

# 4. Memminger Lymphtag



## Selbstmanagement bei Lymphödem

Die Gesundheit ist das wichtigste Gut in unserem Leben. Sie zu erhalten, zu fördern und wiederherzustellen ist unser gemeinsames oberstes Ziel.

Wir freuen uns, Sie zu unserem 4. Memminger Lymphtag einladen zu dürfen. Mit dieser Veranstaltung möchten wir Betroffenen und Interessierten die Möglichkeit geben, sich an diesem Tag mit verschiedenen Bereichen des Selbstmanagements in Bezug auf das Krankheitsbild auseinanderzusetzen.

Hierbei können Sie sich in verschiedenen Vorträgen, Workshops und Gesprächen mit der Alltagsbewältigung und dem eigenen Selbstbewusstsein auseinandersetzen.

**Eintritt:** frei

**Teilnehmer:** max. 150

### **Anmeldung:**

Telefon: **08331 9513-700**

E-Mail: **veranstaltung@gerstberger.com**

Datum	Uhrzeit	Ort
Samstag 21.10.23	09:00 - 19:00 Uhr	Vitalcenter Gerstberger Fraunhoferstr. 10, MM

Wir bitten um Anmeldung bis **22.09.2023**.

# 4. Memminger Lymphtag 21. Oktober 2023

Uhrzeit	Programm
09:00- 09:15	Begrüßung
09:15- 10:00	<b>Vortrag:</b> Lymphödem aus medizinischer Sicht (Dr. Jochen Berger, Arzt für Allgemeinmedizin – Schwerpunkt Lymphologie)
10:15- 11:00	<b>Vortrag:</b> Ernährung - Was tun, wenn man scheitert? (Caroline Sprott)
11:00- 12:00	<b>Vortrag:</b> Wie führe ich ein glückliches Leben? (Renate Sperber)
12:00- 14:00	Pause mit Modenschau, Ausstellung, Farbberatung
14:00- 14:30	<b>Vortrag:</b> Hautpflege bei Lymphödem (Caroline Sprott)
14:45- 15:30	<b>Workshop:</b> Eigenbehandlung mit Lymphdrainage – Wie kann ich mein Lymphgefäßsystem anregen? (Anny Höbel)
15:45- 16:30	<b>Workshop:</b> Lympha-Press (Stefan Lenko, Villa Sana)
16:30- 19:00	Gemütlicher Austausch und Farbberatung



POWERSPROTTE.COM



*vitaler  
Leben*

**GERSTBERGER**  
Vitalcenter

[www.gerstberger.com](http://www.gerstberger.com)

