

Inhalt

1. [Schwere, geschwollene Beine?](#)
2. [Energietipp des Monats](#)



## Schwere, geschwollene Beine?

**Endlich Sommer! Aber für viele Menschen ist die sommerliche Hitze nicht nur erfreulich. Denn viele Menschen, besonders Frauen, leider bei Hitze an schweren, geschwollenen Beinen, die auch, besonders im Knöchelbereich, schmerzen.**



Die Beine haben ja die Aufgabe, uns im Leben voran zu tragen. Haben wir nun in der Kindheit viel Verdruss erlebt, so kann es passieren, dass wir uns dem normalen Voranschreiten im Leben unbewusst verweigern. Dazu kommen noch die Belastungen der Gegenwart. All das kann Blockaden im Lymphsystem entstehen lassen, die sich durch schwere, geschwollene und manchmal auch schmerzende Unterschenkel und Knöchel äußern.

Wir tragen auch auf der körperlichen Ebene noch dazu bei, diese Beschwerden zu verstärken und möglicherweise nie mehr los zu werden: Falsches Schuhwerk, zu viel Sitzen, Sitzen mit übergeschlagenen Beinen, zu wenig trinken, falsche Ernährung, zu wenig Bewegung ...

Zunächst einmal muss festgestellt werden, dass keine organischen Ursachen vorliegen (Abklären durch den Arzt). Durch eine Energiebilanz können die Blockaden, Stauungen und Schwellungen festgestellt werden. Um das Auflösen der Schwellungen herbei zu führen, empfiehlt sich eine Serie von 10 Lymphdrainagen, jeweils 2 mal pro Woche, unterstützt durch leichte, körperliche Bewegung (z. B. Energie-Walking - freudvolles, lockeres, abwechslungsreiches, entspanntes Wandern, nur auf weichem Untergrund [Gras, Sand, Moos, Erde, Laub ...]).

Helga Ulbing, 51, PR-Consultant: *"Seit meiner Jugend litt ich an Schwellungen an den Beinen, besonders im Sommer. Längst war ich davon überzeugt, dass das eben Schicksal sei. Aber dann stellte Harald Wally bei der Energiebilanz fest, dass ich an Stauungen des Lymphsystems litt. Bereits nach 4 Lymphdrainagen stellte ich erfreuliche Veränderungen fest: meine Beine waren auf einmal so schlank und leicht wie noch nie. Und das Energie-Walking, das Harald Wally mir zeigte, trägt viel zu meinem Wohlbefinden bei, und außerdem ist es die erste Art von sportlicher Bewegung, die mir auch wirklich Spaß macht!"*

[nach oben](#)

---

### Energietip des Monats:

Um den Lymphfluss zu aktivieren, sollten Sie viel frisches Leitungswasser trinken, eine Mahlzeit pro Tag durch rohes Obst oder Gemüse ersetzen und so viel wie möglich barfuss gehen. Auch regelmäßige leichte körperliche Bewegung, z. B. spazieren gehen auf weichem Untergrund, begünstigt den Lymphfluss. Wenden Sie sich Ihrem Körper und insbesondere Ihren Beinen freundlich und liebevoll zu, und gönnen Sie sich regelmäßig eine kleine "Auszeit" zum Regenerieren - eine Stunde die Beine hoch legen, Musik hören, träumen. Auch Wasseranwendungen (ein Fuß im kalten, anderer Fuß im warmen Wasser, anschließend wechseln) können dazu beitragen, Lymphstauungen zu mildern.



[nach oben](#)

---

Nähere Informationen erhalten Sie vom führenden Energiemasseur:

Harald Wally

Tel: 0650/5958059

Mail: [harald.wally@energiemasseur.at](mailto:harald.wally@energiemasseur.at)

Homepage: [www.energiemasseur.at](http://www.energiemasseur.at)

Sollten Sie keine weiteren Informationen mehr erhalten wollen so klicken Sie [hier](#) und schicken Sie die automatisch generierte Email an mich.