

Informationsblatt

Ich möchte Sie gerne informieren, welche Produkte und Tipps für Sie interessant sein könnten. Sollten Sie fragen dazu haben, dann sprechen Sie mich gerne an. Alle Hinweise sind mit einem Hyperlink versetzt.

Physiotherapie Thormann ist nicht für die Inhalte verantwortlich und haftet nicht für die Inhalte der Links.

Lagerungsmöglichkeiten

Kopfkissen: Variante 1	Seitenschläfer Kissen
Kopfkissen: Variation 2	Sitzkissen (Büro)
Lagerung Beine	Schlafposition

Kräftigungsgeräte

Körperkraft Slingtrainer: Variation 1	Theraband Offen-:-Geschlossen
Körperkraft Slingtrainer: Variation 2	Gesamtpaket

Selbsttherapie

Flossing - Benutzungshinweise	Gewürzmischung für Gelenke + Kurkuma
Akupressurmatte - Benutzungshinweise	Cellagon Nahrungsergänzung
Massagepistole - Benutzungshinweise	Wechselbäder
Schröpfen - Benutzungshinweise	Quark Wickel
Faszien Geräte - Benutzungshinweise	Heilerde
Autogenes Training	Sauna
Yoga	Gesamtpaket

Alle Angaben sind ohne Gewähr von Richtigkeit und Vollständigkeit

Therapieunterstützende Maßnahmen

Maßnahme	Angaben	Häufigkeit
Wechselbäder	10 Sekunden Kalt dann 20 Sekunden Warm das 3 mal für jede Extremität	täglich
Heilerde	45 min auf die Problemstelle geben	2 mal wöchentlich
Quarkwickel	45 min auf die Problemstelle geben	2 mal wöchentlich
Sauna	Je nach Erfahrung	1 mal wöchentlich
Ausdauersport	20-60 Minuten je nach Leistungszustand	2 mal wöchentlich
Kraftsport	20-60 Minuten je nach Leistungszustand	2 mal wöchentlich
Regenerationseinheit	20-60 Minuten: Dehnung-Rolle-Autogenes Training	2-3 mal wöchentlich
Intervall Fasten	16 zu 8 Stunden oder nur 2 Mahlzeiten am Tag	1-2 mal wöchentlich
Medikamente	wie verordnet	wie verordnet
Schlafen	6-9 Stunden	täglich
Trinken	0,9 Liter Pro 25 Kg	täglich
veganisches Essen	kompletter Tag	1 mal wöchentlich
vegetarisches Essen	kompletter Tag	3 mal wöchentlich
Mischkost	kompletter Tag	3 mal wöchentlich
Cheat Day	kompletter Tag	1 mal wöchentlich
Gewürzmischung	1 mal (siehe Tabelle 1)	täglich
Nahrungsergänzung	ein Glas (Cellagon siehe Tabelle 1)	täglich
aktive Pause auf Arbeit	5 Minuten je Stunde	täglich

Alle Angaben sind ohne Gewähr von Richtigkeit und Vollständigkeit