



Empfehlungen: Nützliche Helferlein für die Zeit nach der Liposuktion

- Vertigoheel (Kreislauf - akut jede Stunde 2 Tabletten lutschen - danach 3 x 2 Tabl. tägl.)
- Traumeel (für die schnellere Heilung – akut jede Stunde 2 Tabletten lutschen - danach 3 x 2 Tabl. tägl.)
- Ibuprofen (gegen Schmerzen) oder ein anderes Schmerzmittel (ärztliche Rücksprache)
- Arnica D 12 oder D 30 (gegen Hämatome - nach der OP 1. Tag stündlich 5 Globuli, 2. Tag. 5 x 5 Globuli, danach 3 x 5 für mind. 3 Wochen)
- Heparinsalbe/Gel (gegen Hämatome, am besten in den Kühlschrank legen)
- Bromelain / Wobenzym (gegen Schwellung - erst nach den Heparin-Spritzen nehmen!!)
- Arnica-Gel z.B. von Traumeel (Hämatome)
- Traubenzucker / Schokolade/ Proteinriegel etc. (Kreislauf)
- roter Saft mit Eisen (z.B. Hohes C mit Eisen)/ rote Beete (gegen den Blutverlust)
- ein Eisen-Präparat: Ferrum 302 H von Pflüger (falls bei Magenband-Operierten die Eisenaufnahme gestört ist)
- Steinklee/Löwenzahn/Brennessel Dragees (Entwässerung)
- Tees: Ingwer, Kurkuma, Hibiskus, Rose
- Lymphdiaral/ Lymphomyosot (Entwässerung)
- Retterspitz (für feuchte Wickel)
- Magnesium
- Vitamin B 12, 6 Präparat (gegen Nervenschmerzen, wie Stechen etc.)
- Zink
- Kollagen/Hyaloron-Tabletten
- Proteinriegel
- Wickelunterlagen/ Dry-Nights
- weite Schlappen / Crocs oder mit Klett
- Zippjacken, BH's, die vorne zu schließen sind (Arm-Liposuktion)
- wasserfeste Pflaster
- Damenbinden (falls man ausläuft – in die Schuhe)
- Kühlakku/ Hundekühlmatte, Sporthandtuch (Verdunstungskälte)
- Folie und alte Handtücher für den Heimweg/ Transport-Auto
- Venenkissen/ Relaxkissen/ Stillkissen (für die Lagerung zu Hause)
- Trockenshampoo
- Intimpflegetücher
- Greifhilfe (wenn man sich nicht Bücken kann)
- Teleskoprückenkratzer (Arm-Liposuktion), weil man sich damit prima selbst anziehen kann
- Teleskopgabel (gibt es im Scherzartikelbedarf, aber superpraktisch → Arm-Liposuktion)
- Strohhalme aus Glass oder besser gebogene Metallstrohhalm (bleiben in den Gläsern stehen, auch bei Kohlensäure → Arm-Liposuktion)
- Cross-Tapes (bei Verhärtungen oder starken Blutergüssen), Kinesio-Tapes
- Manuelle Lymphdrainage (2 - 5 x in der Woche nach OP) bitte rechtzeitig vorher selbst um ein passendes Rezept kümmern (bei Selbstzahlern darf die Klinik nach der Liposuktion kein Rezept ausstellen)
- Igelball, Massageroller...
- Rezept für neue Kompression (ausmessen 4-6 Wochen nach der OP)