. Gebärmutter- oder Blasensenkung)
- Zustand nach Schwangerschaft oder Geburt (insbesondere innerhalb des ersten Jahres)



→ Übungen werden beckenbodenfreundlich angepasst.

### **Orthopädische Beschwerden**

- Akute Rücken- oder Gelenkschmerzen
- Bandscheibenprobleme
- Instabilität in Knie-, Hüft- oder Sprunggelenken
- Schulter- oder Nackenbeschwerden

→ Bewegungsumfang und Intensität werden individuell angepasst.

### **Atemwegserkrankungen**

- Asthma bronchiale
- COPD oder andere chronische Atemwegserkrankungen

→ Atemübungen erfolgen ohne Pressen oder Atemanhalten.

### **Neurologische Besonderheiten**

- Migräne oder häufige Kopfschmerzen
- Gleichgewichtsstörungen

## **Schwangerschaft**

Bei unkomplizierter Schwangerschaft ist eine Teilnahme in der Regel möglich, jedoch nach ärztlicher Rücksprache:

- nur in angepasster Form
- ohne Drucksteigerung im Bauchraum
- ohne stoßartige Bewegungen

Bitte informieren Sie die Kursleitung unbedingt vor Beginn.

## **Allgemeine Vorsichtsmaßnahmen während der Übungen**

Bitte beachten Sie folgende Regeln:

- Übungen dürfen niemals Schmerzen verursachen
- Kein Pressen oder Atemanhalten



- Bewegungen ruhig und kontrolliert ausführen
- Bei Schwindel, Übelkeit oder Unwohlsein sofort pausieren
- Trinken Sie ausreichend Wasser
- Bei Unsicherheit jederzeit nachfragen

## **! Eigenverantwortung**

Die Teilnahme erfolgt freiwillig und eigenverantwortlich.

Der Kurs ersetzt keine medizinische Behandlung oder ärztliche Beratung.

Bitte klären Sie gesundheitliche Fragen im Zweifel vorab mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.