

# Lymph-Selbsthilfe

DAS MAGAZIN DER LYMPHSELBSTHILFE E.V.



Schwerpunktthema:

## Neues aus der Lymphologie

Richtlinien:  
**Wir haben es  
geschafft!**

Verband:  
**3. Lymphselbsthilfetag  
in Erlangen**

Technik:  
**Wrapping  
Flossing**

A photograph of two women in a bright, airy room, possibly a conservatory or sunroom. They are leaning against a white wall that has been splattered with various colors of paint. The woman on the left has curly brown hair and is wearing a blue denim jacket over a grey top, paired with dark leggings featuring a marbled pattern. She is holding a paintbrush and a paint can. The woman on the right has blonde hair and is wearing a white short-sleeved blouse and black leggings with a diamond argyle pattern. She is also holding a paintbrush and a paint can. Both women are smiling and appear to be having fun. In the background, there is a wooden ladder, more paint cans, and a window looking out onto greenery.

medi

## So inspirierend wie das Leben.

Wählen Sie Ihren persönlichen Style –  
mit den neuen Farben und Mustern  
für mediven® Flachstrick.

medi. ich fühl mich besser.

Entdecken Sie die modische Seite der medi World of Compression.  
[www.medi.biz/style](http://www.medi.biz/style)



# Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

unser neues Magazin steckt voller Neuigkeiten und Impulse. Im fünften Jahr hat die Lymphselbsthilfe viele neue Blüten getrieben, so wie der nahende Frühling es uns auch verspricht. Wir planen viele neue Projekte und unser 3. Lymphselbsthilfetag rund um „Neues aus der Lymphologie“ war das größte Ereignis im ersten Quartal. Mit insgesamt 330 Teilnehmern haben wir die Uniklinik Erlangen „gerockt“! Es waren doppelt so viele Teilnehmer als im letzten Jahr auf dem Lymphselbsthilfetag in Berlin.

**VIELEN DANK** an ALLE, an die Referenten, die Organisationen, die Lymphselbsthilfe Erlangen und den vielen anderen Helfern, die aus ganz Deutschland kamen. Danke an Herrn Wichert vom Tagungsmanagement und vielen Dank unseren Partnern Prof. Dr. Horch und Frau Dr. Boos von der Plastischen- und Handchirurgischen Klinik in Erlangen. Ich danke unseren Förderern, dem AOK Bundesverband, der unser Projekt großzügig unterstützt hat und unseren Fördermitgliedern, die eine interessante, abwechslungsreiche Ausstellung auf die Beine gestellt haben. Sie haben diesen Tag erst möglich gemacht.

Auch auf politischer Ebene haben wir viel erreicht: So ist die Heilmittelrichtlinie, die erst zum 1.1.2017 neu in Kraft trat, in entscheidenden Punkten nochmal geändert worden. Karin Geiling ist jetzt ständiges Mitglied im Gemeinsamen Bundesausschuss. Sie hat es mit der Unterstützung von kompetenten Ärztevertretern geschafft, dass das Lymphödem ab Stadium 2 als langfristiger Heilmittelbedarf aufgenommen wurde. So kann nun jeder Arzt uns fachgemäß versorgen, ohne in Zukunft einen Regress zu fürchten.



Außerdem wird die neue Leitlinie Lymphödem, deren Mitautoren wir sind, noch im Frühjahr 2017 veröffentlicht. Darin wird die Aufklärung und Schulung als fünfte Säule der komplexen physikalischen Entstauungstherapie festgeschrieben. Darauf aufbauend starten wir unser Selbstmanagementprogramm mit Gesundheitskompetenz in der Inselsbergklinik in Tabarz: „Gesund und Aktiv Leben mit Lip- und Lymphödem“.

So wünsche ich Ihnen nun eine kurzweilige Lektüre der neuen Ausgabe unseres Magazins und viele nutzbare Schlussfolgerungen daraus.

Herzliche Grüße

Ihre  
Susanne Helmbrecht  
1. Vorsitzende

## IMPRESSUM

Lymph-Selbsthilfe

Herausgeber:  
LYMPHSELBSTHILFE e.V.

Redaktion:  
Dieter Flemming (DF), Iris Saremba (IS), Annette Dunker (AD)  
V.i.S.d.P. Susanne Helmbrecht (SH)  
Telefon: (09132) 74 58 86  
[www.lymphselbsthilfe.de](http://www.lymphselbsthilfe.de)

Erscheinungsweise: 2 Ausgaben pro Jahr

Verlag, Satz, Druck, Anzeigen, Vertrieb:

SP Medienservice  
Verlag, Druck und Werbung  
Reinhold-Sonnek-Str. 12, 51147 Köln,  
Telefon: (02203) 980 40 31  
[www.sp-medien.de](http://www.sp-medien.de), Mail: [info@sp-medien.de](mailto:info@sp-medien.de)

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Bei eingesandten Manuskripten behält sich die Redaktion eine Bearbeitung vor. Nachdruck mit Quellenangabe erwünscht. Belegexemplar erbeten.

## Alle Jahre wieder...

**Wir laden sowohl neue wie erfahrene Gruppenleiter/innen, aktive Selbsthilfegruppen-Mitglieder und Interessierte herzlich zu einem Erfahrungsaustausch ein.**

Wie schon in den vergangenen Jahren, veranstalten wir auch in diesem Jahr wieder einen Erfahrungsaustausch für Selbsthilfegruppenverantwortliche und Interessierte.

Die Erfahrung der letzten Jahre hat gezeigt, dass Mitglieder gern Verantwortung für eine Gruppe übernehmen oder gemeinsame Aktionen organisieren. Bei dieser Arbeit ergeben sich immer mal wieder Probleme mit denen man nicht rechnen kann und man muss sich etwas einfallen lassen, um die Schwierigkeiten zu meistern.

Nun muss aber nicht jeder das Rad neu erfinden. Wir können gut voneinander lernen, wenn wir unsere Erfahrungen austauschen. Was war gut, wo gab es Schwierigkeiten, wo hätte man sich über etwas mehr Unterstützung gefreut und wo kann man selber Unterstützung leisten. Uns alle verbindet, dass wir uns nicht passiv unserer Krankheit ausliefern wollen.

Was liegt da näher, als sich auch in diesem Jahr über die Gruppen hinweg auszutauschen? Man kann den Kontakt zu anderen Gruppen vertiefen, Gemeinsamkeiten entdecken und vielleicht auch mal eine gemeinsame Aktion planen.

Wie schon in den vergangenen Jahren, wird Susanne Helmbrecht uns durch diesen Tag führen. Sie hat bereits interessante Themen zusammengestellt und als ganz besonderes Highlight wird es eine Bewegte Pause geben. In der wird Annette Dunker mit den Teilnehmern ihre beliebte Entstauungsgymnastik machen.



Veranstaltungsort ist diesmal Würzburg. Wir haben einen schönen Seminarraum im Selbsthilfehaus gebucht. Der Raum ist ausgezeichnet ausgestattet mit allem was man für einen gut gemachten Workshop braucht.

Die Lymphselbsthilfe hat für alle Teilnehmer bereits genügend Zimmer reserviert. So können Sie in Ruhe am Samstag anreisen. Alle Teilnehmer dürfen sich auf einen interessanten Tag und einen gut organisierten Workshop freuen.

### Ziel:

Eines der wichtigsten Ziele der Lymphselbsthilfe e.V. ist es Lymph- und Lipödem-Selbsthilfegruppen zu unterstützen bzw. bei der Gründung behilflich zu sein. Alle Gruppen haben ähnliche Probleme, suchen Ansprechpartner und behandeln ähnliche Themen. Was liegt da näher, als sich über die bestehenden Lymph- und Lipödem-Selbsthilfegruppen hinweg auszutauschen? Jeder Betroffene mit einem Lymph- oder Lipödem steht vor der Herausforderung, die vielen

**René Gatzenberger**

- Bandagistenmeister
- Lymphologischer Fachberater
- Fachlehrer Lymphologie

Seit 25 Jahren fast ausschließlich lymphologisch tätig

Handy: 0163 - 5808421

Web: [www.gatzenberger.de](http://www.gatzenberger.de)

Email: [termine@gatzenberger.de](mailto:termine@gatzenberger.de)

**Stationen:**

- Freiburg, 6 Jahre
- Frankfurt, 6 Jahre
- Hohenstadt, 1 Jahr

**Versorgungshistorie:**

- Asdonk-Klinik, St. Blasien
- Hautklinik Freiburg
- Uniklinik Freiburg ( Verbrennung)
- Gefäßzentren Frankfurt
- Lympho-Opt, Hohenstadt
- Ambulante Lymphzentren

**Ihr Partner in der Lymphologie**

**Regionen:**

- Oberfranken
- Nürnberg / Ansbach
- Frankfurt / Gießen

**Zertifizierungsfirma:**

[www.lymph-forum.com](http://www.lymph-forum.com)

ANZEIGE

Einschränkungen, die man anfänglich spürt, in den Alltag so zu integrieren, dass die Lebensqualität nicht leidet. Es gilt eine gute Balance zu finden, zwischen dem, was gut für das Ödem ist, und dem, was man persönlich leisten kann und möchte. Ein Austausch mit Betroffenen ist hier immens wichtig und ermutigend. Doch nicht überall gibt es bereits Lymph- und Lip-Selbsthilfegruppen. Immer wieder gibt es Betroffene, die keine Gruppe in ihrer Nähe finden und sich nicht mit Gleichgesinnten austauschen können. Hier steht man vor der Entscheidung, ob man sich zutraut, allein oder gemeinsam mit anderen Betroffenen eine neue Gruppe zu initiieren.

Wir laden sowohl neue wie erfahrene Gruppenleiter/innen, aktive Selbsthilfegruppenmitglieder und Interessierte herzlich zu einem Erfahrungsaustausch ein.

#### **Themen:**

Im Workshop gibt es die Möglichkeit sich über Gruppenregeln und -strukturen auszutauschen. Anfangs sammeln wir die Themen und Fragen der Teilnehmer, die über den Tag beantwortet werden. Anhand von Beispielen der Teilnehmer erarbeiten wir, wie man knifflige Situationen beherrscht. In der Selbsthilfe treffen Menschen in schwierigen Lebensphasen zusammen, deswegen reichen die Emotionen oft von Verzweiflung bis hin zu großer Freude über Erfolge. Spielerische Elemente der Selbsthilfearbeit dienen als Auflockerungselemente. Weitere Themen sind der Kontaktaufbau zu Ärzten und Versorgern, sowie bestehende Förderungsmöglichkeiten einer Selbsthilfegruppe. Nicht zuletzt werden die Pausen gerne und intensiv zu informellen Gesprächen genutzt.

#### **Was ist Entstauungsgymnastik?**

Bewegung, vorzugsweise eine gezielte Entstauungsgymnastik steigert ebenfalls den Lymphtransport durch Einsatz der Muskelpumpe. Ziel der Behandlung eines Lymphproblems ist es, die gestaute eiweißreiche Lymphflüssigkeit wieder zu mobilisieren und abzuleiten, den Körper dazu zu bringen, neue Lymphbahnen auszubilden, sowie verhärtetes und vernarbtes Gewebe wieder zu erweichen. Hierfür wurde ein mehrstufiges Konzept der Entstauungsgymnastik entwickelt, das bei fast allen Patienten angewendet werden kann.

Feedback aus den letzten beiden Workshops: (Auszug)  
 „die Organisation“, „das straffe Programm und konsequente Durchführung“, „kollegiale Beratung sehr hilfreich“, „super Infos für Neue“, „alle Fragen beantwortet“, „viel Infomaterial“, „neue Kontakte geknüpft“, „gemeinsame Pausen für Austausch untereinander“, „lockere Atmosphäre“

Alle weiteren wichtigen Informationen stehen in der Ankündigung.



### **Erfahrungsaustausch für Selbsthilfegruppenverantwortliche und Interessierte**

**Sie helfen Anderen, doch wer unterstützt Sie?**

**Termin:** **Sonntag, 22. Oktober 2017,  
10.00 – 16.00 Uhr**

**Ort:** **Selbsthilfehaus,  
Scanzonistraße 4, Würzburg  
– Orangener Saal (im EG)**

**Kosten:** **80 Euro pro Person  
incl. Übernachtung;  
für Vereinsmitglieder 50 Euro**

**vorab zu überweisen auf unser Konto Postbank  
Nürnberg IBAN DE04 7001 0080 0613 7618 00**

**Moderation:** **Susanne Helmbrecht**

Vorsitzende LSH e.V., Betroffene, Dipl.-Psych., In-Gang-Setzerin von SHG, Selbsthilfevertreterin am Runden Tisch der KK

**Entstauungsgymnastik in der Bewegten Pause:  
Annette Dunker**

Landessprecherin NRW Lymphselbsthilfe e. V., Sporttherapeutin Rehabilitation, Preisträgerin „Sterne des Sports“

**Haben wir Ihr Interesse geweckt?**

**Dann melden Sie sich bitte bei  
Iris Saremba, Tel: 09195 997145  
[iris.saremba@lymphselbsthilfe.de](mailto:iris.saremba@lymphselbsthilfe.de)**

## Eins gleich vorweg: Es gibt keine Lipödem-Diät! – Leider.

Alle Patienten mit einem Lipödem haben in der Regel bereits eine lange Irrfahrt von einem Arzt zum anderen hinter sich. Fast jede Betroffene hat sich anhören müssen: Essen Sie weniger und treiben Sie mehr Sport! Die meisten haben viele Diäten hinter sich und nicht wenige haben daraus bereits eine Essstörung entwickelt.

Wir nehmen unerklärlich viel zu, stoßen auf wenig Verständnis, geschweige denn auf medizinische Hilfe. Wir beginnen verschiedene Diäten, wir kasteien unseren Körper. Um wenigstens ein paar Kilo abzunehmen, treiben wir Raubbau an unserer Gesundheit. Immer in dem guten Glauben alles richtig zu machen. Aber nichts hilft nachhaltig und dann gesellt sich zu dem Lipödem oft mit der Zeit auch noch ein Lymphödem. Das ist für manche Ärzte leichter zu diagnostizieren und viele bekommen erst jetzt die für uns notwendige Therapie. Wir machen nun alles, was man uns verordnet: Lymphdrainage mit Bandage oder zumindest mit Kompressionsbestrumpfung von früh bis spät und natürlich viel Bewegung um das Lymphsystem in Schwung zu bekommen. Und meistens fühlen wir uns auch bald etwas besser. Wir möchten fast aufatmen. Endlich hat das Kind einen Namen, es ist eine Erkrankung, wir werden nicht mehr nur als zu träge zum Abnehmen hingestellt. Aber die Therapie hat auch ihre Schattenseiten, denn wir müssen lernen auch mit Rückschlägen umzugehen: Empfindliche oder gar wunde Haut, schmerzende Gelenke, Schwierigkeiten mit Krankenkassen, Ärzten und Therapeuten, trotz allem wieder Gewichtzunahme oder das Ödem greift auf andere Körperteile über. In diesen Momenten fühlt man sich hilflos der Erkrankung ausgeliefert und das Durchhalten der mühsamen Therapie fällt zunehmend schwerer.

### Aber was ist die Ursache dieser Erkrankung?

So genau kann das noch keiner sagen. Da vor allem Frauen nach der Pubertät oder Schwangerschaft betroffen sind, geht man von einer starken hormonellen Komponente aus. Außerdem scheint die Veranlagung erblich zu sein, denn meistens sind bereits unsere Mütter betroffen oder wir vererben es an unsere Töchter. Unser Stoffwechsel scheint durcheinander geraten zu sein. Außerdem fällt auf, dass das Lipödem gehäuft in der so genannten zivilisierten westlichen Welt auftritt. Und in den letzten Jahren kommen immer mehr Betroffene hinzu. Es scheint also mit unserem Lebensstil zu tun zu haben.

### Die modernen Lebensmittel

Niemand weiß wie sich unsere moderne Form der Ernährung auf Dauer auswirkt. Die heute so beliebten Convenience-



Produkte, die unser Leben erleichtern, sind massiv veränderte Lebensmittel.

Sie werden – um einiges zu nennen – haltbar gemacht, vorgekocht, gedünstet, getrocknet und wieder verflüssigt, zentrifugiert, gehärtet, stabilisiert, gefriergetrocknet, begast, pasteurisiert, konzentriert, hocherhitzt, ultrahocherhitzt, sterilisiert, modifiziert, homogenisiert, parboiled, wiedererwärmmt. Einzelne Bestandteile werden entzogen, verändert, bearbeitet und wieder zugesetzt. Um diese Lebensmittel lange ansehnlich und appetitlich aussehen zu lassen und trotz aller Verarbeitung und Veränderung noch in Duft und Geschmack an genießbares Essen zu erinnern, benötigt man viele moderne Lebensmittelzusätze wie Farb- und Aromastoffe, Zuckeraustauschstoffe und Geschmacksverstärker. Jeder Einzelne dieser Stoffe mag nicht schädlich sein, aber wie ist es in Summe? Macht auch hier die Menge das Gift?

### Essen wir uns also krank?

Von den Diabetikern wissen wir: Falsche Ernährung kann krank machen, wenn man die entsprechende Veranlagung mitbringt. Gilt dies in ähnlichem Maß für Menschen mit einer der Veranlagungen Lipohypertrophie, Lipödem oder Adipositas? Bei Adipositas gibt es bereits erste Studien, dass dicke Menschen oft Nahrung besonders gut verwerten und das Hungergefühl stark von Lebensmittelzusätzen und unserem Insulinspiegel gesteuert wird. Für das Lipödem gibt es solche Studien noch nicht.

### Was bedeutet das alles für die Ernährung bei einem Lipödem?

Trotz der Versuchungen des Supermarktes können wir aktiv unser Essverhalten ändern. Also weniger Convenience und mehr frisch gekochte Speisen, je weniger verarbeitet die Lebensmittel sind, desto besser. Die Vollwertküche mit komplexen Kohlenhydraten, die noch Ballaststoffe und Vitamine enthalten, sowie viel Gemüse und Obst, gilt heute noch unbestritten als „gesunde Ernährung“.

Auch wenn ein Ödem nicht heilbar ist, ist es doch möglich Verschlechterungen zu vermeiden. Meistens erreichen wir mit konsequenterem Verhalten sogar große Verbesserungen und steigern unsere Lebensqualität erheblich. Geht man aktiv mit einem Lipödem um, lässt es sich gut leben und unser Körper dankt es uns mit Wohlfühlgefühl.

## Tipps zur vollwertigen Ernährung

### Stark verarbeitete Lebensmittel meiden

Die Lebensmittelhersteller haben nicht in erster Linie unsere Gesundheit im Sinn, sondern versuchen sich von ihren Konkurrenten zu unterscheiden, wenn sie mit „Plus Calcium“, Vitaminen, Brain Food, Power Snacks und Energy Drinks werben. Je mehr ein Lebensmittel verarbeitet ist, umso weiter ist es von seinem ursprünglichen Zustand entfernt, umso eher kann es unserem Stoffwechsel schaden.

### Mehr natibelassene Lebensmittel

Das sind Hülsenfrüchte, Rohmilchkäse, Kartoffeln, unpolierter Reis, Fisch, Vollkornprodukte frisches Gemüse und Obst. Wenn Sie Fleisch mögen: frisches Fleisch aus einer sicheren Quelle. Räucherbauch, Kaiserfleisch und Wurst gehören zu den stark verarbeiteten und verfremdeten Lebensmitteln. Besser wäre, man macht aus einem guten Stück Fleisch selbst kalten Braten zur Brotzeit.

### Feste Mahlzeiten

Wir haben ein Überangebot an Lebensmitteln. Das führt dazu, dass ständig Essen in irgendeiner Form verfügbar ist. Wir essen nicht nur, weil wir Hunger haben, sondern weil es ständig präsent ist. Unser Körper braucht jedoch dringend Pausen zwischen den Mahlzeiten, zum Verdauen, Verstoffwechseln und Entgiften. Essen Sie sich zu Ihren Mahlzeiten richtig satt. Ob Sie täglich drei oder fünf Mahlzeiten bevorzugen ist nicht entscheidend. Wichtig ist, dass Sie dazwischen nichts essen. Wenn Sie Ihren Entgiftungs- und Verdauungsorganen eine Erholung gönnen möchten, trinken Sie zwischen den Mahlzeiten nur Wasser oder nicht aromatisierten Kräutertee. So gar Kaffee, schwarzer Tee und zuckerfreie Limonade belasten den Körper, der Stoffwechsel kann überlastet werden.

### Weißmehl und Industriezucker meiden

Wir sollten jedoch unser Bedürfnis nach süßem Essen ernst nehmen. Besser sind Honig, Obst natürlich, auch – die ach so

verpönten – Bananen in Maßen. Wenn Sie gerne Schokolade essen, essen Sie ruhig ein Stück am besten als Nachspeise einer Mahlzeit. Statt Industriezucker kann man auch geringere Mengen Rohrzucker verwenden. Zucker ist ein anerkannter Suchtstoff und das Weglassen fällt uns schwer, doch nach ungefähr zwei Wochen haben sich die Geschmacksknospen auf der Zunge an die andere Süße gewöhnt und herkömmlich gesüßte Speisen werden als zu süß empfunden.

### Zum Abendessen etwas leicht Verdauliches

Viele Menschen können ihr Gewicht leichter halten, wenn Sie abends wenig kohlenhydratreiche Speisen essen. Auch rohe Speisen können den Organismus belasten, wenn sie abends gegessen werden. Eine gute Alternative ist gedünstetes Gemüse mit etwas Fisch oder Geflügel. Wenn Sie kein Fleisch essen, sind Hülsenfrüchte und Pilze eine gute Eiweißquelle.

### Wie kann die Ernährungsumstellung klappen?

Es gibt manchmal Menschen, die ihre Ernährung von jetzt auf gleich umstellen. Diese berichten, dass sie sich nach einigen Umstellungs- und Startschwierigkeiten daran gewöhnt haben. Möglich ist aber auch eine langsame Umstellung auf eine gesündere Ernährungsweise. Erst wenn die erste Veränderung, - z.B. nichts mehr zwischendurch zu essen – gute Gewohnheit geworden ist, kommt der nächste Schritt. Z.B. weißen Zucker (und alle Produkte daraus) meiden. Beide Wege führen zu einem Gefühl der Leichtigkeit in den Beinen, zu freierem Atmen, und sich einfach wieder gesünder und leistungsstärker zu fühlen. Das motiviert dann zusätzlich und hilft durchzuhalten. Wenn Sie allerdings zu der Mehrzahl der Menschen gehören, die jetzt das Gefühl haben, dass Sie so eine konsequente Ernährung weder schaffen (weil die Familie da gar nicht mitmacht) oder Sie dies gar nicht wollen (weil Sie sich zu eingeschränkt fühlen), dann könnten Sie überlegen, an welchen Stellen Ihnen eine Umstellung weniger ausmachen würde. Denn gesünder ist für uns alle besser, egal ob mit Lipödem oder ohne, aber es geht nicht um Hop oder Top. Sich realistische Ziele zu setzen, erhöht die Erfolgschancen.

IS/LSH

## Unsere Leistungen:

- Kompression- und Lymphversorgung
- Bandagen und Sportbandagen
- Modernste Orthesen- und Prothesenversorgung
- Orthopädische Schuhinlagen
- Gesundheitsschuhe
- Orthopädische Schuhzurichtungen und Maßschuhe
- Alltags- und Rehahilfen
- Laufbandanalyse und Fußdruckmessung



**OrthoPoint**

Kompetenz Zentrum Orthopädie Technik

Wir  
versorgen  
Franken.



Zentrale:

Sanitätshaus Orthopoint  
Rückl & Schick GmbH  
Tennenloher Straße 49  
91058 Erlangen  
Tel: 09131/92077- 0  
Fax: 09131/92077-99  
[www.orthopoint-erlangen.de](http://www.orthopoint-erlangen.de)  
[info@orthopoint-erlangen.de](mailto:info@orthopoint-erlangen.de)

### Filialen:

Drausnickstraße 5a  
91052 Erlangen  
Tel: 09131/5339216

Haidfeldstraße 14  
91301 Forchheim  
Tel: 09191/340450

Spinnereistraße 7  
95445 Bayreuth  
Tel: 0921/16271630

Raiffeisenstraße 1  
91207 Lauf a.d. Pegnitz  
Tel: 09123/9612807

Konrad-Adenauer Str. 11  
90542 Eckental / Forch  
Tel: 09126/2932901

Allersberger Straße 139  
90461 Nürnberg  
Tel: 0911/4749957

Mögeldorf Hauptstr. 18  
Eingang Ostendstr.  
90482 Nürnberg  
Tel: 0911/81021676

# Ändern Sie doch einfach mal Ihr Essverhalten!

Diäten machen dick. Das ist erwiesen. Menschen mit Adipositas haben in der Regel viele Diäten ausprobiert und haben über kurz oder lang ihr altes Gewicht zurück und noch etliche Kilos dazu bekommen. Je mehr Diäten umso mehr Übergewicht.

Trotzdem sind dicke bis sehr dicke Menschen keine willensschwachen Fresser. Es sind in der Regel Menschen die, mit sehr viel Disziplin, viele Diäten gemacht haben.

Ja, heißt es dann, es gibt schließlich den Jo-Jo-Effekt. Das sollte man berücksichtigen. Eine Diät hilft nur, wenn man danach sein Essverhalten ändert. Aber wie soll das gehen? Wenn man sich so ernährt, dass man krank wird, unter Umständen sogar lebensbedrohlich erkrankt und sich trotzdem nicht anders ernähren kann, dann lohnt es sich zu prüfen, ob wir bisher nicht alle auf dem falschen Weg waren.

Auch magersüchtige Menschen ernähren sich so, dass sie lebensgefährlich erkranken. Viele können nur mit einer langen stationären Therapie aus dem Teufelskreis heraus. Die meisten bleiben ihr Leben lang gefährdet und müssen sehr gut auf sich aufpassen. Dass Magersucht eine Krankheit ist, wird im Allgemeinen nicht bestritten.

Warum denken wir dann dass die andere Seite der Medaille – die Fettsüchtigen – sich nur besser zusammen reißen müssen?

Unser Essverhalten ist in unserem Wesen verfestigt. Ein krankhaftes Essverhalten ist ein Symptom für eine problematische Einstellung zu uns selbst und zum eigenen Leben. Da ist es gleich, ob ich meine Gesundheit durch Nahrungsverweigerung oder durch Überessen ruiniere. Am Ende bin ich krank, und wenn es ganz blöd kommt bin ich – im schlimmsten Fall – tot.



**Wenn Adipositas nicht durch Diäten verschwindet, was habe ich dann noch für Möglichkeiten gesund zu werden?**

Wer glaubt, dass Dicke sich mehr bewegen müssen, der sollte bedenken, was für enorme Belastungen schon das ganz normale Aufstehen am Morgen und der Gang ins Bad sein können. Der Kreislauf, die Gelenke, das Wundsein in den Hautfalten und aufeinanderliegenden Hautlappen und viele andere Dinge machen jede Bewegung zu einer Qual. Krankhaft dicke Menschen leiden wirklich und viele greifen nach jedem Strohhalm um ihr Leid zu lindern. Das öffnet Geschäftemachern Tür und Tor. Es gibt Diätvorschläge ohne Ende. Es wird viel Geld mit der Hoffnung auf eine Gewichtsreduktion verdient. Aber es wird nicht nachhaltig geholfen. Es gibt nun seit einiger Zeit die Liposuktion. Die ist aber nur für Frauen mit Lipödem und nur geringem Übergewicht geeignet.

Dann gibt es noch die „Magenverkleinerung“, das ist der Schlauchmagen oder das Magenband. Beide operativen Lösungen werden nicht von den Krankenkassen bezahlt. Außerdem erfassen sie nicht den wahren Auslöser der Krankheit, wenn er seelisch begründet ist.

Ganz diszipliniert sein Essverhalten ändern? Genauso gut kann man eine magersüchtige Frau auffordern sich bei Tisch mal ordentlich satt zu essen. Oder einem Alkoholiker empfehlen einfach weniger zu trinken. Es klappt einfach nicht. Wie der Magersüchtige sein Salatblatt auf dem Teller hin und herschiebt, so findet der Fettsüchtige Möglichkeiten hier und da noch ein Löffelchen extra zu ergattern. Oft auch heimlich weil Dicke geächtet werden, wenn man sie beim Essen sieht.

Es wäre zu überlegen, ob die Therapien, die bei Anorexia helfen können, nicht auch bei Adipositas gut sind. Dazu gehört natürlich zuerst das Erkennen, dass mein Übergewicht ein Symptom für eine ganz andere Sache sein kann. Übergewichtige schildern so viele Gründe weshalb sie essen: Überanstrengung, Erschöpfung, Einsamkeit, Langeweile, Enttäuschung, Frustration, Wut und andere negative Gefühle. Dass jemand aus Freude am Essen isst oder weil es gut schmeckt, hört man bei den Dicken selten.

Gefühle, vor allen Dingen die negativen, sind manchmal schwer auszuhalten. Wir lernen in der Kindheit Schmerz und Enttäuschung kennen und wie man diese Gefühle verarbeitet. Je besser wir das im späteren Leben können, umso eher

können wir mit den Widrigkeiten, die der Alltag und das Leben für uns bereithalten, umgehen.

Jeder hat jedoch zur Bewältigung bestimmte Mechanismen entwickelt. Manche müssen nach einem anstrengenden Arbeitstag einfach mal einen Gang durch den Wald machen (die Glücklichen), manche setzen sich stumm vor den Fernseher, manche brechen einen Streit vom Zaun und sehr, sehr viele finden Trost im Essen und Trinken.

Der orale Genuss ist das, was wir zuerst in unserem Leben erfahren. Und auch später werden viele Kinder mit Leckereien getröstet, wenn etwas schief gelaufen ist. Es liegt auf der Hand, dass man solche Mechanismen ins Erwachsenenleben mitnimmt.

Aber nur kindliche Prägung wäre eine zu einfache Erklärung. Viele dicke Frauen bezeichnen sich selbst als Frustesser. Aber warum haben manche Menschen mehr Frust als andere? Frust entsteht, wenn meine Erwartungen nicht erfüllt werden. Sind meine Erwartungen zu hoch? Wie vermittele ich meine Erwartungen an meine Umwelt? Sind meine Erwartungen überhaupt realistisch? Warum geht bei mir immer alles unter die Gürtellinie was anderen nichts auszumachen scheint? Bin ich zu sensibel oder nicht belastbar? Wie kann ich lernen Gefühle auszuhalten ohne sie „wegessen“ zu müssen?



Es lohnt sich, den Frust und seine Auslöser genauer anzuschauen. Wir sind dem Schicksal nicht hilflos ausgeliefert. Wir können aktiv dazu beitragen wie wir eine Situation oder einen Menschen erleben.

Ich kann mich von negativen Gefühlen und Erlebnissen beeinflussen lassen, aber niemand kann mich dazu zwingen. Vielleicht wäre ein gesundes Essverhalten gar nicht über Diäten und Verzicht, sondern durch eine andere Lebenseinstellung zu erreichen?

Es lohnt sich auf jeden Fall mal darüber nachzudenken.

/S

## SP Medienservice

Verlag, Druck & Werbung



Wir sind seit über 25 Jahren als Verlag und Werbeagentur mit eigener Druckerei tätig und haben uns auf die Produktion von Mitglieder- und Verbandszeitschriften aus dem Gesundheits- und Selbsthilfebereich spezialisiert.

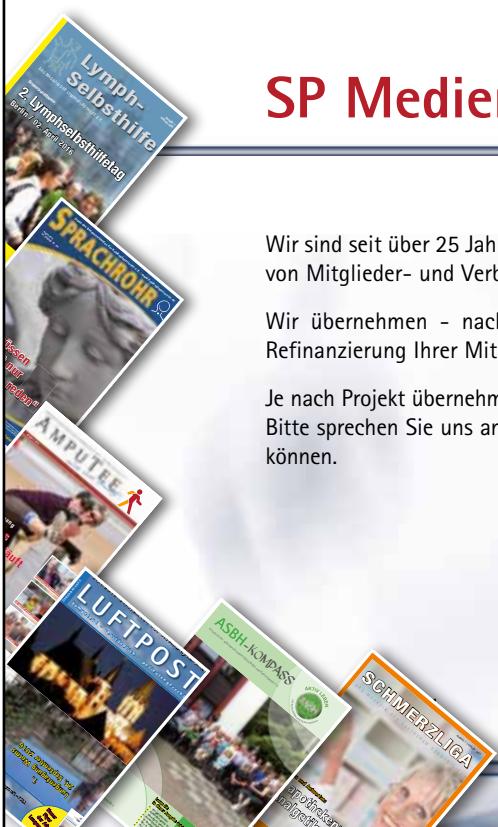
Wir übernehmen – nach Ihren Wünschen und Vorstellungen – Layout, Druckproduktion, Direkt-Versand und die Refinanzierung Ihrer Mitgliederzeitschrift über Anzeigen bis zur Rechnungsstellung und Mahnwesen.

Je nach Projekt übernehmen wir auch das wirtschaftliche Risiko für die komplette Refinanzierung. Bitte sprechen Sie uns an, damit wir Sie individuell beraten können, wie wir Ihr spezielles Projekt gemeinsam realisieren können.

Ansprechpartner: Sascha Piprek

Reinhold-Sonnek-Str. 12 · 51147 Köln · Tel.: 02203 / 980 40 31  
Email: sp@sp-medien.de · Internet: www.sp-medien.de

ausgezeichnet mit dem LVR-Prädikat behindertenfreundlich



**Wir haben es geschafft!**

# Langfristige Heilmittelversorgung – Lymphödeme ab Schweregrad II

**Patientenvertretung erreicht Aufnahme des Lymphödems  
in die Liste zum langfristigen Heilmittelbedarf ab Stadium II**



Das Deutsche Institut für Medizinische Dokumentation (DIMDI) hat die endgültige Fassung der ICD-10-GM Version mit Wirkung zum 01.01.2017 veröffentlicht. Der ICD-10-GM 2017 ermöglicht erstmalig eine differenzierte und Stadien bezogene Abbildung des Lymphödems. Sowohl angeborene als auch erworbene Lymphödeme werden jetzt in drei Schweregrade eingeteilt.

Auf der Diagnoseliste zum langfristigen Heilmittelbedarf nach § 32 Abs. 1a SGB V (Anlage 2 der Heilmittel-Richtlinie) war ab dem 01.01.2017 bisher das „Lymphödem Stadium III (Elephantiasis)“ ohne weitere Benennung einer ICD-10 gelistet.

Nun erfolgte eine erneute Überprüfung, welche Diagnosen bei Erkrankungen des Lymphsystems einen langfristigen Heilmittelbedarf aufweisen. Durch den Einsatz der Patientenvertretung, zu der auch die Lymphselbsthilfe e.V. gehört, wurde nun zusätzlich zu den neuen Differenzierungen der Schweregrad II aufgenommen.

Lymphödeme, sowohl des Stadium II als auch des Stadium III, schränken die Betroffenen in ihrer Lebensführung stark

ein. Schmerzen, begrenzte Bewegungsfähigkeit, körperliche Schwäche und ein entstelltes Körperbild beeinflussen die Lebensqualität. Die adäquate, konsequente und fortlaufende Therapie mit Manueller Lymphdrainage als Bestandteil der Komplexe Physikalischen Entstauungstherapie (KPE) ist für Patienten ab Stadium II eine wichtige Maßnahme, um Verschlechterungen zu verhindern und Komplikationen zu vermeiden.

Nach Beschluss des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA) vom 16.03.2017 sind folgende Diagnosen im Bereich Lymphödem demnächst in der Anlage 2 gelistet.

## Was versteht man unter dem langfristigen Heilmittelbedarf?

Zum langfristigen Heilmittelbedarf zählen Heilmittelverordnungen für schwer kranke Patienten mit einem voraussichtlichen Behandlungsbedarf von mindestens einem Jahr (= langfristig). Der langfristige Heilmittelbedarf wird dem Heilmittel-Verordnungsvolumen („Budget“) des verordneten Arztes nicht angerechnet und ist nicht Gegenstand von den Wirtschaftlichkeitsprüfungen der Arztpraxis.

- I89.01 Lymphödem der oberen und unteren Extremität(en), Stadium II
- I89.02 Lymphödem der oberen und unteren Extremität(en), Stadium III
- I89.04 Lymphödeme, sonstige Lokalisation, Stadium II
- I89.05 Lymphödeme, sonstige Lokalisation, Stadium III
- I97.21 Lymphödem nach (partieller) Mastektomie (mit Entnahme von Lymphknoten) Stadium II
- I97.22 Lymphödem nach (partieller) Mastektomie (mit Entnahme von Lymphknoten) Stadium III
- I97.82 Lymphödem nach medizinischen Maßnahmen am axillären Lymphabflussgebiet, Stadium II
- I97.83 Lymphödem nach medizinischen Maßnahmen am axillären Lymphabflussgebiet, Stadium III
- I97.85 Lymphödem nach medizinischen Maßnahmen am inguinalen (Leistenbereich) Lymphabflussgebiet, Stadium II
- I97.86 Lymphödem nach medizinischen Maßnahmen am inguinalen (Leistenbereich) Lymphabflussgebiet, Stadium III
- C00-C97 Bösartige Neubildungen (alle Krebskrankungen)
- Q82.01 Hereditäres Lymphödem (angeboren, aufgrund eines Gendefektes, vererbbar) der oberen und unteren Extremität(en), Stadium II
- Q82.02 Hereditäres Lymphödem (angeboren, aufgrund eines Gendefektes, vererbbar) der oberen und unteren Extremität(en), Stadium III
- Q82.04 Hereditäres Lymphödem (angeboren, aufgrund eines Gendefektes, vererbbar), sonstige Lokalisation, Stadium II
- Q82.05 Hereditäres Lymphödem (angeboren, aufgrund eines Gendefektes, vererbbar), sonstige Lokalisation, Stadium III

# Was ist der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA)?

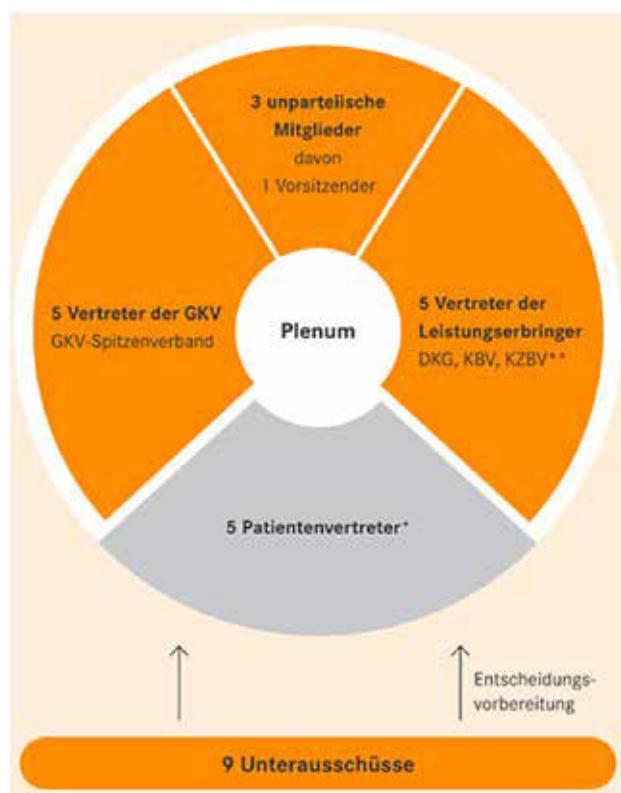
Rund 71 Millionen Menschen sind in Deutschland in der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) versichert. Sie haben Anspruch auf eine ausreichende, zweckmäßige und wirtschaftliche Gesundheitsversorgung. Die GKV-Mittel sollen so eingesetzt werden, dass Kranke auch wirklich davon profitieren und die Krankenversicherung zugleich für alle bezahlbar bleibt. Der G-BA definiert, was im Einzelnen unter einer ausreichenden, zweckmäßigen und wirtschaftlichen Gesundheitsversorgung zu verstehen ist. Damit legt er rechtsverbindlich den Leistungsanspruch der gesetzlich Krankenversicherten fest. Zudem sorgt er dafür, dass Patientinnen und Patienten nach dem aktuellen Stand der medizinischen Erkenntnisse behandelt und untersucht werden.

Der G-BA wird von den für die ärztliche Versorgung verantwortlichen Kostenträgern (gesetzliche Krankenkassen) und Leistungserbringern (Krankenhäuser, Ärzte / Psychotherapeuten, Zahnärzte) gebildet. Sein zentrales Entscheidungsgremium ist das Plenum, das mit 13 stimmberechtigten Mitgliedern besetzt ist.

**Das Plenum setzt sich folgendermaßen zusammen:**

- 3 unparteiische Mitglieder
- 5 Vertreter des GKV-Spitzenverbandes
- 2 Vertreter der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV)
- 2 Vertreter der Deutschen Krankenhausgesellschaft e.V. (DKG)
- 1 Vertreter der Kassenzahnärztlichen Bundesvereinigung (KZBV)
- 5 Patientenvertreterinnen und -vertreter beratend

Alle Entscheidungen des Plenums werden in insgesamt neun Unterausschüssen vorbereitet. Wie das Plenum sind auch sie im gleichen Verhältnis mit Vertreterinnen und Vertretern der Krankenkassen, der Leistungserbringer und der Patientenvertreter besetzt. Der G-BA wird über einen sogenannten Systemzuschlag finanziert, der jährlich neu festgelegt wird. Das ist ein konkreter Geldbetrag, der für jeden abzurechnenden Behandlungsfall im Krankenhaus und in der ambulanten vertragsärztlichen sowie vertragszahnärztlichen Versorgung erhoben wird. Der G-BA fragt bei seinen Bewertungen nach dem Patientennutzen. Gemeint sind damit Ergebnisse wie Heilung, Linderung von Schmerzen und anderen Beschwerden, Verbesserung der Lebensqualität, Vermeidung von Todesfällen oder Verringerung von Nebenwirkungen. Bei seinen Bewertungen kann sich der G-BA von unabhängigen wissenschaftlichen Institutionen unterstützen lassen. Zudem erhalten zahlreiche Institutionen Gelegenheit zur schriftlichen und mündlichen Stellungnahme.



Insgesamt nehmen aktuell ungefähr 250 Patientenvertreterinnen und -vertreter aktiv am Mitberatungsrecht im Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) wahr. Sie werden dafür von den maßgeblich anerkannten Patienten- und Selbsthilfeorganisationen als sachkundige Person einvernehmlich benannt.

Es gibt ständige und themenbezogene Patientenvertreterinnen und Patientenvertreter.

Die Benennung erfolgt jeweils für ein bestimmtes Gremium, zum Beispiel die Arbeitsgruppe Fortschreibung der Heilmittel-Richtlinie. Doch die Mehrzahl der Patientenvertreterinnen und -vertreter wird für mehrere Beschluss- oder Arbeitsgremien des G-BA benannt. Themenbezogene Patientenvertreterinnen und -vertreter nehmen teilweise nur an einzelnen Sitzungen teil. Patientenvertreterinnen und -vertreter sind die Interessenvertretung der Patientinnen und Patienten. Die Patientenvertretung (PatV) repräsentiert die Patientenvielfalt: akut oder chronisch krank, leicht oder schwer beeinträchtigt, jung oder alt.

Das Ziel der PatV ist die Verbesserung der Patientensicherheit und eine Versorgung, die den Nutzen für Patientinnen und Patienten steigert. Patientenvertretung findet im Team statt. Allgemeines Patienteninteresse geht dabei vor Verbandsinteresse.

## Auszug aus dem Brief der Deutschen Gesellschaft für Lymphologie:

... seit dem 01.01.2017 gilt die neue Regelung zum langfristigen Heilmittelbedarf von Heilmitteln und sorgt für viel Mehrarbeit und Unklarheiten. Gegen die Verordnung haben wir bereits vor der Veröffentlichung Eingaben beim Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) und dem Bundesgesundheitsministerium gemacht. Das hat dazu geführt, dass aktuell eine Überarbeitung erfolgt. Leider sind wir selbst nicht in dem Gremium vertreten, hatten aber Dank guter Zusammenarbeit u.a. mit dem Patientenverband Lymphselbsthilfe die Möglichkeit unsere Expertise einzubringen.

### Verordnung MLD

Für jeden Lymphödempatienten ist seit 01.01.2017 eine neue Kodierung der Diagnose erforderlich und für die Verordnung sind die neuen Formulare und Richtlinien zu beachten. Das ist momentan eine erhebliche Mehrarbeit für die Praxen, führt aber langfristig zu einer genaueren Abbildung des Lymphödems und verdeutlicht die Relevanz gegenüber dem Kostenträger. Zudem gibt es jetzt eine ausführliche Liste mit Diagnosen, bei denen kein Antrag auf langfristigen Heilmittelbedarf mehr gestellt werden muss. ... Die Genehmigung für das Stadium II gilt, sobald eine Veröffentlichung erfolgt ([www.g-ba.de](http://www.g-ba.de)). Eine Presseerklärung dazu wurde am 16.03.2017 vom Gemeinsamen Bundesausschuss herausgegeben. Für eine Vielzahl von Verordnungen droht kein Regress mehr. Dies stellt eine deutliche Verbesserung dar. Bitte beachten Sie, dass die Frequenz der Manuellen Lymphdrainage trotzdem befundabhängig gewählt werden sollte und die Indikation vor jeder Verordnung erneut zu prüfen ist. Das Lipödem ist in der Liste nicht aufgeführt und kann als Basitherapie mit Kompressionsbestrumpfung behandelt werden. Individuell ist die Indikation der Liposuktion zu prüfen. Adipositas-assoziierte Ödem erfordern weitere Therapiekonzepte.

### Kompressionsbandagierung

Wichtig für den Physiotherapeuten ist folgender Satz: §18 Absatz 2 Nummer 7 wird wie folgt geändert: 1. Nach Satz 1 wird folgender Satz eingefügt: „Eine verordnete Kompressionsbandagierung hat im Anschluss an die Therapiezeit der MLD zu erfolgen.“

Eine juristische Prüfung auf Veranlassung der DGL hat ergeben, dass die Bandagierung auch früher schon im Anschluss an die MLD zu erfolgen hatte. Diese Tatsache wurde jetzt noch einmal deutlich dargestellt. Wir empfehlen dringend, sich auch daran zu halten, da Krankenkassen schon Patienten angerufen und nachgefragt haben. Bei Bandagierung innerhalb der MLD-Zeit werden Rückforderungen angedroht.....

### Was Sie als Mitglied machen können

Raten Sie den Patienten, sich in Selbsthilfverbänden, wie dem Bundesverband ([www.lymphselbsthilfe.de](http://www.lymphselbsthilfe.de)) zu organisieren. Arbeiten Sie weiterhin qualifiziert und mit guter Dokumentation um zu beweisen, wie sinnvoll die Therapie ist. ...



Deutsche Gesellschaft  
für Lymphologie e. V.

### Wichtiger Hinweis:

Auch bei einem Lymphödem mit Stadium I ist es selbstverständlich weiterhin möglich, Heilmittel nach den üblichen Vorgaben der Heilmittel-Richtlinie zu verordnen.

**Folgende Änderungen** in der Heilmittel-Richtlinie haben sich außerdem ergeben:

- Die Diagnoseliste zum langfristigen Heilmittelbedarf, die vorher eine zusätzliche Veröffentlichung zur Heilmittel-Richtlinie war, wurde als Anlage 2 in die Heilmittel-Richtlinie aufgenommen.
- Verordnungen zum langfristigen Heilmittelbedarf (sowohl bei gelisteten als auch bei nicht in Anlage 2 gelisteten Diagnosen) können außerhalb des Regelfalls ausgestellt werden, ohne dass zuvor der laut Heilmittelkatalog definierte Regelfall (Erst-/Folgeverordnung(en)) durchlaufen werden muss.

Grundsätzlich ist ein Arzt-Patienten-Kontakt sowie das Ausstellen einer neuen Verordnung spätestens alle zwölf Wochen erforderlich. Wenn eine Behandlungsfrequenz von 2x/Woche indiziert ist, kann eine Verordnung mit langfristigen Heilmittelbedarf mit bis zu 24 Einheiten ausgestellt werden.

- Bei LY2a und LY3a ist auch eine 30-minütige manuelle Lymphdrainage (MLD-30) bei leichtgradigen Lymphödemen verordnungsfähig.
- Eine verordnete Kompressionsbandagierung hat im Anschluss an die Therapiezeit der manuelle Lymphdrainage (MLD) zu erfolgen. D.h., Vorbereitung (Strümpfe ausziehen, auswickeln) – Lymphdrainage – Nachbereitung (Strümpfe anziehen) – an diesem Punkt sind die 30, 45 oder 60 Minuten ausgeschöpft – Kompressionsbandagierung
- Die bekannten Heilmittel-Formulare für die Verordnung erhalten ab dem 01.01.2017 ein zweites ICD-10-Feld. Dieses Feld wird zur Anerkennung als besonderer Verordnungsbedarf bei bestimmten Diagnosen, die eine genauere Spezifizierung erfordern, (beispielsweise bei orthopädischen Gelenkimplantaten) benötigt.

Bei anderen Diagnosen bzw. Diagnosekombinationen ist es immer noch möglich, ein Antragsverfahren durchzuführen.

# Wir haben die Uniklinik Erlangen gerockt!

Am 18. März wurde in Zusammenarbeit mit der Universitätsklinik in Erlangen der 3. Lymphselbsthilfetag des Bundesverbandes Lymphselbsthilfe e.V. durchgeführt. Und wir von der Selbsthilfegruppe in Erlangen haben uns um die Organisation vor Ort und das Catering gekümmert.

Wir planten anfänglich mit 200 bis 250 Personen und staunten nicht schlecht, als die Veranstalter zur Eröffnung auf den für 400 Personen ausgelegten Hörsaal ausweichen mussten, weil bereits 330 Teilnehmer anwesend waren. Therapeuten, Ärzte und natürlich auch Betroffene, haben sich bereits früh ab 8.00 Uhr im Medizinischen Hörsaalgebäude der Uniklinik Erlangen eingefunden.

Dank der gut durchdachten Vorbereitung, der straffen Organisation und der unzähligen fleißigen Helfer verlief die Tagung trotz des starken Besucherandranges reibungslos. Alle konnten in Vorträgen ihr Wissen um neue Erkenntnisse in der Lymphologie erweitern. In den vielen Workshops war es möglich, die neuesten Techniken und Materialien auszuprobieren und zu testen.

Das Gesamurteil der Teilnehmer war zum Ende der Veranstaltung äußerst positiv. Das betraf zum einen das hohe fachliche Niveau der Referenten – es waren anerkannte Kapazitäten aus renommierten Kliniken der gesamten Bundesrepublik gekommen. Zum anderen wurde die gute Organisation der Workshops bis hin zum schmackhaften und vielfältigen Catering, welches unsere Selbsthilfegruppe mit viel Einsatz hergestellt und organisiert hatte, sehr gelobt.

Die Helfer unserer Selbsthilfegruppe waren den ganzen Tag über unermüdlich im Einsatz, da wurde ständig Kaffee gekocht, die Buffet-Tische für die Kaffeepausen und das Mittagessen hergerichtet und Essen ausgegeben,



während im Hintergrund wieder für Ordnung gesorgt wurde. Abschließend kann ich sagen, dass ich zwar meine Beine nicht mehr gespürt habe am Abend, aber das war total egal. Die Glücksgefühle und der Stolz, wie gut wir alles gemanagt haben, haben alles wieder wett gemacht.



Frau Dipl. psych. Susanne Helmbrecht, die Vorsitzende der Lymphselbsthilfe e.V. und Prof. Dr. Dr. Raymund E. Horch, der Direktor der Plastisch- und Handchirurgischen Klinik am Universitätsklinikum Erlangen, haben die gemeinsame Arbeit als so harmonisch und gewinnbringend empfunden, dass sie sich spontan entschlossen, auch zukünftig weitere gemeinsame Projekte zu organisieren. Wir freuen uns schon darauf und sind sicherlich wieder mit dabei!

*Beate Laufer-Johannes,  
für die Lymphselbsthilfe Erlangen*

## Das Projekt „GALLiLy“ startet



Mitte Juni ist es soweit, zehn Aktive der Lymphselbsthilfe treffen sich in der Inselsbergklinik in Tabarz und entwerfen ein Selbstmanagementprogramm zum „Gesund und Aktiv Leben mit Lip- und Lymphödem“.

Es gibt Studien, die belegen, dass reines Selbstmanagement ohne Gesundheitskompetenz zu riskanten Entscheidungen führen kann. Darum werden wir unsere Entscheidungsfindung auf Basis der Grundlagen des Lymphsystems führen und unseren Fachbeirat einbeziehen. Auch wenn der „Peer-to-Peer“-Gedanke, dass man von Gleichgesinnten zu Gleichgesinnten spricht, natürlich im Vordergrund steht. Wir handeln nach der fernöstlichen Weisheit: „Willst du etwas wissen, so frage einen Erfahrenen und keinen Gelehrten.“ Deshalb ist uns wichtig, dass auch die Fachlehrer für MLD/KPE, die uns begleiten, auf Augenhöhe mit uns sprechen und wissen, was es bedeutet, eine chronische Erkrankung zu haben.

In den vier Tagen werden wir uns mit folgenden Themen beschäftigen:

- Wie lerne ich mit schwierigen Gefühlen und Schmerzen umzugehen?
- Wie kann ich mit Ärzten, Therapeuten und Versorgern so kommunizieren, dass ich ernst genommen werde?
- Wie hilft mir Entspannung und Bewegung und wie halte ich die richtige Balance?
- Welche Atemübungen stärken mich?
- Gibt es eine sinnvolle Ernährung?
- Warum ist Hautpflege wichtig und was muss ich beachten?

- Welche verschiedenen Kompressionsmöglichkeiten gibt es überhaupt, und welche sind für mich richtig?

Darüber diskutieren wir mit unserem Fachbeirat, welche Erkenntnisse über die Funktionsweise des Lymphsystems besonders wichtig sind und üben ganz konkret einfache Lymphgriffe sowie die Selbstbandage.

### Was ist das Ziel?

Alle Aktiven der Lymphselbsthilfe, die sich vorstellen können, das Selbstmanagementprogramm „GALLiLy“ mit Unterstützung in ihrer Region zu organisieren und zu implementieren sind herzlich eingeladen, teilzunehmen und ein kompetentes Selbstmanagementprogramm mit zu gestalten.

Denn die Aufklärung und Schulung zum individuellen Selbstmanagement ist eines unserer herausragenden Ziele der Lymphselbsthilfe e.V. und seit der Veröffentlichung der neuen Leitlinie zur Diagnose und Therapie des Lymphödems die fünfte Säule der Standardtherapie.

Die Therapieziele bestehen darin, die Erkrankung in einen ödemfreien Zustand oder in ein niedrigeres Lymphödem Stadium zurückzuführen und dadurch eine nachhaltige Befundstabilität, Verbesserung der Lebensqualität, Teilhabe an gesellschaftlichen und beruflichen Lebensbereichen zu ermöglichen und Komplikationen vorzubeugen. Die Kombination der KPE mit dem Selbstmanagement und Aufklärung sichert die Langzeit-Therapieerfolge.

### Aufklärung und Schulung:

Für den Patienten ist die KPE vor allem anfangs beschwerlich und immer zeitintensiv. Hinzu kommt die psychische Belastung durch die Erkenntnis, dass ein Lymphödem nicht heilbar und die mühsame Therapie ein Leben lang durchzuhalten ist. Stellt sich dann nicht der erwartete Therapieerfolg ein, führt dies nicht selten zu erlebter Hilflosigkeit.

### Komplexe Physikalische Entstauungstherapie

Ist Standardtherapie der Lymphödeme

• Hautpflege und falls erforderlich Hautsanierung

• Manuelle Lymphdrainage

▪ bei Bedarf ergänzt mit **additiven manuellen Techniken**

• Kompressionstherapie

▪ spezielle mehrlagige, komprimierende Wechselverbänden

▪ Lymphologischer Kompressionsstrumpfversorgung

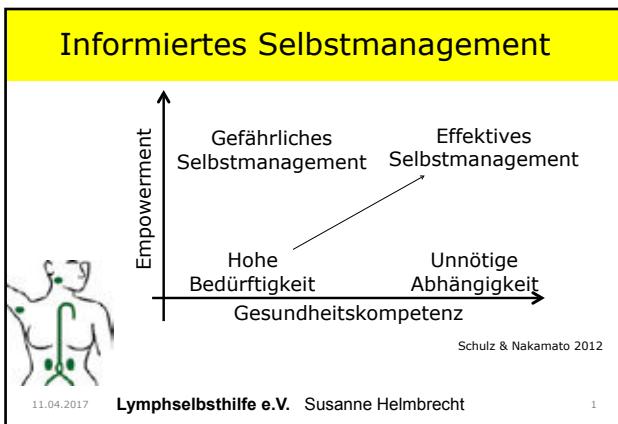
• Entstauungsfördernde **Sport-/Bewegungstherapie**

• **Aufklärung und Schulung zur individuellen Selbsttherapie**



**Einzelkomponenten nicht isoliert anwenden!**

11.04.2017 Lymphselbsthilfe e.V.



Die lässt die Therapietreue sinken und kann zu weiteren Komplikationen führen.

Dagegen hilft nur Aufklärung über die Funktionsweise des Lymphsystems. Welche Wirkung die einzelnen Therapiekomponenten der KPE erzielen, wie sie aufeinander aufbauen und welche Folgen fehlende Therapietreue hat.

Ziel ist, durch gewonnene Einsicht das Selbstmanagement zu verbessern. Daraus ergeben sich eine Steigerung der Lebensqualität sowie ein günstigerer Krankheitsverlauf.

Voraussetzung hierfür ist eine geeignete Organisation des Alltags. Zu Beginn ist eine schriftliche Information angemessen und zweckmäßig. Darüber hinaus sind Schulungen sinnvoll, in denen auch spezifische Fragen zum Lymphsystem beantwortet werden können.

#### Weitere Schulungsinhalte sollen sein:

Hautpflege, Atemtechniken, Entstauungsgymnastik und Selbstbandage. Eine Zusammenarbeit mit Selbsthilfeorganisationen wird empfohlen. Für manche Patienten kann eine psychologische Begleitung sinnvoll sein, anderen hilft der Besuch einer Selbsthilfegruppe, den Mut nicht zu verlieren und stetig die Therapie durchzuhalten, vor allem bei Rückschlägen und Ödemverschlechterungen.

### Wie geht es mir mit meinem Ödem?

### Wie manage ich meine Erkrankung?

### Funktionsweise des Lymphsystems

### Einfache Lymphgriffe

### Selbstbandage

## Gesund und Aktiv Leben mit Li- und Lymphödem

#### Referenten:

Susanne Helmbrecht, Dipl.-Psych. Univ., Betroffene  
Ralf Gauer, Fachlehrer MLD

**Termin:** 15. - 18. Juni 2017

**Ort:** Inselsbergklinik in Tabarz

In den vier Tagen diskutieren wir über mögliche Selbstmanagementstrategien unserer Erkrankung. Welche Informationen benötigen wir Betroffene? Was können wir selbst tun?

Herzlich eingeladen sind Selbsthilfegruppenverantwortliche und Junge Aktive der Lymphselbsthilfe.

Anmeldung bitte per Mail an:  
[info@lymphselbsthilfe.de](mailto:info@lymphselbsthilfe.de)

oder Lymphselbsthilfe e. V.,  
Zum Köpfwasen 9, 91074 Herzogenaurach

Gefördert durch den Förderpreis der



und

# BARMER GEK

## Lily Turtles auch bei 2. Gefäßtag des AKH am 22.04.17 in Celle vertreten

Auf Einladung des Chefarztes der Gefäßchirurgie des Allgemeinen Krankenhauses (AKH) Celle Herrn Dr. Uwe Brune nahmen wir – die SHG Lily Turtles – am 2. Gefäßtag im Kreistagssaal des Landkreises Celle teil. Der Aufbau fand bereits am Freitagnachmittag statt, so dass die Anreise am Samstagmorgen, vermeintlich entspannt, stattfinden konnte. Doch was war das? Bei der Ankunft an der Veranstaltungsstätte gestaltete sich die Parkplatzsuche schon schwierig, denn weit vor Beginn der Veranstaltung waren schon sehr viel Interessierte vor Ort. Nun waren wir gespannt und aufgeregt, damit hatten wir – ehrlich gesagt – nicht gerechnet.

Nach der Eröffnung der Veranstaltung durch Dr. Brune konnten wir etwas über die sogenannte Schaufenstererkrankung lernen und auch der Vortrag des ortsansässigen Kardiologen Dr. Andreas Gaede über ambulante Diagnostik und Vorsorge war sehr interessant. Es folgten Vorträge über das Bauchaorten-Aneurysma, Prävention bei Schlaganfällen, Diabetes und Gefäßerkrankungen, ein Vortrag zu Krampfaderbehandlung und Dr. Andreas Heckmann (auch ansässig am AKH) berichtete zur plastischen Chirurgie und Gefäßerkrankungen. Dr. Brune wie auch Dr. Heckmann waren auch Referenten beim 1. Lip-/Lymphtag der Lily Turtles 2016 und daraus lässt sich erkennen, dass in der Thematik sehr wohl Gemeinsamkeiten stecken. Die Organisatoren hatten im Foyer dafür gesorgt, dass die Teilnehmer sich an vielen Ständen rund



um diese Erkrankungen informieren konnten (Deutsches Rotes Kreuz, Herzsportgruppe, Diabetiker, etliche Selbsthilfegruppen zu verschiedenen Themen und die ortsansässigen Sanitätshäuser). Das Ganze wurde vom Catering des AKH mit Getränken und Keksen abgerundet.

An dieser Veranstaltung nahmen sicherlich weit über 120 Teilnehmer teil, da es zeitweise zu Engpässen bei den Sitzplätzen kam. Für die neun Mitglieder der Lily Turtles lässt sich resümieren: die Veranstaltung hat sich gelohnt! Wir für uns haben viel Neues und Interessantes mit nach Hause nehmen können und haben alle tolle Gespräche mit Teilnehmern geführt und konnten unsere Selbsthilfegruppe und die Erkrankung mal wieder ein bisschen bekannter machen. Gerne sind wir bei der nächsten Veranstaltung wieder dabei!

Katja Wagner

ANZEIGE

**IHR STARKER PARTNER,**  
wenn es um lymphologische  
Kompressionsversorgung geht!

Kompetenzzentrum für  
Lymphologie und Phlebologie

SEIT 1931 GUT VERSORG'T durch **Schaub**

www.sanitaetshaus-schaub.de

Mitglied von lymphnetz-freiburg.de

## Lily Turtles goes Erlangen – zum 3. Lymphselbsthilfetag

Bereits am Vortag des eigentlichen Lymphselbsthilfetags machten sich wackere sechs Turtles in den frühen Morgenstunden auf den Weg aus dem hohen Norden in den tiefen Süden Deutschlands zu fahren, um sich weiterzubilden und viel Neues zu erfahren und dieses dann in die Gruppe zu tragen.

Dank einer staufreien Anfahrt kam man so pünktlich in Erlangen an, dass sogar noch vor Beginn der Vorstandssitzung die Hotelzimmer bezogen werden konnten. Die Leiterin der Selbsthilfegruppe, Katja Wagner, fuhr dann zur Vorstandssitzung.

Zu der im Anschluss stattfindenden Mitgliederversammlung kamen die anderen Mitglieder der Lily Turtles hinzu. Hier gab es schon viel Neues und Wissenswertes, z.B. soll ein Erfahrungsaustausch (wohl für die Leitungen der SHG's) im Oktober in Würzburg stattfinden und ein Projekt „Gesund und Aktiv Leben mit Lily“ in dem sich Interessierte als Multiplikatoren für ihre Region aus- und fortbilden können. Aber die schönste Neuigkeit – wohl für alle Anwesenden – die Entscheidung des GBA vom Vortag das Lymphstadium II in die Liste zum langfristigen Heilmittelbedarf aufzunehmen. Mit diesen tollen Neuigkeiten konnten die Lily Turtles dann zum Abendessen fahren und hier noch ausgiebig darüber sprechen.

Am nächsten Morgen, nach einem leckeren Frühstück im Hotel, fuhren die Damen und der Herr zum Veranstaltungsgelände und wurden vor Ort von den langen Schlangen an den Kassen fast erschlagen. Nun gut – die Eintrittskarten waren weit im Voraus gebucht worden – also stand einem entspannten Tag nichts entgegen.

Der Vormittag war den Vorträgen der Referenten vorbehalten, hier kann rückblickend festgestellt werden: Alle Vorträge haben sich gelohnt, aber ganz besonders



muss hervorgehoben werden, dass Frau Prof. Dr. Etelka Földi spontan für ihre erkrankte Tochter eingesprungen war und den Vortrag souverän vortrug.

Obwohl fast 350 Teilnehmer/innen an dieser Veranstaltung teilnahmen, war die Versorgung sehr gut – auch so etwas ist ja bekanntlich wichtig. Die Suppen waren lecker und heiß, der Kuchen war lecker und reichlich und auch an die Veggie-Fraktion war gedacht worden. Am Nachmittag fanden viele interessante Workshops statt, zu denen sich die Lily Turtles geschickt aufgeteilt hatten um möglichst viele Neuigkeiten mit nach Hause nehmen zu können.

So konnten wir die allseits beliebte Entstauungsgymnastik von Annette Dunker kennenlernen. Diese wird dann von Andrea Luhnau auch auf unserem eigenen Lymphtag im Mai in Celle wohl der „Renner“ sein. Sehr interessant waren auch die Workshops von Ralf Gauer zu Fibrosegriffen und neuen Kompressionshilfen (Wrappingssystem). Diese sind z.Zt. leider noch eine Selbstzahlerleistung, aber sicherlich ein interessanter Ansatz. Der Workshop Flossing (dieses hier zu erläutern würde die Silbenzahl sprengen) hat wohl eher Befremden bei den meisten von uns ausgelöst.

Am späten Nachmittag oder eher gesagt am frühen Abend traten wir den Heimweg in den hohen Norden an. Dieser zog sich leider sehr in die Länge, da ab Schweinfurt sturzbachartiger Regen uns bis hinter Kassel begleitete. Gegen Mitternacht erreichten wir die Heimat, erschöpft aber um viele Neuigkeiten reicher.

Am 6. Mai geht's zum 3. Lymphtag nach Plettenberg, nachdem wir am 11. März beim 5. Lip-/Lymphtag in Stenum/Ganderkesee waren. Da sag einer noch mal, Lip-/Lymphmädels seien behäbig... Wir sind alles – aber nicht behäbig.



# Warum ist die Entstauungsgymnastik für den Patienten so wichtig?

Im Rahmen des Selbstmanagement freuen wir uns, wenn wir selber etwas dazu beisteuern können, damit es uns besser geht. Es ist für uns sehr wichtig, den Lymphabfluss selbst unterstützen zu können. Durch die Entstauungsgymnastik wird der Lymphabfluss zum Beispiel durch die Muskelpumpe aktiviert. Die Kontraktion der Muskulatur führt zu einem Druckanstieg im zwischenliegenden Gewebe, welcher sich über bindegewebige Verankerungen auf die Gefäßwände überträgt. Auch die Gelenkstellung verändert die Druckverhältnisse im Gewebe, was zu einer Lüftung oder Kompression der Gefäße führt.

Grundsätzlich gilt: Der Lymphfluss funktioniert nur mit Bewegung. Das beste Rezept gegen geschwollene Knöchel oder müde Beine lautet deshalb nicht ausruhen, sondern Bewegung. „Die richtige Dosierung ist wichtig“, gibt Annette Dunker allerdings zu bedenken. „Das muss jeder für sich herausfinden, nur Mut!“

Zu einer guten Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie (KPE) gehört aus diesem Grund auch die Entstauungsgymnastik. Die Bewegung ist eine Säule der Therapie und sogar in der Leitlinie fest verankert. „Jede Patientin, die Lymphdrainage verordnet bekommt, sollte zusätzlich an der Entstauungsgymnastik teilnehmen“, rät Annette Dunker. Dieser Teil der Therapie wird mit der Lymphdrainage vermittelt und kann dann sowohl in der ersten als auch in der zweiten Phase der KPE vom Patienten regelmäßig durchgeführt werden.

Eine Übungsstunde beginnt in der Regel mit dem gemeinsamen Aufwärmen, gefolgt von einer Eigen-



lymphdrainage. Den Hauptteil nimmt dann die Funktionsgymnastik speziell für Lymphödempatienten ein, aber auch Spiel und Spaß zum Ausklang der Stunde kommen nicht zu kurz. Zu beachten ist, dass eine Entstauungsgymnastik immer nur in Kompression stattfinden soll. Die gut sitzende lymphologische Kompressionsversorgung, entwickelt in Bewegung ihre beste Wirkung, unterstützt den Lymphabfluss, fördert die Aktivität der Lymphgefäße und verhindert das Zurückfließen in das entstaute Gewebe.

Mit regelmäßiger Entstauungsgymnastik und der damit verbundenen Bewegung können Betroffene an Lebensqualität zurück gewinnen. „Sie lernen so, mit der Erkrankung zu leben und nicht gegen sie“, verdeutlicht Annette Dunker den Ansatz. Denn die Gymnastik hat neben der Wiederherstellung der Beweglichkeit, der Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems und der Vermeidung von Schonhaltungen auch immer die Akzeptanz des eigenen Körpers und den Abbau von Ängsten zum Ziel. „Auch der Erfahrungsaustausch in der Gruppe hilft den Patientinnen“, weiß Annette Dunker aus Erfahrung.

Entstauungsgymnastik ist als zertifizierter Rehabilitationssport anerkannt. Näheres wurde bereits in den vorherigen Ausgaben dargelegt.



# Was ist die richtige Therapie beim Lipödem ?

von Dr. med. Axel Baumgartner

Die Liposuktion gehört weltweit zu den häufigsten Eingriffen in der plastischen Chirurgie. Sie kann in Form der Radiofrequenz-, der Ultraschall-, der Wasserstrahl- sowie der Vibrationsliposuktion durchgeführt werden. Die in den 1980er Jahren entwickelte Tumeszenz-Lokalanästhesie hat sehr zur Verbreitung der Methode beigetragen.



Ursprünglich aus primär ästhetischen Gründen zur Reduktion kosmetisch störender Vermehrungen des Unterhautfettgewebes eingesetzt, wird das inzwischen etablierte und sichere Verfahren im letzten Jahrzehnt vermehrt auch bei medizinischen Indikationen eingesetzt. Dazu zählt in erster Linie das Lipödem. Das Lipödem ist eine chronisch progrediente umschriebene Unterhautfettvermehrung unklarer Ätiologie. Neben den nicht auf Diäten ansprechenden und zum Teil disproportionierenden Volumervermehrungen sind ödembedingte Spontan- und Druckschmerzen verbunden mit einer Schwellungs- und Hämatomneigung typisch.

Die klassische konservative Therapie kann nur den Teilaspekt der ödembedingten Beschwerdesymptomatik behandeln. Mit Manueller Lymphdrainage und anschließender Kompression (Kombinierte Physikalische Entstauungstherapie, KPE) lassen sich die Ödeme reduzieren. Die seit 2005 in den Leitlinien aufgeführte Liposuktion stellt eine weitere unverzichtbare Therapiemaßnahme dar. Nur dadurch lässt sich eine Reduktion der Unterhautfettvermehrungen erreichen.

Die Dauerhaftigkeit der Befund- und Beschwerdebesserung konnte in Form einer ersten Langzeitstudie eindrucksvoll belegt werden. Zwischen 2003 und 2009 wurden im Rahmen einer unizentrischen Studie insgesamt 112 Patientinnen mit Lipödem nach Liposuktion(en) in Tumeszenz-Lokalanästhesie mittels Fragebogen (5stufige Likert-Skala) untersucht; der Zeitraum nach der letzten Operation betrug durchschnittlich drei Jahre und acht Monate.

Neben einer Reduktion der krankhaften Umfangsvermehrungen mit Normalisierung der Körperproportion postoperativ ergab sich eine Verbesserung der klinischen Beschwerdesymptomatik mit signifikanten Unterschieden prä- und postoperativ. Diese betrafen Spontan- und Druckschmerzen, Ödembildung, Neigung zu Blutergüssen und Beweglichkeit. Dies bewirkte weiterhin eine geringere kosmetische Beeinträchtigung mit einer deutlichen Steigerung der Lebensqualität. Für die Mehrzahl der Betroffenen ergab sich eine Verminderung der noch weiterhin notwendigen konservativen Therapie (Kompressionsbestrumpfung, Manuelle Lymphdrainagen).

Eine erneute Nachuntersuchung 2014 konnte die positiven Ergebnisse der ersten Studie nach einem Zeitraum von nun durchschnittlich 7 Jahren und 8 Monaten postoperativ bestätigen. Fast 30 % der Patientinnen, die vorher eine konsequente Kombinierte Physikalische Entstauungstherapie benötigten, gaben an, bei unveränderter Beschwerdefreiheit weiterhin keine konservative Therapie mehr durchzuführen; bei 32 % war eine Verminderung der entstauenden Maßnahmen feststellbar.

Zusammenfassend kann man somit sagen, dass die Liposuktion des Lipödems – neben der physikalischen Entstauungsbehandlung – die zweite unverzichtbare „Säule der Therapie“ darstellt. Die Kombination aus Kombinierter Physikalischer Entstauungstherapie und Liposuktion ist die richtige Therapie beim Lipödem.

## Unsere Leistungen:

- Kompression- und Lymphversorgung
- Bandagen und Sportbandagen
- Modernste Orthesen- und Prothesenversorgung
- Orthopädische Schuheinlagen
- Gesundheitsschuhe
- Orthopädische Schuhzurichtungen und Maßschuhe
- Alltags- und Rehahilfen
- Laufbandanalyse und Fußdruckmessung



Bildquelle Medi GmbH & Co. KG

**OrthoPoint**

Kompetenz Zentrum Orthopädie Technik

**Wir  
versorgen  
Franken.**



Zentrale:

Sanitätshaus Orthopoint  
Rückl & Schick GmbH  
Tennenloher Straße 49  
91058 Erlangen  
Tel: 09131/92077- 0  
Fax: 09131/92077-99  
[www.orthopoint-erlangen.de](http://www.orthopoint-erlangen.de)  
[info@orthopoint-erlangen.de](mailto:info@orthopoint-erlangen.de)

### Filialen:

Drausnickstraße 5a  
91052 Erlangen  
Tel: 09131/5339216

Haidfeldstraße 14  
91301 Forchheim  
Tel: 09191/340450

Spinnereistraße 7  
95445 Bayreuth  
Tel: 0921/16271630

Raiffeisenstraße 1  
91207 Lauf a.d. Pegnitz  
Tel: 09123/9612807

Konrad-Adenauer Str. 11  
90542 Eckental / Forth  
Tel: 09126/2932901

Allersberger Straße 139  
90461 Nürnberg  
Tel: 0911/4749957

Mögeldorf Hauptstr. 18  
Eingang Ostendstr.  
90482 Nürnberg  
Tel: 0911/81021676

# Neue Operative Therapien und aktuelle Forschungsansätze beim Lymphödem

Autorin: Dr. Anja M. Boos

## Interdisziplinäre Sprechstunde für Erkrankungen des Lymphgefäßsystems

In der interdisziplinären Sprechstunde für Erkrankungen des Lymphgefäßsystems des Universitätsklinikums Erlangen werden Störungen des Lymphtransports und Fettverteilungsstörungen aller Art individuell und kompetent behandelt. Die Plastische Chirurgie bietet hier mit Möglichkeiten der konservativen Therapie, Resektion oder Rekonstruktiven Mikrochirurgie eine besondere Expertise. Die individuelle Beratung und Behandlung ist uns ein großes Anliegen und steht im Mittelpunkt unseres Behandlungskonzepts.

Wenn Sie an einem Lymphödem nach Operation und Bestrahlung oder ungeklärter Ursache leiden, bieten wir Ihnen als betroffene Patienten eine Sprechstunde an und empfehlen Ihnen gern auf Grundlage des derzeitigen wissenschaftlichen Stands die bestmögliche konservative und/oder operative Therapie. In der Regel sollte im Rahmen der Therapieplanung eine Darstellung der Lymphgefäße, die sog. Lymphszintigraphie oder Lymphangiographie in Zusammenarbeit mit unseren Kooperationspartnern (Radiologisches Institut, Direktor: Prof. Dr. med. Michael Uder / Nuklearmedizinische Klinik, Direktor: Prof. Dr. med. Torsten Kuwert), erfolgen, um das Ausmaß des Lymphödems zu ermitteln.

## Operative Therapien beim Lymphödem

Es gibt je nach Grad des Lymphödems und Ursache neben der konservativen komplexen physikalischen Entstauungstherapie auch neue operative Techniken, die zu einer deutlichen und dauerhaften Reduktion des Ödems und zur Verbesserung der Lebensqualität führen können. Während konservative Maßnahmen häufig ein Leben lang angewendet werden müssen, bieten operative Maßnahmen die Chance, die Beschwerden dauerhaft zu reduzieren.

Durch mikrochirurgische und supermikrochirurgische Techniken können neue Lymphabflusswege hergestellt werden. Dadurch ist ein Abstrom wieder möglich und durch eine verminderte Lymphansammlung können die Beschwerden reduziert werden. Mit diesen Methoden ist es heute möglich messbar eine Umfangsverminderung und Verminderung der notwendigen



Entstauungstherapie zu erreichen mit geringerem Auftreten von Entzündungen und deutlich gesteigerter Lebensqualität.

## Folgende Möglichkeiten bestehen zur Wiederherstellung des Abstroms:

### 1. Herstellen einer/mehrerer Verbindungen der Lymphgefäße mit Venen

Hierzu wird zunächst eine Indocyaningrün Darstellung der Lymphgefäße durchgeführt. Anschließend werden geeignete Bereiche für eine Herstellung der Verbindung zwischen Vene und Lymphgefäß ausgewählt und markiert. Es erfolgt dann eine mikrochirurgische Naht von Vene und Lymphgefäß durch einen sehr dünnen Faden unter dem Operationsmikroskop. Es werden im Regelfall mehrere lymphovenöse Anastomosen pro Extremität durchgeführt.

### 2. Verpflanzung von Lymphknoten

Hierzu erfolgt zunächst eine Diagnostik mit Lymphszintigraphie und ggf. MRT und CT Darstellung der Gefäße und des Lymphabflusses. Es wird dann eine geeignet Spenderregion für die Entnahme des Lymphknotenpakets ausgewählt und dieses unter Lupenbrillen Vergrößerung mit Gefäßstiel heraus präpariert. Durch Farbmarkierung wird eine Störung des Lymphabflusses an der Hebestelle vermieden. Anschließend erfolgt im Bereich des Lymphödems eine Transplantation der Lymphknoten mit arteriellem und venösem Gefäßanschluss.

Das Lymphknotenpaket muss anschließen an dieser Empfängerstelle einwachsen und weitere Verbindungen zum umliegenden Lymphgefäßnetzwerk ausbilden.

### 3. Verpfanzung eines Lymphgefäß

Hier wird nach Farbmarkierung ein Lymphgefäß am Oberschenkel entnommen. Anschließend wird dieses zur Überbrückung einer lokalisierten Lymphbahnunterbrechung am Ort des Lymphödems körpernah und körperfern mit den vorhandenen Lymphgefäßen verbunden.

Nach der operativen Therapie wird zunächst die konservative Therapie fortgesetzt und nach 6-12 Monaten je nach zunehmendem Lymphabfluss reduziert.

Wenn die Stauung schon lange besteht, ist die dauerhafte Gewebewasseransammlung häufig schon derb bindegewebig umgebaut und mit vermehrter Fettansammlung. In diesem Fall und bei Lipödem bietet eine Absaugung des Gewebes häufig eine Beschwerdebesserung durch Reduktion des Spannungsgefühls und der damit verbundene Schmerzen. Falls notwendig kann zusätzlich Gewebe operativ keilförmig oder zirkulär entfernt werden.

#### Aktuelle Forschungsansätze beim Lymphödem

Neben der klinischen Behandlung zur Reduktion der Beschwerden von Patienten mit Lymphödem oder Lipödem ist zur Verbesserung des Verständnisses und der Behandlungserfolge eine fundierte Erforschung der Grundlagen notwendig. Diese basiert zum einen auf der Analyse der Regulation der Lymphgefäßneubildung und Interaktion mit umliegenden Geweben. Zum anderen sind experimentelle Untersuchungen notwendig, um die optimale operative Therapie für betroffene Patienten mit Lymphödem oder Lipödem evaluieren zu können. Beides wird in unserer Klinik zur Entwicklung neuer Therapiestrategien intensiv untersucht.

Wir konnten zeigen, dass es Interaktionen zwischen Stammzellen und Lymphgefäßzellen gibt. Stammzellen regen Lymphgefäßzellen zur Proliferation, zur Migration und Bildung röhrenförmiger Strukturen an. Eine Analyse dieser Interaktion ist erfolgt und bestätigt uns die Interaktion über Wachstumsfaktoren.



In ersten Versuchen ist es unserer Arbeitsgruppe bereits gelungen ein Lymphgefäßnetzwerk im Modellsystem zu züchten. Dies stellt einen vielversprechenden Therapieansatz im Rahmen der regenerativen Therapie bei Erkrankungen des Lymphsystems dar. Mesenchymale Stammzellen und lymphogene Wachstumsfaktoren sollen die Entstehung des Lymphgefäßnetzwerkes zusätzlich fördern. Damit könnte eine neue Therapiemöglichkeit für Patienten mit Lymphödem geschaffen werden. In der Zukunft sind mit dieser Therapiemethode weitere Anwendungen in der regenerativen Medizin als auch in der Tumorthерапie denkbar.

Das neu entwickelte Modellsystem soll darüber hinaus zur Lymphangiogenese- und Antilymphangiogenese-forschung dienen. Mit Hilfe von Lymphangiogenese-, Anti-Lymphangiogenese- sowie Metastasierungsversuchen können wichtige Informationen über den Prozess der Lymphangiogenese und Interaktionen von Stammzellen sowie Tumorzellen generiert werden, welche helfen könnten die Tumorlymphangiogenese sowie die lymphatische Metastasierung besser zu verstehen. Um in Zukunft effektive Therapien entwickeln zu können, ist es wichtig weiter aufzuklären, welche Rolle die Interaktion von Lymphendothelzellen und Stammzellen spielt.

#### Kontakt:

Dr. med. Anja M. Boos  
Plastisch- und Handchirurgische Klinik  
Direktor: Univ.-Prof. Dr. med. Dr. h.c. R. E. Horch  
Universitätsklinikum Erlangen  
Krankenhausstr. 12  
91054 Erlangen  
Tel +49-9131-8533277  
Fax +49-9131-8539327  
Web [www.plastische-chirurgie.uk-erlangen.de](http://www.plastische-chirurgie.uk-erlangen.de)

## „Auf den Spuren von Annette Dunker“

Kurz zu meiner Person: Ich heiße Andrea Luhnau, wohne in Gummersbach (geboren im Schwabenländle). Nach der Diagnose, sekundäres Lymphödem, im März 2016 und das zufällige Kennenlernen von Annette bei einer Fortbildung „Sport mit Demenz“ war mir klar: Selbsthilfe, Bundesverband und Entstauungsgymnastik stehen in nächster Zeit „etwas mehr“ im Vordergrund. Durch Annette kam ich im letzten Jahr viel herum. Ich habe viele interessante Menschen kennengelernt und auch vieles über meine Krankheit erfahren. Annette und ich waren und sind der „Doppelpack“ im Bundesverband. Nun aber zu meiner eigentlichen Geschichte, die ich Ihnen erzählen wollte:

Wenn man mich Anfang letzten Jahres gefragt hätte, ob ich mir vorstellen könnte, im April 2017 mit Headset auf der Bühne zu stehen und vor mir fast 200 Menschen, demjenigen hätte ich einen Vogel gezeigt und gesagt: „Ich, nö auf keinen Fall – nicht mit mir!“. Aber wie heißt es so schön: „Erstens kommt es anders und zweitens als man denkt“. Denn genau das ist mir beim 1. Mainfrankener Lymphsymposium passiert.

Ich hatte von Annette im Vorfeld lediglich die Info: „Nur“ einen Workshop zu halten – als ihre Vertreterin („so wie du ihn schon öfter bei mir gesehen hast“, waren die Worte von Annette). Das hieß im Klartext für mich: Je nach Raumgröße max. 20-30 Personen in einem geschlossenen Raum. „Klar mach ich“, denn zu diesem Zeitpunkt bot ich ja selbst schon Reha-Sport für Entstauungsgymnastik in Gummersbach an.

Wir (Annette und ich) kamen am 1. April 2017 gut gelaunt in Grafenrheinfeld an. Wir hatten uns vorgenommen zuerst in Ruhe den Stand des Bundesverbandes zusammen mit Hildegard und Andreas Graf aufzubauen. Danach musste Annette zu einer parallelen Veranstaltung in Schweinfurt (daher auch die Vertretung). Zu diesem Zeitpunkt war ich noch ganz relaxt. Als dann ein Verantwortlicher der Veranstaltung auf uns zukam, uns sehr freundlich begrüßte und uns so ganz nebenbei sagte, dass es doch kein Problem wäre, statt einem Raum die Bühne zu nutzen, (der Grund: es gab so viele Anmeldungen – was ja einerseits toll war, aber...) merkte ich plötzlich, wie ein komisches Gefühl meinen Körper durchzuckte. Oh sch... dachte ich nur und im gleichen Moment: Wo ist die nächste Apotheke? Was brauche ich als erstes zur Beruhigung – Schnaps oder Tropfen? In Gedanken



stolperte ich auch schon auf der Treppe zur Bühne. Alles ging mir in dem Moment durch den Kopf – auch hatte ich noch immer die Hoffnung, dass es doch noch einen Raum für mich und meine Gymnastik geben würde. Die Hoffnung war schnell dahin, da es so einen Raum leider nicht gab. Meine Anspannung war mir sicher anzusehen und je näher ich zeitlich Richtung Auftritt kam, desto nervöser wurde ich. Andrea, da musst Du jetzt durch – egal wie!

„Das schaffst Du schon“ waren die Worte von Annette, bevor sie ging (ich dachte nur, die hat ja gut reden, sie kennt ja so etwas schon). Und dann kam er – mein Auftritt. Ich stolperte – Gott sei Dank – nicht auf die Bühne, hatte aber am Anfang Probleme mit dem Headset und meiner Stimme. Zitterig fing ich an zu reden, aber irgendwann ging alles seinen Lauf. Schließlich hatten wir ja auch den 1. April und ich war kein Scherz. Ein großes Dankeschön an die Teilnehmer, die trotz meiner zitterigen Stimme nicht davonliefen, begeistert mitmachten und mir das Gefühl gaben „angekommen zu sein“. Und trotzdem war ich froh, als mein allererster Auftritt vor so vielen tollen Menschen vorbei war. Mein zweiter Auftritt auf dieser Bühne war dann schon etwas lockerer und ich kam mit den Worten „da bin ich wieder“ auf die Bühne. Da mich mehrere Personen danach ansprachen und mir ein positives Feedback gegeben hatten, war die ganze Aufregung vergessen und ich hatte ein gutes Gefühl, als ich nach Hause fuhr.

Ja, und dann war da ja auch noch mein allererstes Erlebnis als „Vertretung von Annette“ in Krefeld nur wenige Wochen zuvor: Hier sollte ich Annette

bei einem „Mut-mach-Tag“ vertreten (ebenfalls war angesagt Workshop Entstauungsgymnastik). Annette hatte mir schon gesagt, dass ich eine kleine Power Point (so wie sie das schon mal macht) vorbereiten solle. Da ich ja schon des Öfteren mit ihr unterwegs war, war mir klar, was sie damit meinte.

Als mich dann ein paar Tage vor dem Termin eine Verantwortliche der Veranstaltung kontaktierte, um mit mir die Einzelheiten zu besprechen, kam folgendes Ergebnis dabei heraus:

Ich, Andrea Luhnau, sollte einen Vortrag über Entstauungsgymnastik in Verbindung mit unserem Lymphsystem (ca. 30 Min.) halten. Na bravo – dachte ich nur (gesagt habe ich es natürlich nicht). Als wir das Telefonat beendet hatten, ging mir es plötzlich durch den Kopf: PowerPoint kennst Du noch nicht – wann hast Du denn dafür noch genügend Zeit, das zu üben? Ich hatte genau drei halbe Tage Zeit. Zu Hause herrschte ab diesem Moment Ausnahmezustand. Jede freie Minute saß ich an der Power-Point-Präsentation: Text, passende Bilder und zum Schluss alles zu einer Präsentation zusammenstellen. Und dann kam er, der besagte Tag. Ich fuhr sehr früh los, damit ich ohne Stress gemütlich meinen Stand für den Bundesverband aufbauen konnte. In Gedanken ging ich immer wieder die Power Point durch und dann war er da, mein Auftritt, direkt nach der Begrüßung vor ca. 50 Menschen.

Obwohl auch dieser Anfang sehr zitterig war, hat mir niemand den Kopf abgerissen und die Teilnehmer lauschten meinen Ausführungen. Irgendwann wurde ich viel lockerer und kam ins Erzählen; dabei hätte ich fast die Zeit vergessen.

Nach diesem allerersten Auftritt als „Rednerin“ ging ich mit einem guten Gefühl in die Workshops – in denen ich ja (fast) zu Hause bin. Die Workshops selbst waren meinerseits locker und gelöst, denn da waren wir ja „unter uns“ und ich in meinem Element.

Im Nachhinein muss ich sagen, war es gut so, wie es war und ich bin froh, dass ich vor ein paar Jahren Annette kennengelernt habe. Sie wusste damals schon, was mit mir in Sachen Lymphe los war, aber sie hielt sich dezent zurück und ich selbst wollte es einfach nicht wahr haben. Erst im März 2016, als die Diagnose „sekundäres Lymphödem“ schriftlich von Dr. Schneider (Bad Berleburg) vor mir lag, war mir klar, jetzt hast Du es „Schwarz auf Weiß“ und es gibt kein zurück. Danach habe ich „Gas gegeben“ und ich habe mir einiges Wissen durch diverse Fortbildungen, Ausbildungen, Lymptage und Workshops angeeignet. Noch weiß ich Vieles nicht, aber ich höre nicht auf, weiter dazu zu lernen – versprochen. Auch meine nächste Vertretung in Sachen Entstauungsgymnastik steht schon fest: Der Lip- und Lymphödemtag in Celle am 20. Mai 2017. Es wird „nur ein Workshop“ hat mir Katja von den Lily Turtles versprochen. Alles ist – beziehungsweise wird gut – ich freu mich auf Euch.

Und wie heißt es so schön: ES GIBT MENSCHEN, DIE BERÜHREN ETWAS IN DIR, OHNE DASS DU GENAU WEISST, WAS ODER WARUM. ABER SIE TUN SO GUT.

Ihr Leser, Zuhörer, Teilnehmer, Interessierte, Ihr seid die Menschen, die einem so gut tun.

Bis bald – mal schauen, über was ich in der nächsten Ausgabe berichte.

/u

#### LIP-/LYMPHÖDEM-BEKLEIDUNG VON LUNA LARGO

**LARGO**  
Luna Largo

IT'S ALL ABOUT  
THESE CURVES

BALD KOMMT  
UNSERE NEUE  
LUNA LARGO  
ATHLEISURE-  
KOLLEKTION!



**COBURG**

Ketschendorfer Str. 82  
96450 Coburg

**FREYUNG**

Bahnhofstr. 14  
94078 Freyung

**EBERMANNSTADT**

Forchheimer Str. 22  
91320 Ebermannstadt

**HÖCHSTADT**

Griendorfer Weg 9  
91315 Höchstadt

**ERLANGEN**

Essenbacher Str. 23  
91054 Erlangen

**NÜRNBERG**

Schweinauer Hauptstr. 12  
90441 Nürnberg

**FORCHHEIM**

Bayreuther Str. 6A  
91301 Forchheim

**ZIRNDORF**

Nürnbergstr. 29A  
90513 Zirndorf



# Flossing beim Lymphödem

Am Lymphselbsthilfetag gibt es viele Vorträge und Workshops über neue Erkenntnisse in der Lymphologie und über neue Therapieansätze. Das ist genau das, was Tagungen so interessant macht. Ich beschäftige mich das ganze Jahr über mit den vielfältigen Erscheinungsformen von Lymph- und Lipödemen und allen Arten der Therapiemöglichkeiten. Nichts langweilt mich mehr, als wenn jemand kommt und meint, längst Bekanntes als neue Erkenntnis vorstellen zu müssen.

Der Fortschritt in der Medizin und das Umsetzen neuer Erkenntnisse in der Therapie war auch ein wichtiger Ansatz für die Gestaltung des 3. Lymphselbsthilfetages.

Einer der Workshops heißt „Flossing beim Lymphödem“. Was kann ich mir darunter vorstellen? Flossing steht im Wörterbuch nur im Zusammenhang mit Zahnseide oder auch Candyfloss (Zuckerwatte) oder flossy (seidig). Das hilft mir nicht weiter. Meine Physiotherapeutin sagt es wäre etwas ganz Modernes aus dem Sportbereich. Meine Gymnastiktrainerin sagt, es sei ein riesiger Hype und sie möchte es auch lernen. Zum Abschied zwinkert sie mir zu und sagt: „Wenn du es kriegen kannst, genieße es!“

Ich habe Glück und werde als „Ordner“ eingeteilt. Der Workshop ist am Nachmittag und ich hätte gern vorher ein paar Worte mit dem Referenten gewechselt, denn mit Zuckerwatte und Zahnseide wird er sicher nicht dem Lymphödem zu Leibe rücken wollen. Da kommt er: Ein sportlicher Athlet! Er lächelt mich an und zeigt dabei Zähne, die jeder Zahnarzt gern als Werbeplakat hätte. Mein Schwiegermutter-Herz geht auf. Meine Tochter ist allerdings bereits seit vielen Jahren glücklich mit einem wunderbaren Mann verheiratet. Die beste Lösung ist, wenn das auch so bleibt. Ich biete ersatzweise das Du an und beginne ihn auszufragen.

Markus Wanka, Physiotherapeut mit eigener Praxis seit 2013, Personal Trainer und Crossfit Trainer. Sportlich interessiert und orthopädisch ausgebildet. Ein Mensch der Beruf und persönliche Leidenschaft in Einklang bringen kann.

Beim Flossing wird mit einem breiten Gummiband ein Körperteil - Arm oder Bein - ganz fest umwickelt. Ganz fest, dass die Durchblutung abgedrückt wird. Dadurch bilden sich im gestauten Bereich verschiedene Stoffe, u.a. auch Histamin. Zudem wirkt ein starker Druck von außen auf alle Strukturen der betroffenen



Stelle. In diesem Zustand wird dann möglichst aktiv bewegt. In der Folge lösen sich Adhäsionen bis in die tiefsten Schichten. Wenn nach spätestens vier Minuten abgewickelt wird, entsteht durch den verstärkten Blutfluss eine Reaktion, die zum einen eine akute Verbesserung der Beschwerden bringt (jedoch nicht nachhaltig ist) und zum anderen den weiteren Selbstheilungsprozess anstoßen und/oder beschleunigen soll. Soweit die Theorie.

Die Runde der Teilnehmerinnen ist sehr engagiert. Es werden viele Fragen gestellt und man merkt, dass alle sehr informiert sind und über ihre Krankheit gut Bescheid wissen. Nun kommt die praktische Vorführung am lebenden Objekt. Das bin ich. Ich habe mir vorgestellt, dass durch ein Flossing am Oberarm die wellige, etwas grobe ödematóse Struktur der Haut geglättet wird. Der Referent entscheidet sich für ein Flossing an meiner Schulter. Sie wurde vor zwei Jahren operiert und hat immer noch nicht ihre volle Beweglichkeit wiedererlangt. Ich muss erst vorführen, wie weit ich den Arm nach oben strecken kann, dann wird gewickelt. Das Flossing Tape erinnert etwas an einen Fahrradschlauch, den man ganz frisch aus der Packung nimmt. Er ist auch in der Farbe ähnlich, liegt aber nicht doppelt.

Nach meinem Empfinden ist die Schulter nicht besonders fest gewickelt. Meine Hand verfärbt sich aber weiß; dann wird es wohl richtig sein. Nun muss ich meinen Arm bewegen wie die bekannte asiatische Winkekatze.

Nach vier Minuten - der spannende Moment: Ja, ich fühle wie das Blut in den Oberarm schießt, ja ich fühle wie die Stelle leicht warm wird. Leider, leider habe ich

nicht den Eindruck, dass der Arm einen größeren Bewegungsradius hat. Die Teilnehmerinnen sind anderer Meinung und ich empfinde es als unhöflich zu widersprechen. Zumal ich sehe, dass die Hautstruktur im inneren Oberarm deutlich glatter ist. Nichtsdestotrotz bewege ich - wie empfohlen - Arm und Schulter immer wieder in Richtung der Blockade. Schadet ja nie etwas, wenn man versucht die Gelenke geschmeidig zu machen.

Ein zweiter Test an einer anderen Teilnehmerin zeigt die Wirkung deutlicher. Sie hat einen gestauchten Ringfinger und kann ihren Ehering nur über das erste Fingerglied schieben; dann steckt er fest. Der Finger wird mit einem schmalen Tape gewickelt und nach drei Minuten passt - wenn auch mit Mühe - der Ring wieder. Ein erstaunlich deutlicher Effekt. Aber wie gesagt, es hat keine langanhaltende Wirkung; soll aber die Heilung deutlich beschleunigen.

Was ist nun mit dem Flossing beim Lymphödem? Das ist etwas schwierig vorzuführen. Darum werden nochmals ausführlich alle Fragen beantwortet. Insgesamt war es eine spannende Stunde und ich denke, ich werde mich mit Flossing vertraut machen. Im Internet kann man viel darüber lesen wie mit Flossing Tapes die Beweglichkeit der Gelenke verbessert wird. Aber wir wollen unser Ödem therapieren und Schriftliches zum Nachlesen hatte der Referent nicht dabei. Es gibt also mal wieder viel zu recherchieren.

Abends, nach dem langen Tag, bin ich froh, die Schuhe ausziehen zu können. Der Vorfuß ist mächtig anschwellen. Aus Erfahrung weiß ich, wenn er so dick ist, geht das über Nacht nicht zurück.

**Jetzt so ein Tape haben und in drei bis vier Minuten die Schwellung soweit zurückdrängen, dass morgen früh der Schuh wieder passt!** Wenn es wirklich so einfach wäre, wäre das ein Fortschritt. Der bei akuten Verschlechterungen echt helfen könnte. Versuchsweise hebe ich im Bad vor dem Spiegel beide Arme an und prüfe, welcher sich höher ausstrecken lässt. Oh Wunder! Der operierte Arm ist viel weiter ausgestreckt als der sogenannte gesunde Arm!! Auch im Ellenbogen wo ja gar nicht behandelt wurde. Die Wirkung auf die Gelenke kann ich also bestätigen. Das ist ja gut. Aber wir Lymphpatienten brauchen etwas anderes. Wenn sich beweist, dass ein Ödem durch Flossing zu entstauen ist, kann es die Manuelle Lymphdrainage gut ergänzen und deren Wirkung verbessern. Um es uneingeschränkt empfehlen zu können, ist die Studienlage noch zu dünn.



**Markus Wanka**

Praxis für Physiotherapie und Fitness  
in Erlangen

### Fortbildungen

Manuelle Therapie  
Lymphdrainage  
neurologische Behandlung nach PNF  
gerätegestützte Krankengymnastik  
universitätsgesetzter Personaltrainer  
Kinesiotape  
Schlingentisch  
Faszienbehandlung  
Chiropraktik nach Dr. Ackermann

Seit 2013 eigene Praxis in Büchenbach mit 6 Therapeuten, seit 12 Jahren behandle ich außerdem die stationären Tumorpatienten der Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie der Uni Erlangen.

### Persönliche Schwerpunkte

Orthopädie, Chirurgie, Trainingstherapie und alles was mit Bewegung zu tun hat

Ich bin 36 Jahre jung. Seit 16 Jahren Masseur und seit 13 Jahren Physiotherapeut.

Meine Berufung ist es, Menschen Freude am Bewegen zu geben, ihnen Bewegung zurück zu geben, einen aktiveren Alltag zu gestalten, Sportler an ihre Ziele zu bringen, Athleten in ihrer Leistung zu optimieren, physiologisches und effizientes Bewegen lehren...

# Das Lymphdrainagesystem und was passiert, wenn es seine Aufgaben nicht erfüllt.

Vortrag in Erlangen am 18.03.2017,  
3. Lymphselbsthilfetag

Prof. Dr. med. Etelka Földi, Ärztliche Direktorin,  
Földiklinik / Hinterzarten

Um zu verstehen welche Folgen die Erkrankung des Lymphdrainagesystems nach sich zieht ist es erforderlich, den Aufbau und die Funktion des Lymphdrainagesystems zu kennen. Das Lymphdrainagesystem besteht aus den initialen Lymphgefäßen (Lymphkapillaren), den Lymphkollektoren, den Lymphknoten und den Lymphstämmen. Die Funktion des Lymphgefäßsystems besteht darin, aus dem Gewebe Flüssigkeit und Stoffe (sog. lymphpflichtige Lasten) abzutransportieren. Das Lymphgefäßsystem bildet eine funktionelle Einheit mit dem Blutkreislauf.

Im Kapillarbett, d.h. im Bereich der kleinsten Verästelungen der Blutgefäße entstehen die lymphpflichtigen Lasten als Gewebsflüssigkeit. Diese wird in die initialen Lymphgefäße aufgenommen. Diesen Vorgang nennen wir Lymphbildung.

Die Flüssigkeit, welche sich innerhalb der Lymphgefäße befindet, nennen wir Lymphe. Die Lymphe ändert ihre Zusammensetzung in den Lymphknoten, indem dort „gereinigt“ wird, andererseits werden der Lymphe wichtige Substanzen der Immunabwehr beigemengt. So wird die Lymphe in den Blutkreislauf zurückgeführt.

Erkrankt ein Segment des Lymphdrainagesystems und kann seine Aufgaben nicht bewältigen, so stauen sich im Gewebe die lymphpflichtigen Lasten, diese sind: Wasser, Eiweißmoleküle, verschiedene Zellproteine, Bakterien, diverse Partikel und auch verschiedene Zellen, welche aus der Blutbahn stammen.

Weitere lymphpflichtige Substanzen sind Hyaluronsäure und Neutralfett, letzteres ausschließlich in den Darmlymphgefäßen. Die Reaktion der noch funktionierenden Lymphgefäße ist, dass sie versuchen in der Zeiteinheit mehr Flüssigkeit aus dem Gewebe abzutransportieren, d.h. ein Gleichgewicht aufrecht zu erhalten. Diese Zeit nennen wir Kompensationszeit der gesunden Lymphgefäße, klinisch gesehen bezeichnet dies die Latenzzeit des Lymphödems.



Mit der Zeit versagen die Lymphgefäße wegen Überlastung, so dass es zu einer weiteren Einschränkung des Lymphtransportes kommt, was wir klinisch als sichtbare und tastbare Schwellung (=Ödem) der betroffenen Körperareale wahrnehmen.

Wenn das Lymphdrainagesystem seine Aufgaben nicht erfüllt, staut sich nicht nur Wasser im Gewebe, sondern zahlreiche Substanzen, welche das Bindegewebe selber verändern. Es entsteht ein chronisch-entzündlicher Prozess, welcher ohne Behandlung einem voranschreitenden Krankheitsbild entspricht.

Die Veränderung der Haut und des Unterhautbindegewebes im Lymphstaugebiet repräsentiert verschiedene Manifestationsformen in Abhängigkeit von individueller genetischer Disposition, von dem Vorhandensein von Komorbiditäten, von Medikamentenebenwirkungen, Lebensumständen und Lebensalter.

Die Diagnose des Lymphödems wird in erster Linie durch eine gründliche Untersuchung der Patienten gestellt, welche die Erhebung der Krankengeschichte und eine körperliche Untersuchung beinhaltet.

Sowohl aus diagnostischen als auch aus therapeutischen Gründen differiert das Management lymphologischer Krankheitsbilder im Kindesalter – wir sprechen über pädiatrische Lymphologie – gegenüber dem Erwachsenenalter sowie bei geriatrischen Patienten.

Bei einer Schädigung des Lymphdrainagesystems infolge operativer Eingriffe oder Unfälle oder auch im Falle einer Fehlentwicklung der Lymphgefäße sollten die ersten Schritte vorbeugende Maßnahmen

sein, insbesondere wenn Lymphödemrisikofaktoren vorliegen. Die Therapieziele sind die Unterstützung der noch funktionierenden Lymphgefäße, die Mobilisierung der zurückgestauten lymphpflichtigen Lasten, Erweichung und Reduzierung der sekundären fibrotischen Gewebsveränderungen und Verbesserung der Wirksamkeit der Muskel- und Gelenkspumpe.

Die Therapie der Wahl der Lymphödeme ist die komplexe physikalische Entstauungstherapie bestehend aus Phase I der Entstauung, Phase II der Verbesserung und Konservierung des Therapieerfolges. Die Wirksamkeit dieser konservativen Therapie hängt von der Qualität der ärztlichen Versorgung, von der Qualität der angewandten komplexen physikalischen Entstauungstherapie einschließlich Physiotherapie und der Selbstbehandlung ab. Die Therapiemaßnahmen können ambulant oder stationär durchgeführt werden. In vielen Fällen ist es medizinisch erforderlich, eine integrierte konservative und chirurgische Therapie durchzuführen. Zur Kontrolle der Langzeittherapieerfolge dienen Umfangs- und Volumenmessungen, Sono-



graphien, Lymphszintigraphien, die Indocyaningrün-Methode, Mikrolymphographie und Druckmessungen in initialen Lymphgefäßen. Viele dieser Methoden können im täglichen klinischen Alltag nicht durchgeführt werden, sie dienen zum Teil Forschungszwecken.

#### **Zusammenfassung:**

Das Lymphödem ist und bleibt ein chronisches Krankheitsbild. Das Symptom „Schwellung“ kann sich zurückbilden, das bedeutet aber nicht die Heilung.

## **Autofahren mit Erkrankung – Charly Höß Gutachter beim Bundesverkehrsministerium**

Charly Höß stellte seine Aufgabengebiete vor und erörterte:

Das richtige Anlegen des Sicherheitsgurtes sowie das richtige Sitzen im Auto (dies wurde während der 2. Kaffeepause auch praktisch vor dem Gebäude in einem Kfz vorgeführt).

#### **Bei folgenden Punkten verliert der Führerschein laut Fahrerlaubnisverordnung seine Gültigkeit:**

- Mangelndes Sehvermögen
- Hochgradige Schwerhörigkeit
- Bewegungsbehinderungen
- Koronare Herzkrankheit
- Periphere Gefäßerkrankungen
- Krankheit des Nervensystems
- Parkinson'sche Krankheit
- Alkohol
- Betäubungsmittel und ähnliches

Hier sind wir Lip- bzw. Lymphpatienten natürlich betroffen (Bewegungseinschränkung, Bandagierung, eingeschränkte Mobilität)



#### **Um die Gültigkeit Ihrer Fahrerlaubnis zu halten ist folgendes geraten:**

1. Vom behandelnden Arzt den gesundheitlichen Zustand bescheinigen lassen.
2. Eine Fahrstunde bei einer zugelassenen Fahrschule absolvieren und die Fahrtauglichkeit bescheinigen lassen.

## Ist das Farrow-Wrap System als neues Werkzeug in der Kompressionstherapie geeignet?

Die Kompressionstherapie ist eine tragende Säule der Physikalischen Entstauungstherapie. Für viele Experten ist sie das wichtigste und entscheidende Element in der Behandlung von Lymphödemen. Niemand bestreitet, dass die Manuelle Lymphdrainage ohne Kompression für die Behandlung von Lymphödemen unzureichend ist.

Doch es gibt auch Nachteile: Die Kompression bringt schon immer besondere Belastungen für die Patienten und auch Therapeuten mit sich. Das klassische Bandagieren wurde früh durch die Bestrumpfung mit elastischen Materialien ergänzt und -wo es möglich ist- auch ersetzt. Die Bestrumpfung, mit ihren vielen und komplexen Variationen, ist seit langem Stand der Technik. Die Materialien und Verarbeitungsweisen sind inzwischen Hightechprodukte. Aber die Probleme bei der Anwendung sind immer noch eine große Belastung beim „Leben mit dem Lymphödem“.

Wenn ein Ödem erstmalig behandelt wird oder deutlich reduziert werden kann, ist die individuell angelegte Bandage mit Kurzzugbinden und Unterpolsterung mit Schaumstoff das Mittel der Wahl. Für eine intensivierte Kompression zur Fibroselockerung und langfristigen Ödemreduzierung sollte man auch danach auf die Bandage nicht verzichten.

Für den Alltag und eine umfassende Kompression der Ödemgebiete auf Dauer, bietet die Bestrumpfung den besten Kompromiss. Setzt aber voraus, dass die Patientinnen und Patienten in der Lage sind, die Bestrumpfung selbst oder zumindest mit den vorhandenen Anziehhilfen an- und auszuziehen. Das ist oft der



schwierigste Teil in der Therapie und jede denkbare Erleichterung ist wünschenswert. Die Industrie und die Sanitätshäuser bieten seit jeher eine Fülle von Produkten und Maßnahmen an, um verschiedenste Problemen zu lösen.

Die Versuche, die Patienten mit einem System von Manschetten mit Klettverschlüssen zu versorgen, sind nicht neu. Besonders in den USA sind mehrere Firmen diesen Weg gegangen, weil die bei uns so präsente Bestrumpfung dort so nicht verfügbar war. Auch sind die Patienten in erster Linie auf Kompression angewiesen, weil Manuelle Lymphdrainage meist privat zu zahlen ist, und damit für die meisten unerschwinglich bleibt.

Die Systeme sind international und besonders in Übersee erprobt und eingeführt. Drei dieser Produktlinien wurden nun von deutschen Kompressionsherstellern gekauft. Sie sollen in naher Zukunft dem deutschen Markt zugänglich gemacht werden.

Auch die Firma Jobst hat ein System eingekauft und ist damit in Amerika und Großbritannien am Markt vertreten. Die Einführung in Deutschland ist eine komplexe Angelegenheit und braucht noch Zeit. Das Produkt ist verfügbar, d.h. man kann es kaufen. Aber es hat noch keine Zulassung als Hilfsmittel und damit fehlt die Anerkennung der Krankenkassen, es ist also noch nicht verordnungsfähig.

Wir hatten als Lymphselbsthilfe e.V. die Gelegenheit, das "Farrow-Wrap System" für ein Bein kennenzulernen. Wir konnten es erstmalig als Zukunftsprodukt am Lymphselbsthilfetag in Erlangen vorstellen.



Das Farrow-Wrap System ist ein Zusammenwirken von einzelnen elastischen Manschetten, die so geöffnet und geschlossen werden können, dass sie im Gewebe einen durchgängig zuverlässig wiederholbaren Druck erzeugen. Dieser Druck ist in gewissen Grenzen variabel. Wichtig ist, dass an der Extremität der abnehmende Druckverlauf von körperfern nach körpernah gewährleistet ist. Es besteht aus drei Teilen: einem Fußteil, dem Unterschenkelabschnitt und einem Oberschenkelabschnitt der das Knie mit einschließt. Das Knie muss sehr flexibel komprimiert werden. Das bereitet immer Schwierigkeiten bei der Bandage. Das Farrow-Wrap-System behilft sich hier mit einer Bandage mit Klettverschluss. Dadurch kann man die Länge der Unter- und Oberschenkelsysteme am Knie gut ausgleichen.

Das System bietet, neben der teuren Maßfertigung, verschiedene Größen an, die aus einem Sortiment ausgewählt werden können. Die einzelnen Manschetten überlappen sich jeweils um die Hälfte, so dass ein gleichmäßiger Druckverlauf gesichert ist. Jedes Segment für den Unter- und Oberschenkel wird von einem „Backbone“ zusammengehalten.

Unerlässlich ist eine Unterpolsterung, damit das robuste Material keine Striemen auf der Haut hinterlässt. Für das Bein gibt es einen Frotteeschlauch, genannt „Liner“, der unter den Manschetten angezogen wird. Es gehören ein paar einfache Kniffe dazu das System anzulegen. Es lohnt sich also die Bedienungsanleitung zu lesen und zu befolgen. So sollte man darauf achten, jeden der vielen Klettverschlüsse nur einzeln auf- und zuzumachen, sonst verheddert man sich schnell in mehreren Klettverschlüssen und der Langlebigkeit des Produktes tut es auch nicht gut.

Es stehen zwei Stärken zur Verfügung. „Lite“ und „Classic“. Das Ziel ist hier die praktikable Anwendbarkeit und nicht eine Maximierung der Kompression. Wird das Lite-System über die Kompressionsversorgung angezogen, erreicht man bereits einen ähnlich hohen Arbeitsdruck, wie durch eine komplettete Bandagierung. Ist aber schneller an- und abgelegt. So kann das System auch Zeit sparen. Zudem ist es einfacher anzulegen und es ist weniger Fachwissen nötig.

Es existiert auch ein einteiliges Armmanschettensystem. Am Arm ist der „Liner“ im Wrap System integriert, damit er auch einhändig anzulegen ist. Das klingt praktikabel. Wir haben dieses leider weder gesehen noch ausprobieren können.



Wann macht die Anwendung Sinn?

1. Ein Ödem, das mit ausreichendem Druck versorgt werden muss, weil es sonst voll läuft. Das sind in erster Linie Patienten, die mit einer Kompressionsklasse III nicht zurecht kommen und entweder KKL IV tragen oder zwei Strümpfe übereinander.
2. Das Ödem ist gut bis optimal entstaut und der Umfang nimmt mittelfristig nicht viel zu oder ab.
3. Die Bestrumpfung kann nicht anwendungsgerecht angelegt werden entweder vom Patienten oder vom Pflegepersonal. Mögliche Ursachen sind mangelnde Muskelkraft, Gelenkerkrankungen mit einhergehenden Bewegungseinschränkungen oder Schmerzen bis hin zu offenen Wunden an der Extremität.

Das Ergebnis hängt mit davon ab, dass die Compliance sich verbessert, weil die Belastungen durch das An und Ablegen der Kompression erheblich vermindert werden und die kompressionsfreien Zeiten weniger werden. Das Erdulden von Schmerzen in der Bestrumpfung durch Rutschen und Faltenbildung wird durch die leichte Korrekturmöglichkeit weitgehend unnötig. Und da Schmerzen stets zu einer Lymphlast und Ödemzunahme führen, wäre dies alleine schon ein Grund, Wrappingssysteme in den Hilfsmittelkatalog als dritte Säule der Kompression einzuführen.

#### **Unser Fazit:**

Es ist hoch praktikabel, aber ästhetisch nicht befriedigend. Wie andere elastische Materialien hat es eine begrenzte Lebensdauer und solange es nicht verordnet werden kann, ist es für die Patienten teuer. Aber es hat ein hohes Potential die Therapie zu ergänzen und die Lebensqualität der Patienten zu verbessern. Wir hoffen auf den Mut der Hersteller, die Aufnahme in den Hilfsmittelkatalog zu beantragen, und die Weisheit des Gemeinsamen Bundesausschusses es zu genehmigen.

Ralf Gauer, sh

# Besuch einer lymphologischen Fachpraxis

Auf Empfehlung einer Außendienstmitarbeiterin mit über 20-jähriger Erfahrung bei einem der führenden Ausstatter für lymphologische Erkrankungen, machte ich mich auf den Weg die empfohlene Ärztin auszuprobieren. Als erstes begeisterte mich die kurze Wartezeit auf einen Termin bei besagter Ärztin: nur zwei Wochen! Wir hier in Niedersachsen finden Wartezeiten bis zu sechs Monaten ganz normal.

Na dann: Ins Auto gesetzt, ca. eine Stunde Fahrzeit, die erste größere Hürde genommen ... einen Parkplatz gefunden. Dann noch den Höhenunterschied zur Praxis – auch ohne Fahrstuhl – überwunden. Kann evtl. nicht mehr Jede von uns. Bei der Dame von der Anmeldung (hatte Empathie als Kurs abgewählt) vorgesprochen, Daten wurden aufgenommen und ich wurde durchgewunken.

Nicht dass ihr jetzt meint hier gäbe es Sprechzimmer, nein, nein – Kabinen, ähnlich der in mancher Physio-Praxis (naja, Patientendaten/Datenschutz werden auch überbewertet) mit einem Hauch von Stoffvorhang.

Die MTA bittet: ziehen Sie schon mal Hose, Schuhe und Strumpfhose aus (wieso Hose? Ich bin doch wegen der Arme hier...). Antwort MTA: ....weil Frau Doktor das so will. Jawoll, Sir, jawoll. Gesagt, getan: untenrum frei gemacht und sage und schreibe 45 Minuten später kam Frau Doktor! Vorhang wird zur Seite gewedelt, „Guten Tag Frau..., dann lassen Sie mal Ihre Beine sehen..."

Frau Doktor betrachtet meine Beine von weitem, keine Hautanalyse, kein Tasten.

„Sieht doch gut aus und was wollen Sie von mir? Meine zögerliche Antwort: naja, eigentlich bin ich ja wegen meiner Arme hier...

Ach? Was? Wieso, was ist denn damit?

Naja, ich bin der Meinung, dass der Zustand meiner Arme schlimmer geworden ist. Soll ich das T-Shirt mal ausziehen? Nein, nein, lassen Sie mal, Sie haben ja ein eng anliegendes T-Shirt an (wohlgemerkt Langarm-T-Shirt). Sie drehte meine Hände zweimal in ihren eigenen Händen hin und her. Tja, und was wollen Sie jetzt von mir?

Naja, von wollen kann ja keine Rede sein, aber ich wäre der Meinung, dass eine Armbestumpfung angezeigt wäre.

Ok, schreibe ich Ihnen auf.

Ich hätte aber gerne einen Bolero.

Einen was? Habe ich ja noch nie von gehört, was ist das denn? (Naja, Ärztin in einer lymphologischen Schwerpunktpraxis muss/kann ja so etwas auch nicht kennen).

Ich erklärte ihr also was sich hinter einer Versorgung namens Bolero verbirgt. Ok, dann eben Bolero und verschwand aus der Kabine.

Ich zog mich wieder an und begab mich zu der Anmeldung, um meine Verordnung abzuholen.

Ach, sie sind die Dame mit dem vielen Text. Ich verstand nicht und antwortete: ein flach gestickter Bolero nach Maß, KKL I wäre doch nicht viel Text! Wieso KKL I? Kam zur Antwort. Frau Doktor habe KKL II verordnet und die KK würde ja auch gar nichts anderes genehmigen. Meiner freundlichen Bitte, dieses bei Frau Doktor zu klären, denn ich würde schon von der Zehe bis unterhalb der Brust KKL II tragen und dann wäre KKL II an den Armen dem Blutdruck sicherlich nicht zuträglich, wurde von den Damen der Anmeldung so nicht geteilt und man trabte sichtlich missmutig Frau Doktor zu fragen.

Kurze Zeit später zurück, nein – Frau Doktor bliebe bei der Kompressionsklasse.

Ich versuchte es nochmals mit der Erläuterung: Blutdruck usw. Nun steckten zwei MTA's die Köpfe zusammen, sagte die Eine zu der Anderen: Naja, Frau Doktor hat ja auch nicht so die Ahnung. Ah....ja.

Ok, lassen Sie mal gut sein. Ich brauche heute auch keine Verordnung aus dieser Facharztpraxis. Ich wende mich an meinen Hausarzt, der verordnet mir was ich brauche. Antwort der MTA mit einem Lächeln: Na, das wollen wir doch mal sehen.... Ja, das wollen wir doch mal sehen.

Mein Fazit aus diesem Besuch: wir brauchen DRINGEND mehr lymphologische Facharztpraxen, die wissen was sie tun und so lange das noch nicht der Fall ist müssen wir als selbstbestimmte Betroffene/Patientin sagen was wir brauchen.

Meine Selbsthilfegruppe, die Lily Turtles in Winsen/Aller hat da wirklich Glück.

Wir haben seit Anfang des Jahres eine Hausarztpraxis, die sich uns zuliebe lymphologisch weitergebildet hat und dafür sage ich: DANKE!

## Termine

(Angabe ohne Gewähr – Programme und nähere Infos über die Veranstalter erhältlich!)

**26.4. – 29.4.2017**

### 48. Tagung der Deutsche Dermatologische Gesellschaft

Berlin, City Cube, Tel. 030 204590,  
Email: ddg@mci-group.com

**6.5.2017**

### 3. Südwestfälischer Lymphtag

Krankenhaus Plettenberg,  
Ernst-Moritz-Arndt-Straße 17,  
58840 Plettenberg,  
Tel. 02391 6096776  
Email: nordrhein-westfalen@lymphselbsthilfe.de

**20.5.2017**

### 2. Lip-/Lymphtag Celle

Celle,  
[www.lily-turtles.club](http://www.lily-turtles.club)

**20.5.2017**

### Selbsthilfebörse

Selbsthilfekontaktstelle Kiss Nürnberg-Fürth-Erlangen e.V  
Telefon: 0911 234 94 49  
Email: [nuernberg@kiss-mfr.de](mailto:nuernberg@kiss-mfr.de)  
[www.kiss-mfr.de](http://www.kiss-mfr.de)

**21.5. – 23.5.2017**

### DAG SHG Jahrestagung

Landratsamt Konstanz  
Telefon: 030 31018960  
Email: [tagung@dag-shg.de](mailto:tagung@dag-shg.de)  
[www.dag-shg.de/data/Veranstaltungen/2017/DAGSHG-Pr](http://www.dag-shg.de/data/Veranstaltungen/2017/DAGSHG-Pr)

**10.6.2017**

### Tag der seltenen Erkrankungen

Leipzig

**30.6. – 2.7.2017**

### 11. Meeting Fleesensee Phlebologie & Lymphologie 2017

Schlosshotel Fleesensee  
Email: [y.meier@medi.de](mailto:y.meier@medi.de)  
[www.meeting-fleesensee.de](http://www.meeting-fleesensee.de)

**25.8. – 27.8.2017**

### fsh Bundestagung Magdeburg

Magdeburg

**2.9.2017**

### Lipödemtag

Hanse-Klinik Lübeck  
Telefon: 0451 502720  
Email: [info@hanse-klinik.com](mailto:info@hanse-klinik.com)  
[www.hanse-klinik.com/images/pdfs/11\\_Lipoedemtag\\_20](http://www.hanse-klinik.com/images/pdfs/11_Lipoedemtag_20)

**13.9. – 16.9.2017**

### 45. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Angiologie

Berlin  
Telefon: 030 20888831  
Email: [info@dga-gefaessmedizin.de](mailto:info@dga-gefaessmedizin.de)  
[www.dga-gefaessmedizin.de](http://www.dga-gefaessmedizin.de)

**20.9. – 23.9.2017**

### 59. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Phlebologie

Liederhalle Stuttgart  
Telefon: 0611 204809  
Email: [info@wikonect.de](mailto:info@wikonect.de)  
Web: [phlebologie-2017.de](http://phlebologie-2017.de)

**5.10.2017**

### BKK Selbsthilfetag

**5.10. – 7.10.2017**  
**Lymphologie 2017 – 41. Jahreskongress DGL**  
Bad Soden/Ts, Ramada Hotel  
Telefon: 07651 971611  
Email: [post@dglymph.de](mailto:post@dglymph.de)  
[www.dglymph.de/aktuelles/kongresse-veranstaltungen](http://www.dglymph.de/aktuelles/kongresse-veranstaltungen)

**14.10.2017**

### Patiententag Uniklinikum Erlangen

Informationen auf  
[www.lymphselbsthilfe.de](http://www.lymphselbsthilfe.de)

**28.10.2017**

### 4. Aktivtag in Bremen

[www.lymphnetzbremen.de](http://www.lymphnetzbremen.de)

# ÜBERSICHT SELBSTHILFEGRUPPEN

## Sachsen

### 04317 Leipzig

Lymph-Leos

2. Dienstag im Monat, 18-20 Uhr

Simone Krosse - 0341 2285315

lymph-leos@web.de

[www.prolymph-leipzig.de/prolymph-leipzig-selbsthilfegruppe.html](http://www.prolymph-leipzig.de/prolymph-leipzig-selbsthilfegruppe.html)

## Berlin

### 10365 Berlin

jeden 2. Mittwoch von 18:00-19:30 Uhr

Wolfgang Steffen - 0151 65180735

Mo - Fr von 18 - 20 Uhr

[info@lily-berlin.de](mailto:info@lily-berlin.de), [www.lily-berlin.de](http://www.lily-berlin.de)

## Hamburg

### 20249 Hamburg

Lymphselbsthilfe Hamburg, Neugründung

Ulrike Sprengell - 01520 7485139

[Lymphselbsthilfe-Hamburg@web.de](mailto:Lymphselbsthilfe-Hamburg@web.de)

## Bremen

### 28277 Bremen

Lymph-Selbsthilfegruppe Bremen und Umzu  
3. Mittwoch im Monat

Brigitte Brake - 0421 824620

[service@lymph-selbsthilfe-bremen.de](mailto:service@lymph-selbsthilfe-bremen.de)  
[www.lymph-selbsthilfe-bremen.de](http://www.lymph-selbsthilfe-bremen.de)

## Niedersachsen

### 29308 Winsen/Aller

Selbsthilfegruppe Lymph-/Lipödem  
„Lily Turtles“

jeden 1. Mittwoch im Monat, 18.30 Uhr

Katja Wagner - 0152 29526880

[kontakt@lily-turtles.club](mailto:kontakt@lily-turtles.club)

[www.lily-turtles.club](http://www.lily-turtles.club)

### 38229 Salzgitter

li-ly-shg-salzgitter

jeden 2. & 4. Mittwoch im Monat

Gudrun Ehlers - 05341 8689204

[li-ly-shg-Salzgitter@gmx.de](mailto:li-ly-shg-Salzgitter@gmx.de)

### 38304 Wolfenbüttel

Lymphselbsthilfe Wolfenbüttel

Regina Geister - 05331 984485

[regina.geister@gmx.de](mailto:regina.geister@gmx.de)

## Hessen

### 36088 Hünfeld

Selbsthilfegruppe Lip-/Lymphnetz Osthessen  
Bianca Webert - 06652 3479  
[karlheinz.webert@gmx.de](mailto:karlheinz.webert@gmx.de)

### 36157 Ebersburg

SHG Menschen mit Lymphabflussproblemen Ebersburg

jeden 2. Mittwoch im Monat, 19.00 Uhr

Rosel Brändlein - 06656 1659

[elke.braendlein@t-online.de](mailto:elke.braendlein@t-online.de)

### 36269 Philippsthal

Lymphselbsthilfe Hersfeld-Rotenburg  
„Lymphies“

Jeden 1. Mittwoch im Monat, 15.00 Uhr

Gabriele Wazlawik - 06620 6153

[gabiwazlawik@web.de](mailto:gabiwazlawik@web.de)

### 61231 Bad Nauheim

Deutsche Lymphschulung zur Selbsttherapie e.V., jeden 1. Dienstag im Monat  
Gesprächsrunde/Vortrag

Doris Gonnermann - 06032 937 1901

[info@deutsche-lymphschulung.de](mailto:info@deutsche-lymphschulung.de)

[www.deutsche-lymphschulung.de](http://www.deutsche-lymphschulung.de)

## Nordrhein-Westfalen

### 47805 Krefeld

Frauenselbsthilfe nach Krebs Gruppe Krefeld Edith Gilgenast - 02159 9297606  
[fsh.gruppe.krefeld@gmail.com](mailto:fsh.gruppe.krefeld@gmail.com)

### 51465 Bergisch-Gladbach

Selbsthilfegruppe Lip-Lymphödem  
Bergisch-Gladbach, 1. Mi im Monat  
Sabine Schlemmer - 02202 255125  
[sabineschlemmer@gmx.de](mailto:sabineschlemmer@gmx.de)  
[www.lip-lymph.de](http://www.lip-lymph.de)

### 51647 Gummersbach-Berghausen

Lip-Lymph Oberberg  
letzten Dienstag im Monat um 20 Uhr  
Andrea Luhnau - 02263 951990  
[luhnau@t-online.de](mailto:luhnau@t-online.de)

## Rheinland-Pfalz

### 55543 Bad Kreuznach

Lip-Lymphödem Selbsthilfe  
Bad Kreuznach, Neugründung am 25.3.  
Almut Andreas - 0671 4821484  
[almutandreas@googlemail.com](mailto:almutandreas@googlemail.com)

### 58840 Plettenberg

Lip-Lymphies Plettenberg  
jeden 2. Mittwoch im Monat 19.00-21.00  
Entstauungsgymnastik Do. 10.30-11.30  
Annette Dunker - 02391 6096776  
[annette.dunker@lymphselbsthilfe.de](mailto:annette.dunker@lymphselbsthilfe.de)  
[www.sv-plettenberg.de](http://www.sv-plettenberg.de)

## Baden-Württemberg

### 70195 Stuttgart

Lipödem Stuttgart  
jeden 2. Freitag im Monat um 19.30 Uhr  
Mona - 0176 34777892  
18-21 Uhr und Wochenends  
[mona@lipodem-stuttgart.de](mailto:mona@lipodem-stuttgart.de)  
[www.lipodem-stuttgart.de](http://www.lipodem-stuttgart.de)

### 72070 Tübingen

72181 Starzach  
SHG Lip-Lymph Schwaben  
Bianca Horn - 07483 912556  
ab 19 Uhr oder AB  
[shglilyschwaben@gmx.de](mailto:shglilyschwaben@gmx.de)  
[www.lily-Schwaben.de](http://www.lily-Schwaben.de)

### 73642 Welzheim

Selbsthilfegruppe Lipo-Lymphödem  
jeden 2. Mittwoch im Monat, 19.00 Uhr  
Beate Arkuszewski - 07182 8432  
[beate.arkuszewski@t-online.de](mailto:beate.arkuszewski@t-online.de)

### 74523 Schwäbisch Hall

Lymphselbsthilfe Hohenlohe - Schwäbisch Hall - Heilbronn  
Karin Geiling - 0160 8329356  
[lymphselbsthilfe.h.s.h@gmail.com](mailto:lymphselbsthilfe.h.s.h.@gmail.com)

## 76185 Karlsruhe

Happy Lilys

jeden 2. Dienstag im Monat um 19 Uhr

Heike Schmidt-Schaar - 0157 71242982

[info@happy-lilys.de](mailto:info@happy-lilys.de), [www.happy-lilys.de](http://www.happy-lilys.de)

## 77654 Offenburg

Selbsthilfegruppe „Frauen mit Krebs“

Christa Vollmer - 07805 5528

[selfsthilfefmk@t-online.de](mailto:selfsthilfefmk@t-online.de)

## 79110 Freiburg

Selbsthilfegruppe Lymphödem und Lipödem,

jeden 2. Samstag im Monat

von 15:00 bis ca.17:00 Uhr

Astrid Laug - 07665 6658

[astrid.laug@gmx.de](mailto:astrid.laug@gmx.de)

[www.lymphnetz-freiburg.de](http://www.lymphnetz-freiburg.de)

## Bayern

### 80339 München

LipLymph Selbsthilfe München

jeden 4. Mittwoch im Monat um 18 Uhr

Melanie Nurtsch -

[info@lily-muenchen.de](mailto:info@lily-muenchen.de)

[www.lily-muenchen.de](http://www.lily-muenchen.de)

### 86150 Augsburg

LyLiOed - Augsburg, Lymph- + Lipödem  
chronisch und Mischformen

Feb-Dec: 1. Mittwoch im Mon. 14 Uhr

Mrz-Nov: 2. Donnerstag im Mon. 18 Uhr

Brigitte Walch - 0821 92562

### 91058 Erlangen

Lymphselbsthilfe Erlangen

jeden 3. Mittwoch im Monat  
(bitte anmelden)

Petra Brockhoff - 0172 1384644

Mo, Mi, Fr 17.00 - 18.30 Uhr,

Di, Do 18.00 - 20.00 Uhr

[info@lymphselbsthilfe-erlangen.de](mailto:info@lymphselbsthilfe-erlangen.de)

[www.lymphselbsthilfe-erlangen.de](http://www.lymphselbsthilfe-erlangen.de)

### 96050 Bamberg

SHG Lillybelles

Carola Windfelder - 0157 79579407

[fangbanger1000@gmail.com](mailto:fangbanger1000@gmail.com)

<https://www.facebook.com/Lillybelles-Bamberg>

### 96052 Bamberg

Lip-Lymph Selbsthilfe Bamberg

Christine Nikol - 0152 02564324

[lip-lymph-selfsthilfe-bamberg@web.de](mailto:lip-lymph-selfsthilfe-bamberg@web.de)

### 97076 Würzburg

Selbsthilfegruppe für Menschen

mit Lip- und Lymphödemen

Jeden 2. Monat (Dez., Feb.) am 2. Montag

Waltraut Schuster - 0931 35968773

## Thüringen

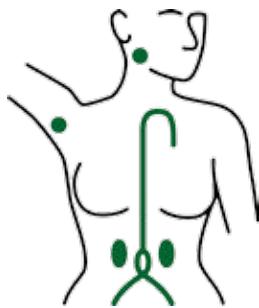
### 99817 Eisenach

Lymphselbsthilfe Eisenach

jeden 2. Dienstag im Monat um 16:30

Siegrun Göring - 036922 80797

[lymph.shg-esa@t-online.de](mailto:lymph.shg-esa@t-online.de)



# Lymph-Selbsthilfe

DAS MAGAZIN DER LYMPHSELBSTHILFE E.V.

## Antrag auf Abonnement:

Da unsere letzten Ausgaben sehr schnell vergriffen waren, haben wir die Möglichkeit geschaffen, die Zeitschrift zu abonnieren. Das Abonnement für zwei Ausgaben kostet 20 Euro/Jahr. Sie erhalten dafür je 20 Exemplare inklusive Versand.

**Bestellung unter: SP Medienservice – Verlag, Druck und Werbung**

Reinhold-Sonnek-Str. 12, 51147 Köln, Fax 02203/980 40 33, E-Mail: [info@sp-medien.de](mailto:info@sp-medien.de)

Hiermit bestelle ich das Abonnement der Zeitschrift „Lymph-Selbsthilfe“

2 Ausgaben mit je 20 Exemplaren zum Jahresbezugspreis von 20,00 Euro inkl. Porto und Versand

### Rechnungsanschrift:

Einrichtung/Firma: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Straße und Haus-Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ und Ort: \_\_\_\_\_

Telefon mit Vorwahl: \_\_\_\_\_

### Lieferanschrift: (Falls abweichend von der Rechnungsanschrift oder bei Geschenkabo)

Einrichtung/Firma: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Straße und Haus-Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ und Ort: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Unterschrift

### Kontaktadresse:

Lymphselbsthilfe e.V. · Zum Köpfwasen 9 · 91074 Herzogenaurach · Telefon: 09132 745 886 (Mo-Fr 20-22 Uhr)  
E-Mail: [info@lymphselbsthilfe.de](mailto:info@lymphselbsthilfe.de) · Internet [www.lymphselbsthilfe.de](http://www.lymphselbsthilfe.de)

### Spendenkonto:

Die Lymphselbsthilfe e.V. ist als gemeinnützig anerkannt, der Kontoauszug wird bis 200 € als Spendenquittung anerkannt.  
Auf Antrag stellen wir eine Quittung aus.

Postbank Nürnberg · IBAN: DE04 7001 0080 0613 7618 00 · BIC: PBNKDEFF



# Antrag auf Mitgliedschaft in der Lymphselbsthilfe e.V.

Lymphselbsthilfe e.V.  
c/o Susanne Helmbrecht  
Zum Köpfwasen 9  
91074 Herzogenaurach

Ich der/die Unterzeichnende

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Geb.datum: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

e-mail: \_\_\_\_\_

**beantrage hiermit in der Lymphselbsthilfe e.V.: (bitte ankreuzen)**

die Mitgliedschaft als Betroffene/r (24,00 €/Jahr) bzw.  \_\_\_\_\_ € /Jahr

Lymphödem       Lipödem

\_\_\_\_\_

ich bin Kontaktperson einer Selbsthilfegruppe

Name der SHG: \_\_\_\_\_

Anzahl Mitglieder: \_\_\_\_\_

die Mitgliedschaft als Fördermitglied

als Einzelmitglied \_\_\_\_\_ € (mind. 24,00 €/ Jahr)

als gewerbliche / juristische Person: \_\_\_\_\_ € (mind. 50 €/ Jahr)

Die Satzung der Lymphselbsthilfe e.V. ist mir bekannt. Bitte senden Sie mir Informationen des Vereins per Mail /  per Post (bitte aus Kostengründen nur ankreuzen, wenn Sie keinen Mailaccount besitzen).  
Als Antragsteller/in verpflichte ich mich, den jährlichen Mitgliedsbeitrag in der angegebenen Höhe von \_\_\_\_\_ durch Erteilung einer Einzugsermächtigung zu begleichen.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ich erteile der Lymphselbsthilfe e.V. ein SEPA-Lastschriftmandat und übernehme eventuell anfallende Kosten durch Rücklastschrift.

IBAN: \_\_\_\_\_ BIC: \_\_\_\_\_

bei der Bank: \_\_\_\_\_

Alle Kontoinhaber: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Die Lymphselbsthilfe e.V. ist als gemeinnützig anerkannt, der Kontoauszug wird bis 200 € als Spendenquittung anerkannt.

Auf Antrag stellen wir eine Quittung aus.

Postbank Nürnberg · IBAN: DE04 7001 0080 0613 7618 00 · BIC: PBNKDEFF

Unsere An- und Ausziehhilfen  
sind verordnungsfähig.  
Für mehr Informationen  
fragen Sie Ihren Arzt.



easy-slide  
simply smile



sim-slide®  
simply smile



magnide®

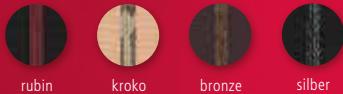


slidex®  
simply smile

## An- und Ausziehhilfen für Kompressionsstrümpfe

# Gefährlich schön.

Lastofa Forte mit „Kroko“ –  
eine von vier einzigartigen Schmucknähten.



röbin kroko bronze silber

Atmungsaktiv –  
im Sommer wie im Winter!

ofa bamberg

lastofa®  
forte



Die flachgestrickte  
medizinische Kompression  
mit Merinowolle

# TREND COLOURS 2017



Happy Red



Smooth Olive



Mellow Blue



Very Berry



Deep Aqua



Pretty Lilac

**Herzklopfen. In Farbe.**

Verlieben Sie sich in die Juzo Trendfarben 2017!

[www.juzo.de/trendfarben](http://www.juzo.de/trendfarben)

Juzo®. Leben in Bewegung