

2019

Massagezeitung LemonTree



**LemonTree – Praxis für Manuelle
Lymphdrainage und Massagen**

Monika Zwicky
Eichtalstrasse 56
8634 Hombrechtikon

079 631 40 09
info@lemon-tree.ch
www.lemon-tree.ch

Inhalt

Seite 4	10 Jahre Massagepraxis LemonTree
Seite 5	Mein Dankeschön an Sie
Seite 6	Manuelle Lymphdrainage
Seite 7	Meine Angebote
Seite 8	Standort Hombrechtikon
Seite 9	Treffpunkt NordicWalking
Seite 10	NordicWalking Alfa Technik
Seite 11	Wer weiss denn sowas?
Seite 12	Nicht ganz ernst
Seite 13	8samkeit
Seite 14	Schlusspunkt

10 Jahre Massagepraxis LemonTree

Liebe Leserinnen und Leser

Vor 10 Jahren habe ich mir einen langgehegten Herzenswunsch erfüllt und mich zur Masseurin und Lymphtherapeutin ausbilden lassen und in Hombrechtikon meinen Praxisraum bezogen.

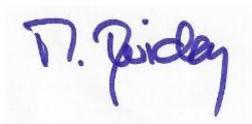
Die Jahre sind schnell vergangen. Im Jahr 2013 habe ich mich dem SFML – Schweizerischer Fachverband für Manuelle Lymphdrainage angeschlossen und kurz darauf bin ich dem Vorstand beigetreten. Seit November 2017 bin ich nun dessen Präsidentin. Jedes Jahr habe ich mich mit grossem Interesse und Freude in der Manuellen Lymphdrainage (MLD) und Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie (KPE) weitergebildet.

Vor wenigen habe ich den Basiskurs «Reflexzonenmassage am Fuss» Hanne Marquardt besucht. Ein ebenso faszinierendes Gebiet wie die MLD/KPE. Es juckt mich förmlich in den Fingern, das Neuerlernte anzuwenden.

Ich freue mich, eine sinnstiftende Arbeit auszuüben, die Menschen hilft, gesünder zu werden oder zu bleiben. Die Freude an der Arbeit ist im vergangenen Jahrzehnt noch gewachsen. Denn es ist wunderbar mitzuerleben, wie die Therapien anschlagen und Beschwerden gemindert werden.

Ich freue mich auf weitere schöne, interessante und bereichernde Begegnungen in meiner Praxis.

Herzlichst Ihre



Monika Zwicky

2019

10 Jahre LemonTree Mein Dankeschön an Sie!

Einladung

Zum «Glücksvortrag» am
Donnerstag, 16. Mai – 19.00h

Gemeindesaal Blatten Hombrechtikon

Die Platzzahl ist beschränkt.
Anmeldung mit Anzahl Personen
bitte an: info@lemon-tree.ch.

Ich freue mich auf Sie!

Die Manuelle Lymphdrainage

Das Anwendungsgebiet der Manuellen Lymphdrainage ist äusserst vielfältig. Man unterscheidet in primäre, d.h. angeborene, und sekundäre Lymphödeme. Bei der Behandlung wird der Lymphfluss mit verschiedenen, sanften Massagegriffen angeregt und mit speziellen Griffen entstaut.

Patienten mit einem primären Lymphödem, sind auf die entstauende Wirkung der Lymphdrainage angewiesen. Der nachhaltige Erfolg kann aber nur durch eine optimale und konsequent getragene Kompressions-Versorgung gewährleistet werden. Ergänzend können teilweise auch Lymph tapes mit gutem Erfolg eingesetzt werden.

Die sekundären Lymphödeme entstehen oft nach einer Operation, bei der Lymphknoten entfernt werden mussten oder die Lymphbahnen verletzt wurden. Nach operativen Eingriffen (Hüft- und Knieprothese), Verstauchungen und Traumata etc. können ebenfalls Ödeme entstehen, die einer Manuellen Lymphdrainage bedürfen.

Man möchte fast meinen, dass die MLD/KPE Wunder bewirkt. Dem ist leider nicht so. Das System jedes einzelnen funktioniert individuell. Was aber mit Sicherheit gesagt werden darf, dass Wundheilungen mit MLD/KPE schneller vorangehen als ohne.

Natürlich hat die MLD auch bei Schönheitsbehandlungen ihren Platz eingenommen. So können positive Resultate nicht nur nach Operationen, sondern auch z.B. bei unschönen Tränensäcken erzielt werden.

Da die rhythmischen, langsamen und kreisenden Bewegungen auch auf das vegetative Nervensystem einwirken, ist die MLD auch bei Stress und Burnout-Situationen eine hilfreiche Behandlungsmethode.

Ob und welche Therapie angewendet werden sollte, kann in einem Gespräch mit dem behandelnden Arzt oder der Therapeutin geklärt werden.

Meine Angebote

- Manuelle Lymphdrainage (MLD) und Komplexe
Physikalische Entstauungstherapie (KPE) 60min / CHF 110
Krankenkassen anerkannt

- Wellness Gesichts- und Ganzkörperlymphdrainage 60min / CHF 110
30min / CHF 60

- Fussreflexzonenmassage 60min / CHF 110
40min / CHF 80

- Klassische Massage 60min / CHF 110
z.B. in Kombination mit der Triggerpunkt-Therapie
oder der HotStone Massage

- HotStone Massage 80min / CHF 180

Abonnements für Selbstzahler

Sie bezahlen 10 Behandlungen und erhalten die 11. gratis.



www.lemon-tree.ch

Standort Hombrechtikon

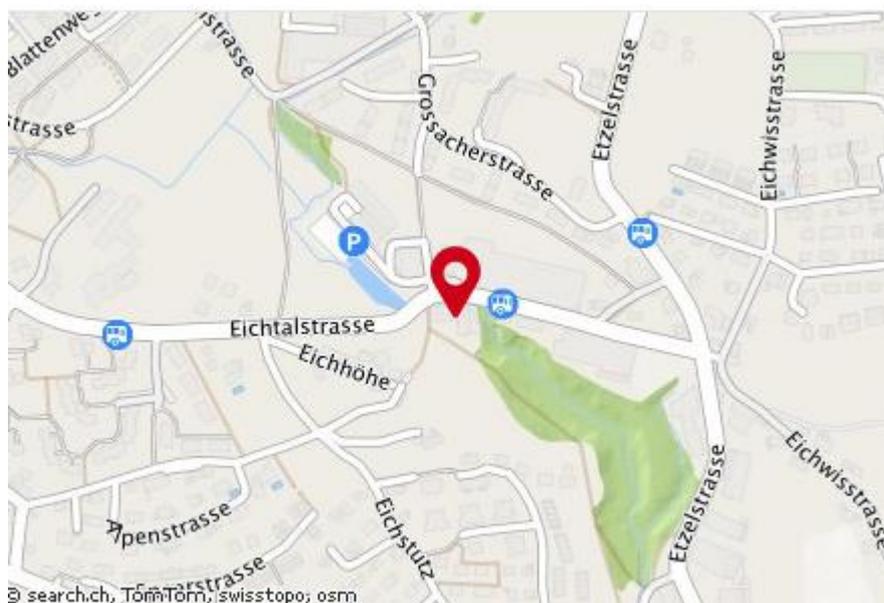


LemonTree – Praxis für Manuelle
Lymphdrainage und Massagen
Eichtalstrasse 56
8634 Hombrechtikon

info@lemon-tree.ch
www.lemon-tree.ch
079 631 40 09

Behandlungszeiten

Montag	13.30h – 19.00h
Dienstag bis Freitag	09.00h – 19.00h
Samstag	und weitere Termine auf Anfrage
Domizilbehandlungen	auf Anfrage



Treffpunkt NordicWalking



NordicWalking Hombrechtikon

Parkplatz der Schützengesellschaft
Hombrechtikon

info@lemon-tree.ch

www.nordicwalking-hombi.ch

079 631 40 09

Bitte beachten:

Eine Anmeldung ist in jedem Fall erforderlich.



- Nordic-Walking-Kurse
 - Privat und in Gruppen
- Lauftreff Ü60

www.nordicwalking-hombi.ch

Nordic-Walking Alfa Technik

Gerne ein paar Worte über die Alfa Technik und die 7 Steps Methode.

Im Gegensatz zu früher erlernten Methoden wird der Stock bei der Alfa Technik flach geführt, die Arme schwingen gestreckt am Körper vorbei und ermöglichen ein beinahe geräuschloses Aufsetzen der Stöcke – vorausgesetzt man beherrscht die Technik.

Die Alfa Technik und die 7 Steps Methode sind **DAS** perfekte Ganzkörper-Training schlechthin – es ist gelenkschonend und aktiviert einen Grossteil der Muskulatur. Ausserdem bewegen Sie sich in der Natur und können gleich von Ihrer Haustüre aus starten.

Ein weiterer Pluspunkt: Nordic Walking ist bei jedem Wetter durchführbar, über Stock und Stein, Bergauf oder ebenaus. Mit gesteigertem Tempo haben Sie zudem ein optimales Herz-Kreislauf-Training.

Haben Sie Lust diese Technik in einem Schnupperlauf kennenzulernen? Rufen Sie mich an und vereinbaren Sie gleich einen Termin unter 079 631 40 09!

www.nordicwalking-hombi.ch



Bild Markus Zimmermann

Wer weiss denn sowas?

(Aus der ARD Quiz-Sendung «Wer weiss denn sowas?»)

Was kann bei häufiger Augentrockenheit helfen?	
A	Regelmässige Nasenspülungen durchführen
B	Mehr fetthaltigen Fisch essen
C	Täglich 5 Minuten Springseilen

Wenn bei einem Sprung in den Pool Wasser in die Nase gelangt, schmerzt es unmittelbar, weil...?	
A	der Körper die Salzkonzentration ausgleichen will
B	es durch gleichzeitiges Ausatmen zu einer Rückkoppelung kommt
C	die Nasennebenhöhlen sich zum Schutz verschliessen

Mückensprays halten Mücken fern, weil ...?	
A	ihre Moleküle einen schützenden Duftmantel bilden
B	die enthaltenen Alkohole die Mücken verwirren
C	sie Aromen von Fressfeinden enthalten

Die Antworten finden Sie auf der zweitletzten Innenseite.

Nicht ganz ernst



Treffen sich drei Teenager um über ihre Ferienzele zu erzählen;
ein Vogel, ein Fisch und ein Krokodil.

Sagt der Vogel:
Wir können fliegen.
Drum fliegen wir nach Süden in die Sommerferien.

Der Fisch meint:
Wir können schwimmen und gehen ans Meer.

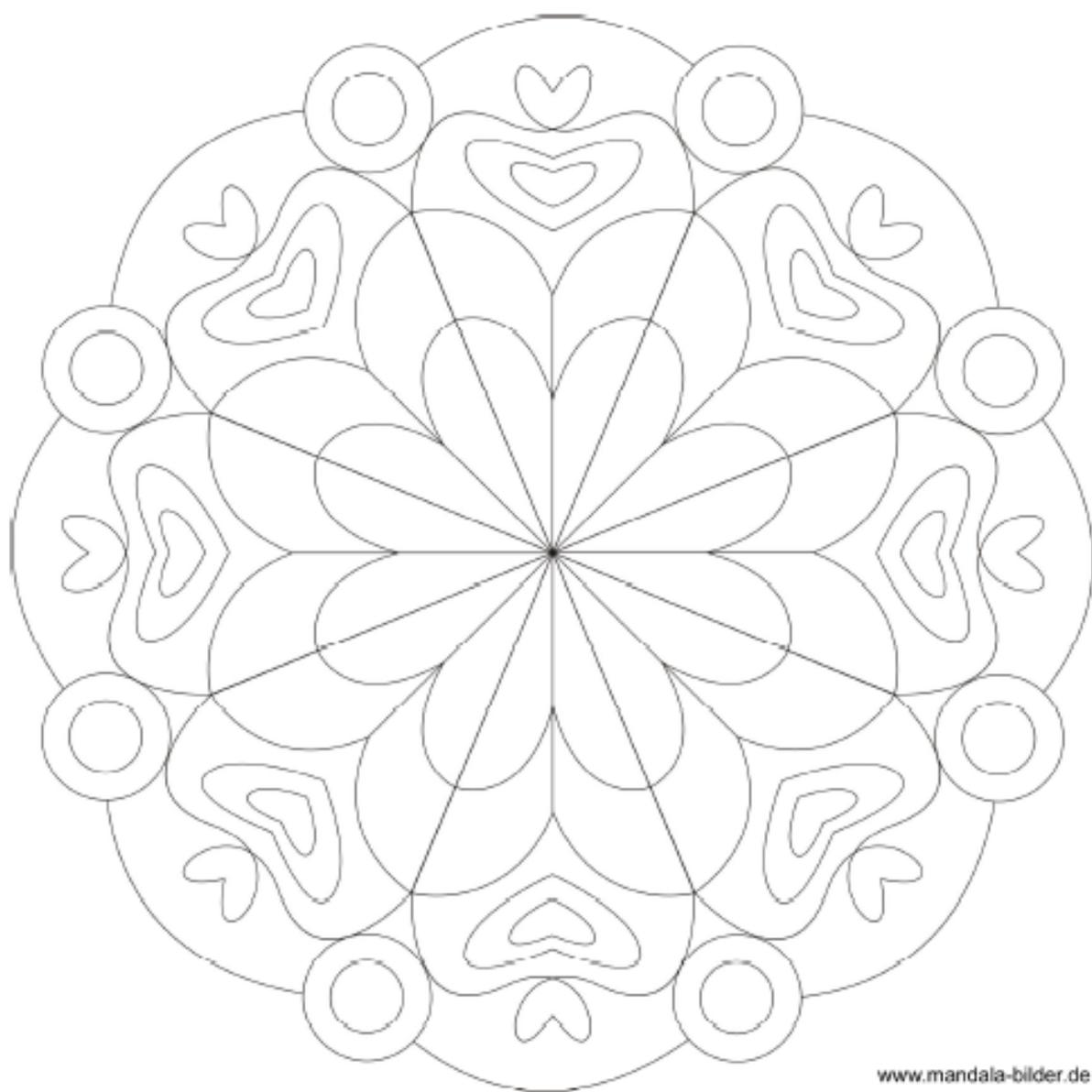
Das Krokodil trumpft auf:
Wir haben eine grosse Klappe! Und gehen darum nach Zürich!



8samkeit

Beim Ausmalen die Seele baumeln lassen.

Farbstifte dazu erhalten Sie bei Ihrem nächsten Termin.



SchlussPunkt



Schmeichelt dir jemand -
Unterbrich ihn nicht!



**LemonTree – Praxis für Manuelle
Lymphdrainage und Massagen**

Monika Zwicky
Eichtalstrasse 56
8634 Hombrechtikon

079 631 40 09
info@lemon-tree.ch
www.lemon-tree.ch