

Praxisklinik  
Dr. med. Thomas Weiss

P 6, 26 68161 Mannheim  
Telefon 06 21.46 08 60 60  
Telefax 06 21. 46 08 60 688  
E-Mail [info@weiss.de](mailto:info@weiss.de)  
[www.weiss.de](http://www.weiss.de)



DR. THOMAS WEISS PRAXISKLINIK

ALLGEMEINMEDIZIN PSYCHIATRIE PSYCHOTHERAPIE  
NATURHEILVERFAHREN AKUPUNKTUR UMWELTMEDIZIN



Film zum Therapiebeginn

**WILLKOMMEN ZUR THERAPIE!**

Tipps vor Behandlungsbeginn

Mit diesen Hinweisen möchten wir Ihnen einige Tipps vor einer Behandlung bei uns geben. Es ist eine kleine „Gebrauchsanweisung“ für unsere Praxisklinik.

### MITBRINGEN

Wir empfehlen Ihnen einige Dinge mitzubringen, die bei Ihrem Aufenthalt hilfreich sein können.

- Handschuhe (für Kältekammer)
- Saubere Jogging- oder Sportschuhe (für Kältekammer oder AlterG). - Ansonsten „leise“ Schuhe, die nicht klappern.
- Strumpfhose, durchsichtig (für apparative Kompression und Endermologie)
- Kompressionsstrümpfe, falls Sie diese besitzen.
- Langärmeliges T-Shirt (für apparative Kompression am Oberkörper)
- Bequeme Kleidung, die Sie leicht an- und ausziehen können, Badeanzug, um Schwimmen gehen zu können.
- Ersatz-Unterwäsche (z.B. nach der Kältekammer).
- Denken Sie vielleicht auch daran, dass bei der Massage oft Öl eingesetzt wird. Nehmen Sie besser Kleidung mit, die sich zuhause wieder gut waschen lässt.



### ANREISE

Am einfachsten ist es sicherlich, mit der Bahn anzureisen. In Mannheim benötigen Sie kein Auto. Alles ist bequem zu Fuß zu erreichen.

Wenn Sie jedoch Ihr Auto mitnehmen möchten, können Sie in einem der umliegenden Parkhäuser parken.

**TIPP:** Unter „www.weiss.de/Vor-Therapie“ finden Sie einen Film zur Einführung in die Therapie. Hier der QR-Code zum Scannen!



### DER ERSTE TAG

Am ersten Tag werden wir Sie als zunächst bitten, die nötigen Einverständniserklärungen zu unterschreiben. Ebenso möchten wir Ihnen zu diesem Zeitpunkt (wie auch am Ende der Therapie) einen Fragebogen geben, damit wir den Erfolg unserer Maßnahmen überprüfen können.

Was Sie noch erwartet:

- Ein Arztgespräch mit Dr. Weiss oder Dr. Kienzler.
- Aktualisierte Diagnostik.
- Beginn der Therapie (Vormittag oder spätestens Nachmittag).
- In der Mittagszeit gemeinsame Einführung aller neuen Patienten in die verschiedenen Abläufe. Hier erfahren Sie Einzelheiten zu allen Therapieverfahren und zu einer möglichen Ernährungsumstellung.
- Ebenso erhalten Sie alle schriftlichen Unterlagen.

Wann immer Sie sonst ein Gespräch mit Dr. Weiss oder Dr. Kienzler benötigen können Sie sich an die Anmeldung wenden. Die Anmeldung ist auch der Ort, an den Sie sich mit allen anderen Fragen wenden können, z.B. wenn Sie weitere Massagen wünschen.



### THERAPIEPLAN

Sie erhalten am Anfang einen Plan mit allen vorgesehenen Behandlungen, Gesprächen und Untersuchungen. Wir unterscheiden feste und flexible Termine, was bei den Terminen auch jeweils vermerkt ist.

Bei den festen gilt genau der angesetzte Zeitpunkt (z.B. 10.30 Uhr). Das sind vor allem Massagen, Physiotherapie, AlterG und Gruppentherapien, die wir pünktlich beginnen.

Bei den flexiblen Terminen gibt der Zeitpunkt nur eine ungefähre Orientierung. Zu diesen flexiblen Verfahren zählen z.B. Kälte- oder Wärmekammer, Galileo, Kompressionsverfahren und auch Arztgespräche.

Die Planung der flexiblen Termine erfolgt durch das Behandlungsteam. Sie finden diese Mitarbeiterinnen im linken Gang, wenn Sie mit dem Rücken zur Anmeldung stehen.

Teilen Sie den dortigen Mitarbeiterinnen auch mit, falls Sie eine kleine Verschnaufpause benötigen oder die Praxisklinik verlassen möchten.

Am ersten und zweiten Therapietag fühlen Sie sich möglicherweise etwas erschöpft.

### WÄHREND DER THERAPIE

- Bei Ihrer Ankunft melden Sie sich bitte persönlich an der Anmeldung an und warten Sie kurz auf eine Bestätigung, dass Sie auch wahrgenommen wurden.
- Wenn Ihr erster Termin am Tag ein „fixer“ Termin z.B. Massage oder Physiotherapie, achten Sie bitte auf Pünktlichkeit, sonst geht Ihnen Therapiezeit verloren.
- Falls Sie ein Schließfach benötigen, erhalten Sie dafür einen Schlüssel (50,- € Kautions).
- In der Wärmekammer gibt es Zusatzstrahler. Sie können diese gerne einschalten, wenn Sie es noch wärmer hätten. Schalten Sie diese vor dem Verlassen wieder aus.
- Beim Betreten oder Verlassen der Kältekammer sollten Sie darauf achten, dass die Tür fest verschlossen ist. Ziehen Sie einfach am Griff.
- Sie werden möglicherweise feststellen, dass Sie viel Flüssigkeit ausscheiden werden. Nutzen Sie die Zeit zwischen den Therapiezeiten für einen Toilettengang, damit Sie pünktlich zu den festen Therapieterminen bereit sind und Ihnen keine Therapiezeit verloren geht!
- Falls Sie unter einem Lipödem leiden und Kompressionsstrümpfe besitzen, ist es hilfreich, wenn Sie Ihre Kompressionsstrümpfe mitbringen. Ansonsten verordnen wir Ihnen neue Strümpfe bzw. Strumpfhosen.
- Bei der Ernährungsumstellung setzen wir meist zu Beginn auf eine Schonkost.
- Neben den Einzelbehandlungen führen wir auch Gruppentermine durch (z.B. für Entspannung, Selbstsicherheit, Ernährung, Selbsthilfe). Wenn Sie diese nicht auf Ihrem Plan gebucht finden, können Sie sich an die Anmeldung wenden.
- Verlängerungswoche: Wenn Sie gerne verlängern möchten, sprechen Sie uns möglichst frühzeitig an, damit wir die Verfügbarkeit prüfen können.
- Das Wichtigste: Wann immer Sie Fragen haben, zögern Sie nicht, uns anzusprechen.