



Ausgabe 7
Sommer 2018

Lymph- Selbsthilfe

DAS MAGAZIN DER LYMPHSELBSTHILFE E.V.

Schwerpunktthema:

**Gesund und
Aktiv Leben
mit Lip- und
Lymphödem**



Bericht:
**4. Lymphselbsthilfe-
Tag in St. Wendel**

Behandlung:
**Was sagen Leitlinie &
Heilmittel-Richtlinie?**

Praxis:
**Lymphödem
Wunde & Hygiene**



medi

Glanzvolle Augenblicke für Sie:

Swarovski® Kristalle für alle mediven® Kompressionsstrümpfe erhältlich!

Jetzt auch für mediven Flachstrick!



Entdecken Sie Neues aus der medi World of Compression.
www.medi.biz/kristalle



Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser unseres Lymphselbsthilfe-Magazins,

wie schnell die Zeit verfliegt! Nun ist das Jahr 2018 schon vier Monate alt, und das Team der Lymphselbsthilfe hat wieder einige Projekte auf den Weg gebracht.

Bereits Anfang Januar haben sich die Aktiven der Lymphselbsthilfe e. V. in Bad Berleburg in der dortigen Ödemklinik getroffen und einige Landessprecher zu Moderatoren der regionalen Workshops „Gesund und Aktiv Leben mit Lip- und Lymphödem“ (GALLiLy) ausgebildet.

Außerdem haben wir unser GALLiLy-Programm standardisiert und Module zu den einzelnen Themen geschrieben. Wir bieten nun in den nächsten Jahren viertägige GALLiLy-Workshops an. Der Basis-Workshop ist bereits fertig strukturiert und wird noch dieses Jahr in vielen Regionen Deutschlands stattfinden.

Auch für die drei Vertiefungs-Workshops haben wir Module skizziert und werden diese in den nächsten Monaten vollständig ausarbeiten und pilotieren.

Für unseren 4. Lymphselbsthilfetag, der auch dieses Jahr vom AOK-Bundesverband finanziell unterstützt wurde, haben wir von den zahlreichen Teilnehmern im kleinen Saarland wieder sehr viel Lob bekommen. Betroffene, Referenten und Aussteller schätzten vor allem die familiäre Atmosphäre der gut besuchten Veranstaltung und waren von der gewissenhaften Organisation des rein ehrenamtlich arbeitenden Teams beeindruckt.

Ich habe an diesem Tag viele Gespräche geführt, Informationen bekommen und staune immer wieder über die Vielfalt an Themen, die in der Lymphselbsthilfe so kreativ entstehen und behandelt werden. Ein großer Dank gebührt den Organisatoren um Sibylle Klemm und der Krankenhausoberin Hildegard Marx, die uns so nett in ihr Marienkrankenhaus aufgenommen und lecker bewirtet haben. Außerdem danke ich unserer Geschäftsstelle, unserem Administrator und den vielen Aktiven in den einzelnen Bundesländern, die sich das ganze Jahr so engagiert für unseren Verein einsetzen und gut zusammenarbeiten.

In dieser Ausgabe des Lymphselbsthilfe-Magazins haben wir wieder sehr viele Referenten als Fachautoren gewinnen können. Dadurch bekommen Sie als Leser einen tollen Überblick über die unterschiedlichsten Erkenntnisse in der Lymphologie.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre und eine schöne Sommerzeit.

Ihre
Susanne Helmbrecht
1. Vorsitzende



IMPRESSUM

Lymph-Selbsthilfe

Herausgeber:
LYMPHSELBSTHILFE e.V.

Redaktion:
Redaktion: Dieter Flemming, Karen Nonnast, Sylvia Kraus, Christine Schneider
V.i.S.d.P. Susanne Helmbrecht (SH)
Telefon: (09132) 74 58 86
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@sp-medien.de, Mail: 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.

Moderationstraining GALLiLy

Gesund und Aktiv Leben mit Lip- und Lymphödem

Das Projekt GALLiLy möchte Betroffenen Kompetenz im Umgang mit ihrer Krankheit vermitteln. Dazu veranstaltete die Lymphselbsthilfe Moderations-Workshops mit dem Ziel der Vermittlung von Gesundheitskompetenz und Empowerment von Betroffenen als Experten ihrer Erkrankung.

Es bedarf einer Kompetenz und eines Plans. Es genügt nicht, sich zu informieren und einfach Wissen und Erfahrung zu vermehren. Um unser Ziel zu erreichen, haben wir beschlossen, dieses Wissen weiter zu verbreiten.

Die Aktiven der Lymphselbsthilfe trafen sich am 4. Januar 2018 im Ödemzentrum Bad Berleburg, um einen genauen Lehrplan zu entwickeln. Ein Jahr zuvor haben wir uns allgemein im Kloster Banz bei der Hanns-Seidel-Stiftung fortgebildet. Wir erlernten effektive Strategien bei Vortrag, Auftreten und Moderation. Dieses Jahr ging es ganz konkret um die praktische Umsetzung.



Dazu bestimmten die Teilnehmer am ersten Tag die Module, die zu einem erfolgreich durchgeführten Workshop gehören. Die Modularität bietet die Möglichkeit, den Ablauf jeweils den Gegebenheiten anzupassen. Sehr schnell stellte sich heraus, dass es sicher mehr Komponenten gibt, als an einem Tag abgearbeitet werden können. Die vielen Ideen zu den Inhalten wurden erst einmal notiert.

Am zweiten Tag ging es dann an die Feinarbeit. Aus den Notizen wurden Checklisten für jedes Modul erstellt. Da sich diese von der Verpflegung über die Vorstellung der Teilnehmer, die Erklärung des Lymphsystems, die Anforderungen an den Fachlehrer, die Gestaltung der Pause, praktische Übungen bis hin zur abschließenden Gesprächsrunde erstrecken, war das keine kleine Aufgabe. Die Teilnehmer arbeiteten eifrig bis in die Abendstunden.

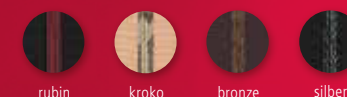
Der praktische Teil mit dem anwesenden Fachlehrer am Samstag nahm eine Schlüsselstellung ein, da die Praxis der manuellen Lymphdrainage für die meisten Betroffenen der interessanteste Teil ist. Danach wurden noch abschließend die Vorlagen für die Module verbessert und endgültig formuliert. Die verbliebene Zeit am Sonntag nutzten die Teilnehmer für ein Resümee und ein sehr intensives 360°-Feedback, denn eine gründliche Selbstreflexion ist die wichtigste Grundlage, um das erworbene Wissen kompetent weitergeben zu können. Alle Teilnehmer waren verblüfft, wie positiv sie nach außen wirken. Dies war ein motivierender Abschluss und nach den intensiven vier Tagen herrschte höchste Zufriedenheit mit der geleisteten Arbeit. Alle fuhren euphorisiert nach Hause, eine schöne Nebenwirkung war das Zusammenwachsen der Teilnehmer zu einem schlagkräftigen „GALLiLY“-Team mit einer hohen Motivation zum Weitermachen.



Datum	Thema	Ort	Referenten
20. Jan	Vertiefungs-Workshop Selbstbandage	Therapiepraxis am Markt, Helmstr., Erlangen	Gerhard Döhla
05. Mai	Basis-Workshop Selbstmanagement	Erlangen	Ralf Gauer Susanne Helmbrecht
09. Jun	Basis-Workshop Selbstmanagement	Krankenhaus Reinbek	Regine Franz Ralf Gauer
30. Jun	Basis-Workshop Selbstmanagement	Ödemklinik Bad Berleburg	Annette Dunker Andrea Luhnau Prof. Constance Daubert
21. Jul	Basis-Workshop Selbstmanagement	Altdorf	Ralf Gauer Andrea Grassow
08. Sep	Vertiefungs-Workshop Lymphdrainagegriffe	Höchstadt	Ralf Gauer
03. Nov	Ernährung - Psyche – Bewegung	Erlangen	Susanne Helmbrecht Beate Laufer-Johannes Friederike Eschenbacher
10. Nov	Basis-Workshop Selbstmanagement	Berlin	Dr. Brigitta Kauers N. N.
	Basis-Workshop Selbstmanagement	Thies Medicenter, Hamburg	Regine Franz N. N.

Gefährlich schön.

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



Atmungsaktiv – im Sommer wie im Winter!

lastofa®
forte

Die flachgestrickte medizinische Kompression mit Merinowolle

GALLiLy – Gesund und Aktiv Leben mit Lip- und Lymphödem

Der 4. Lymphselbsthilfetag in St. Wendel stand ganz unter dem Motto: „Gesund und Aktiv Leben mit Lip- und Lymphödem“ oder kurz „GALLiLy“, dem Selbstmanagementprogramm der Lymphselbsthilfe, das 2017 mit einem Intensiv-Workshop startete.

„Gesund und aktiv leben mit Lip-/Lymphödem“



- ☀️ Betroffene von Lip- und Lymphödemen
- ☀️ Selbstmanagementprogramm
- ☀️ Aufklärung über Gesundheitskompetenz
- ☀️ Intensiv-Workshops
- ☀️ Moderationsworkshop für regionale Moderatoren
- ☀️ Regionale Workshops durch SHG organisiert
- ☀️ Evaluation mit Prof. C. Daubert

Gefördert von der



17.04.2018

Lymphselbsthilfe e.V.

Wir freuen uns sehr, dass die AOK die Bedeutsamkeit dieses Themas erkennt und uns großzügig fördert. Dadurch ist es uns möglich, nicht nur unsere Ideen umzusetzen und auch regional weiterzugeben, sondern wir möchten auch die Wirksamkeit untersuchen und nachweisen. Bei der Evaluation unserer Workshops sowie der Seminare in den Regionen unterstützt uns Frau Prof. Constance Daubert von der SRH Hochschule für Gesundheit in Karlsruhe.

Bereits seit über zehn Jahren führen einzelne Selbsthilfegruppen eintägige Workshops zum besseren Verständnis und Umgang mit den Erkrankungen Lip- und Lymphödem durch. Nachdem auch die Leitlinie zum Lymphödem 2017 das Selbstmanagement als 5. Säule der Therapie beschreibt, hat sich der Bundesverband entschlossen, Moderatoren in vielen Bundesländern auszubilden, damit über Erlangen, Leipzig und Plettenberg hinaus, Betroffene Gesundheitskompetenz erlangen können und gleichzeitig lernen ihre chronische Erkrankung selbst zu akzeptieren und die für sie richtigen Entscheidungen im Alltag zu treffen.

Im Januar trafen sich acht wissbegierige Moderatoren, die alle das Intensiv-Seminar 2017 in Tabarz kennengelernt hatten, in der Lymphklinik in Bad Berleburg und ließen sich in Moderationstechniken schulen, um die eintägigen Workshops selbstständig durchführen zu können. Außerdem wurden zur Qualitätssicherung alle Elemente des

Basis-Workshops – die Bereiche des Moderators und des Fachlehrers für komplexe Physikalische Entstauungstherapie – standardisiert, Lehrziele erarbeitet und im Konsens die Durchführung einheitlich festgelegt und festgeschrieben.

Jeder Workshop soll neben der Betroffenenkompetenz, „wie gehe ich mit der Erkrankung um?“, auch die Gesundheitskompetenz als Basis aller Entscheidungen fördern. Deshalb wird neben dem Moderator, der/die selbst betroffen ist, immer ein Fachlehrer für MLD teilnehmen.

Die Zusammenarbeit wurde so abgestimmt, dass ein Arbeiten auf Augenhöhe erreicht wird. Der Fachlehrer profitiert von der Betroffenenkompetenz und der Moderator von der Gesundheitskompetenz des jeweiligen Partners. Daraus entsteht ein Team, das die vielen Fragen der Teilnehmer kompetent beantworten kann.

Ab Mai beginnen die geplanten Veranstaltungen in den Regionen. In der nachfolgenden Tabelle sind einige Workshops aufgelistet. Alle weiteren Termine regionaler Seminare werden auf unserer Homepage unter www.lymphselbsthilfe.de laufend ergänzt, sobald die Organisation hinsichtlich der Finanzierung, der Räumlichkeiten und der Auswahl der Fachlehrer für KPE/MLD sowie der Moderatoren abgeschlossen ist.

Sie interessieren sich für unsere Workshops, wohnen jedoch zu weit weg?

Wenn Sie einen Selbstmanagement-Workshop „Gesund und Aktiv Leben mit Lip- und Lymphödem“ auch in Ihrer Selbsthilfegruppe anbieten möchten, melden Sie sich unter gallily@lymphselbsthilfe.de. Als kleiner Verein können wir nichts versprechen, aber wir bemühen uns, einmal auch in Ihre Nähe zu kommen.

Im Mai wird es zusätzlich einen Intensiv-Workshop in der Inselfbergklinik in Tabarz geben, über dem wir schon in der letzten Ausgabe berichtet haben. Die zehn Plätze waren sehr schnell ausgebucht, deshalb haben wir uns um mehr Bettenkapazitäten und Moderatoren bemüht. Wir freuen

Unser Dank gilt dem AOK-Bundesverband, der uns dieses Moderationstraining ermöglicht hat.

uns, jetzt zusätzlich parallel einen Workshop speziell für „Junge Betroffene bis 40 Jahre“ anbieten zu können. Denn besonders die jüngeren unter den Betroffenen sind oft in den regionalen Selbsthilfegruppen in der Minderheit und suchen den Austausch deshalb bevorzugt über das Internet. Der persönliche Kontakt ist jedoch die bessere Möglichkeit des Austausches, der regional oft aber nicht zu leisten ist. Junge Menschen haben in den Jahren, in denen sie sich um ihr Berufsleben und Familiengründung kümmern, meistens einfach nicht die Zeit, sich intensiv in Selbsthilfegruppen zu engagieren.

Hier bietet sich ein deutschlandweiter Austausch in einem Intensiv-Seminar einmal im Jahr geradezu an.

sh



Förderung durch die GlücksSpirale

Die Lymphselbsthilfe e. V. erhält durch die Förderung der GlücksSpirale Mobiliar für die Geschäftsstelle.



Wir freuen uns sehr, dass wir im Juni 2017 den Bewilligungsbescheid der GlücksSpirale über Fördermittel in Höhe von insgesamt 1.816 Euro erhalten haben. Die zweite Rate ist im März 2018 ausgezahlt worden, nachdem wir für unsere Geschäftsstelle neue Regale, einen abschließbaren Aktenschrank und einen Farblaserdrucker angeschafft haben. Der Raum ist jetzt sehr schön und zweckmäßig ausgestattet.

Von dem Geld haben wir außerdem zwei Mobiltelefone für unser Kontakttelefon gekauft. Herr Dieter Flemming kann nun bei der Beratung von Betroffenen bei der Beantwortung der medizinischen Fragen von unserer medizinischen Fachbeirätin Frau Dr. habil. Dr. med. Anja M. Boos und unserem Fachbeirat KPE Herrn Ralf Gauer besser unterstützt werden.

Vielen herzlichen Dank an die GlücksSpirale!





Aufruf zur deutschlandweiten Umfrage zum Körperbild, der Gesundheit, der Lebensqualität sowie der Copingstrategien bei Lipödemen, Lymphödemen, Chronisch venöser Insuffizienz (CVI), Adipositas und deren Mischformen.

Sehr geehrte Damen und Herren,

aufgrund einer unzureichenden Grundlagenforschung (Schubert & Viethen, 2016) führt die SRH Hochschule für Gesundheit in Kooperation mit dem Bundesverband Lymphselbsthilfe e.V. eine deutschlandweite Online-Studie zur Untersuchung des Körperbildes, des Gesundheitszustandes, der Lebensqualität sowie der angewandten Copingstrategien (stressige Anforderungen bewältigen) bei Lymphödem-, Lipödem-, CVI- und Adipositaspatienten durch.

Was soll untersucht werden?

Wie verbreitet sind psychologische Beeinträchtigungen bei Patienten mit Lymph- oder Lipödem, CVI sowie Adipositas? Welche konkreten Belastungen werden wahrgenommen? Wie hoch ist der Anteil der Patienten und Patientinnen mit behandlungsbedürftiger Symptomatik? Stehen psychische Belastung und Krankheitsschwere in einer Wechselbeziehung? Wie verhält sich eine eventuell vorliegende psychische Belastung unter sportlicher Aktivität?

Befragt werden sollen Patienten/-innen mit Lipödem, Lymphödem, CVI und Adipositas bzw. deren Mischformen. Zu keinem Zeitpunkt werden persönliche Angaben (Name, Adresse) der Teilnehmer erhoben. Die Teilnahme ist freiwillig und anonym.

Wann können Sie mitmachen: (1) Alter über 18 Jahre; (2) Ärztlich gesicherte Diagnose Lipödem, Lymphödem, Adipositas, Chronisch venöse Insuffizienz oder Mischformen. Wann können Sie leider nicht teilnehmen: (1) Personen unter 18 Jahren.

Die Ergebnisse können dabei helfen zu verstehen, wie und warum Entscheidungen in der Patientenversorgung getroffen werden. Gleichzeitig kann auf Basis dieser Umfrage möglicherweise ein bestehender Bedarf bezüglich einer Stärkung

förderlicher Faktoren sowie des Abbaus existierender Barrieren abgeleitet werden.

Unser Ziel dieser Umfrage ist es, einen Beitrag zu einer adäquaten Versorgung von Patientinnen und Patienten zu leisten und wir hoffen, dass Sie ca. 30 Minuten Zeit haben, um an dieser Umfrage teilzunehmen.

Bitte nehmen Sie an der Umfrage nur einmal teil, und leiten Sie den Link zur Umfrage bitte auch an weitere Betroffene weiter.

Den Link zur Studie finden Sie folgend oder auch auf der jeweiligen Homepage des Bundesverbandes Lymphselbsthilfe e.V., des Adipositas- Verbandes Deutschland e. V. und auf lipoletic.de.

Bis zum Beginn der Studie erreichen Sie unter diesem Link eine Landingpage der Studie über die Sie sich benachrichtigen lassen können: www.lipoletic.de/oedemstudie2018.

Über eine rege Teilnahme würden wir uns sehr freuen!

Bei weiterführenden Fragen wenden Sie sich bitte an: constance.daubert@srh.de

Mit freundlichen Grüßen,
Susanne Helmbrecht, Prof. Dr. Claudia Luck-Sikorski
und Prof. Dr. Constance Daubert

Die Digitalisierung der Studie sowie die technische Betreuung und Bereitstellung der Online-Plattform für die Studie erfolgte durch lipoletic.de.



Exkursion zur Firma ELASTOTEX



Am 12.08.2017 unternahm unsere Lymph – Selbsthilfegruppe LYMPH-LEOS aus Leipzig einen Ausflug nach Dürrröhrsdorf-Dittersbach zur Firma ELASTOTEX, um zu erfahren, wie Kompressionsbinden hergestellt werden. Frau Eisold führte uns durch die Produktionsstätte, die sie mit Hilfe eines Mitarbeiters alleine betreibt. Herzstück der Produktion von Kurz- und Langzugbinden sind fünf Webmaschinen aus England, die geräuschvoll ihre Arbeit tun. Bestückt mit Spulen von Baumwollgarn sowie umspinnenen Gummifäden für die Elastizität, entstehen täglich ca. 200 m Gewebe pro Automat. Dies entspricht je nach Länge ungefähr 60 – 120 Kompressionsbinden. Abhängig von der Breite der Binden variiert das natürlich. Ein Teil der Rohware wird in einer Färberei in mehr

als zehn wundervollen Farben gefärbt, danach in ihrem Betrieb konfektioniert und für den Verkauf verpackt. Das ließ unsere Herzen höherschlagen, denn alle Produkte haben eine PZN-Nummer und sind verordnungsfähig.

Es war für uns eine sehr interessante Erfahrung, danke Frau Eisold. Wir freuen uns, hiermit etwas zur Bekanntheit der qualitativ hochwertigen Produkte aus Sachsen beitragen zu dürfen.

B. Bär
SHG Lymph-Leos aus Leipzig



Anzeige

"ELASTOTEX ...und der Tag bekommt Farbe" 😊



- ➔ **Langzugbinde** mit exzellenten Dehnungseigenschaften für die perfekte Kompression
- ➔ hoher Tragekomfort durch die Verarbeitung von Naturkautschuk u. Baumwolle
- ➔ **verschreibungsfähig**
- ➔ waschbar
- ➔ 16 Farben



www.elastotex.de * info@elastotex.de

Der 4. Lymphselbsthilfetag findet in St. Wendel statt

Nachdem der 1. Lymphselbsthilfetag in Plettenberg (NRW, 25000 Einwohner) mit 120 Besuchern, der 2. LSHT in Berlin mit ca. 220 Besuchern und der 3. LSHT in Erlangen im Universitätskrankenhaus (Bayern/Franken 100000 Einwohnern) mit ca. 320 Besuchern stattfand, konnte sich nun St. Wendel als Gastgeber des 4. LSHT präsentieren.

Wie es dazu kam: Ich habe die Bundesvorsitzende der Lymphselbsthilfe während meiner letzten Reha-Maßnahme in der Földiklinik in Hinterzarten kennengelernt. Da es beim Lymph- bzw. Lipödem, neben dem Bandagieren bzw. Kompressionstragen, am wichtigsten ist, sich zu bewegen, haben wir viel zusammen unternommen; waren kilometerweit wandern, haben alle angebotenen Sporttherapien genutzt und uns insgesamt gut verstanden. So kam das Gespräch auch auf den nächsten LSHT 2018 und die Frage, wo dieser stattfinden soll.

Ohne, dass ich mir etwas dabei dachte, hatte ich wegen der guten Räumlichkeiten und guter Infrastruktur unsere Geriatrie vor Augen und teilte dies mit. Ein paar Monate nach unserer Reha rief mich Frau Helmbrecht an und fragte nach, ob das Angebot noch stünde, den 4. LSHT in St. Wendel stattfinden zu lassen.

Nach dem Telefonat suchte ich unsere Krankenhausoberin Frau Marx auf und fragte Sie, ob sie sich dies vorstellen könnte. Nachdem die Frage mit Ja beantwortet wurde, gab ich Frau Helmbrecht einen positiven Bescheid und die Veranstaltungsplanung nahm ihren Anfang. Ich war mir nur nicht im Klaren, wie groß und aufwendig dieser Tag werden sollte.

Zuallererst mussten namhafte Referenten gefunden und mit ins Boot genommen werden. Das übernahmen aber alle, die im Bundesvorstand der LSH sitzen. Die meisten davon aus Erlangen-Herzogenaurach, aber auch aus Celle, Berlin und Würzburg. Da ich die Einzige vor Ort im Saarland war, blieb die Organisation der Räumlichkeiten, das Verteilen und Verschicken der Plakate und Flyer sowie das Catering inklusive Helfer für die

Bewirtung am Tag in meiner Verantwortung. Dabei suchte ich mir natürlich Freunde und Familienmitglieder aus, auf die ich mich hundertprozentig verlassen konnte und die ihre Sache mehr als gut machten.

Die Kartoffelsuppe kam dann aus der Küche unseres Kran-

kenhauses für ca. 100 Personen (sie war sehr gut) und für weitere 100 Personen besorgte ich Gulaschsuppe. Darüber hinaus bereitete mein Küchenteam Becher mit Rohkost vor (siehe Foto)

und richteten sowohl das Essensbuffet sowie das Kuchenbuffet. Der gespendete Kuchen kam von Mitarbeitern des Hauses, wobei ich mich besonders bei meinen direkten Kolleginnen der G3 bedanken möchte, die am fleißigsten Kuchen gebacken haben. Es war alles sehr ansprechend und kam bei den Besuchern gut an.

Im Vorfeld konnten wir alles nur ohne Erfahrungswerte planen und ab dem Mittwoch vor dem 17.03. ging dann alles in die heiße Phase. Die Handwerker mussten 200 Stühle in der Aula aufstellen, ebenso die Tische für die Aussteller (Firmen für Kompressionsstrümpfe und Bandagematerial) und das Catering. Als am Samstag, dem 17.03. um ca. 8 Uhr 45 die Tür aufging und ich die Besucher hineinströmen sah, waren wir alle hocherfreut und unsere Erwartungen wurden noch übertroffen.

Nachdem die ca. 170 Besucher in der Aula Platz genommen hatten, begann Frau Marx mit der Begrüßung, der interessante Vorträge folgten. Am Nachmittag wurden Workshops zum Thema Lymph-/ Lipödem angeboten (siehe Programm).

Fazit: Ein sehr erfolgreicher und zufriedenstellender Tag!



4. Lymphselbsthilfetag in St. Wendel in Zusammenarbeit mit dem Marienkrankenhaus St. Wendel



Es ist soweit, der Tag ist da. Das heißt eigentlich der Tag davor, denn da gibt es noch einige Kleinigkeiten zu regeln: ein paar Besorgungen, die Technik zusammentragen und ausprobieren, alles ausschildern, eine Probe für die Modenschau, eine Beiratssitzung, eine Mitgliederversammlung und sich noch einmal alle Eventualitäten durch den Kopf gehen lassen, bevor alle sich zum Abendessen im Restaurant treffen. Aber dafür hatten wir ja auch fast einen Tag Zeit.



Dann früh aufstehen und die Tore öffnen. Eigentlich waren blauer Himmel, Sonne und Vogelgezwitscher geplant, stattdessen heulte uns arktische Kälte mit Schneegestöber um die Ohren. Unsere Besucher ließen es sich allerdings nicht verdrießen und kamen in großer Zahl: bei 170 mussten wir die Zählung mangels Übersichtlichkeit aufgeben und es kamen immer noch mehr.



Im Folgenden zeigen wir Bilder vom Tag und lassen Besucher zu Wort kommen. Die Vorträge, soweit sie uns in schriftlicher Form vorliegen, finden Sie unter „Schwerpunkt“ ein paar Seiten weiter.



„Schade war – aus meiner Sicht – dass einige Vorträge und Workshops zeitlich parallel stattfanden. So mancher hätte gern mehr erfahren, musste sich aber für eine Veranstaltung entscheiden.“

„Ein erfolgreiches Wochenende mit sehr interessanten neuen Erfahrungen. Auch der Austausch mit anderen Selbsthilfegruppen-Teilnehmerinnen war sehr aufschlussreich. Danke für das Wochenende.“

„Ein gut organisiertes Gesamtwochenende. Der Seminartag war sehr straff durchgeplant, mehr Zeit für die Ausstellerbesichtigung fehlte mir. Vorlesungen und Workshops waren durchweg interessant. Informationen sortieren sich im Gespräch danach, mitnehmbare Texte oder Flyer hätte ich gut gefunden.“

„Bewundernswert, was das Marienkrankenhaus in St. Wendel auf die Beine gestellt hat, um den 4. Lymphselbsthilfetag unseres Vereins zu ermöglichen. Mit Herz und Verstand war alles organisiert und vorbereitet. Tausend Dank an Frau Hil-



degard Marx, der Krankenhausoberin und ihre lieben, umsichtigen Mitarbeiterinnen."

„Im Gespräch mit einem Therapeuten habe ich nach vielen Jahren erfahren, dass es an Nervenschäden liegt (verursacht



durch Bestrahlung), weshalb meine Arme so rot sind."

„Sehr informative Veranstaltung, besonders die große Bandbreite von Workshops und Vorträgen. Für mich gab es insbesondere im Bereich Ernährung, Liposuktion, Bewegung neue Erkenntnisse. Auch die psychologische Betrachtung hinsichtlich des Lipödems war interessant."



„Durch den Besuch des Lymptages in St. Wendel konnte ich meinen Horizont im Bereich der Bewegung erweitern. Auch



der Aspekt der Psyche, als Teil der Behandlung, wurde in den Vorträgen aufgenommen. Viele Kontakte sind entstanden, wodurch wir uns ständig auf dem Laufenden halten können." Über einen anderen Weg, das Lipödem und die damit verbundenen Schmerzen loszuwerden, berichtete Frau Dr. Maria



Wiedner. Das Auditorium stöhnte hörbar auf, als ein kleiner Filmausschnitt Momente einer Liposuktion zeigte. Sicher eine sehr schmerzhaft Angelegenheit. Aber auch ein gangbarer Weg.



(Den Vortrag von Frau Dr. Wiedner haben wir in der letzten Ausgabe unseres Lymphselbsthilfe-Magazins abgedruckt.)

„Für mich als Gruppenleitung war es besonders schön zu sehen, wie stark der Zusammenhalt in der Gruppe ist. Jedes einzelne Mitglied hat Kontakte geknüpft und Erfahrungen ausgetauscht. Das hat mir wieder mal gezeigt wie wichtig es ist, Menschen mit ähnlichen Beschwerden und Problemen zu treffen."



„Bundesweite Workshops (Gallily=Gesund und Aktiv Leben mit Lip-/Lymphödem) wurden ausführlich vorgestellt. Diese Workshops fördern die Eigenverantwortung jedes Betroffenen und schulen diese in Eigenverantwortung zu handeln. Fr. Erbacher hat mir aus der Seele gesprochen und die



Workshops „Bandage für den Alltag“, „Lymptaping“ und „Grifftechniken der manuellen Lymphdrainage“ waren wieder interessant."

„Sehr informative Workshops über Wundbehandlung und Lymph-Taping. Durch die Vorträge wieder neue Erkenntnisse gewonnen, die Vorstellung des Lymphsystems und die Funktion waren sehr aufschlussreich."



Mir ist die Bemerkung eines Teilnehmers in Erinnerung geblieben: „Ich bewundere Sie, dass Sie trotz der Hektik Ihren Humor behalten."

Ausdrücklich bedanken möchten wir uns beim AOK Bundesverband GbR für die großzügige Förderung und Unterstützung. So konnten wir diesen erkenntnisreichen 4. Lymphselbsthilfetag anbieten. Herzlichen Dank dafür.



Selbsthilfegruppe „Frauen mit Krebs“ – Gruppe Offenburg, feiert ihr 30-jähriges Bestehen



Die Selbsthilfegruppe „Frauen mit Krebs“, Gruppe Offenburg, an deren monatlichen Treffen ca. 35–40 Betroffene teilnehmen, feierte am 8. Januar 2018 im Josefssaal der St. Josefsklinik Offenburg mit geladenen Gästen ihr 30-jähriges Bestehen (das Bild zeigt die Gründerin Frau Ute Hassenstein).

Die Gruppe wurde im Januar 1988 von Frau Ute Hassenstein, die selbst als Ärztin beim Gesundheitsamt Offenburg tätig war, gegründet. Mit Unterstützung von Herrn Ingo Kempf, dem langjährigen Leiter der Selbsthilfe-Kontaktstelle beim Landratsamt, fand im Februar 1988 das erste Treffen statt.

Die Gruppe bietet die Möglichkeit, mit Gleichbetroffenen Erfahrungen und Infos auszutauschen. Wir sind eine autonome Gruppe, die von einem neunköpfigen Leitungsteam geführt wird. Gemeinsam raus aus dem schwarzen Loch kommen und darüber sprechen, hilft enorm. Gemeinsam gehen wir die Angst an – so entdecken viele Betroffene, insbesondere Neubetroffene, das Leben wieder.

Mehr Wissen hilft viel – darum treffen wir uns. Wir treffen uns mindestens einmal monatlich in einem vom Ortenau-Klinikum in Offenburg in der St. Josefsklinik zur Verfügung gestellten Raum. Es finden Fachvorträge, Gesprächsabende, Kochen im Ernährungszentrum und Besichtigungen statt. Aber auch die Teilnahme an Modenschauen, die jährlich vom Sanitäts- und Krankenhaus Caroli aus Lahr veranstaltet werden, gehören dazu. Ein weiterer wichtiger Teil unserer Arbeit ist die Gestaltung des Gedenkgottesdienstes „Aktion Lucia“ (Raum geben zum Innehalten und Nachsinnen) in der Kapelle der St.

Josefsklinik in Offenburg in Zusammenarbeit mit den beiden Klinikseelsorgerinnen Frau Herrmann und Frau Huber.

Weil uns besonders Gesundheitsthemen am Herzen liegen, werden zusätzlich entsprechende Referenten (Ärzte, Heilpraktiker, Physiotherapeuten und Psychologen) zu unseren Treffen eingeladen.

Unsere Gruppe nimmt auch an den Zertifizierungsaudits des Onkologischen Zentrums Ortenau teil. Wir arbeiten gemeinsam mit diesem Zentrum an der Erstellung des Programms „Leben-Krebs-Leben“ mit. Beim Selbsthilfetag, der von der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Landratsamtes Ortenau organisiert wird, der Patiententag in der „Feldscheune“ in Kehl sowie an Info-Veranstaltungen im Rahmen des Programms „Leben-Krebs-Leben“ sind Mitglieder des Leitungsteams mit einem Info-Tisch vertreten. Ebenso nehmen wir am Qualitätszirkel „Gesundes Kinzigtal“ teil.

Weiter nehmen Mitglieder des Leitungsteams am jährlich stattfindenden Lymphtag der „Lymphselbsthilfe e.V.“ (dieses Jahr in St. Wendel/Saarland) teil, so dass wir über Lymphprobleme bestens informiert sind.

Die Gruppe trifft sich jeden 2. Montag im Monat im Josefssaal der St. Josefsklinik in Offenburg.

Nähere Infos unter: 07854/7834 bzw. unter www.selbsthilfe-ortenau.de

Christa Vollmer

„Lily Turtles“ beim Selbsthilfetag in Verden



Da es im Landkreis Verden keine eigene Selbsthilfegruppe für Lip-/Lymphödem gibt, wurde ich von der Leiterin der Kontaktstelle für Selbsthilfe beim Diakonischen Werk im Kirchenkreis Verden im vergangenen Jahr angesprochen, ob ich mir eine Teilnahme vorstellen könne. Nach Rücksprache mit den Mitgliedern der „Lily Turtles“ sagten wir gerne zu.

Am 04. März fuhr ich früh am Morgen zur Stadthalle nach Verden. Hier war schon rege Betriebsamkeit und wir begannen flott unseren Tisch einzurichten. Durch krankheitsbedingten Ausfall war der Tisch vis à vis des unsrigen frei und wir konnten uns mit allen Broschüren und Ausstellungstücken hervorragend vorstellen. An diesem Tag präsentierten sich Gruppen, die auch uns noch unbekannt waren und so konnten auch wir wieder neue Erkenntnisse mit nach Hause nehmen. Als Landessprecherin der LSH führte ich lange Gespräche mit dem Bürgermeister von Verden Herrn Lutz Brockmann. Diesem waren die Erkrankungen gänzlich unbekannt und er hörte sich interessiert meine Ausführungen an. Ganz besonders interessant fand er das landesweite Projekt „GALLiLy“ über das er sich ausführlich informierte. Weitere Gespräche führte ich mit der Leitung der Kontaktstelle (sie wird in Zukunft Anfragen bzgl. unserer Krankheitsbilder an mich weiterleiten) und der örtlichen Presse. Während dieser Gespräche unterstützten mich die Mitglieder der „Lily Turtles“ am Stand und sprachen mit interessierten Besuchern. Hier wurde auch mehrfach auf den 3. Lip-/Lymphtag am 26. Mai in Celle (www.lily-turtles.club) hingewiesen.

Anzeige

**Kompetenzzentrum für
Lymphologie und Phlebologie**



IHR STARKER PARTNER,

wenn es um lymphologische
Kompressionsversorgung geht!

SEIT 1931 GUT VERSORGT durch **Schaub** 

www.sanitaetshaus-schaub.de

Mitglied von  www.lymphnetz-freiburg.de

Neues aus Stuttgart

Endlich fand am 17.03.2018 mit dem dritten deutschen Lymph-tag die erste lang ersehnte größere Infoveranstaltung für Lip- und Lymphödem-Betroffene in Stuttgart statt. Die Vorträge waren sehr unterschiedlich und alle durchaus interessant. Den Veranstaltern des Lymphtages war es gelungen Herrn Dr. Ulrich Herpertz, ein Urgestein der Lymphologie, für zwei Vorträge zu akquirieren. Aus seinen Vorträgen über seine jahrzehntelange Erfahrung in der konservativen Therapie von Lymph- und Lipödem und dem vielseitigen und eindrucksvollen Bildmaterial konnte ich einiges mitnehmen.



Ich selbst wurde gebeten, einen Vortrag über unsere Selbsthilfegruppe „Lipödem Stuttgart“ und die Vorteile der Vernetzung von Betroffenen zu halten. Über die operativen Therapiemöglichkeiten des Lipödems informierte uns der in Stuttgart ansässige Fachmann Herr Dr. Konstantin Feise. Besonders beeindruckt hat mich der Vortrag von Herrn Dr. Thiha Aung von der Uniklinik Regensburg, der uns einen eindrucksvollen Einblick in seine Forschung auf dem Gebiet der chirurgischen Wiederherstellung des Lymphabflusses ermöglichte. Mit der Uniklinik werden wir unseren nächsten Lymphselbsthilfetag in Regensburg veranstalten.



Es waren neben unserer Gruppe auch andere Gruppen aus der Umgebung angereist, somit bat sich eine der besonderen Gelegenheiten sich auch zwischen den Selbsthilfegruppen auszutauschen. Es freut uns alle sehr, dass der Lymphtag nächstes Jahr auch wieder in Stuttgart stattfinden soll.

df

Wir treffen uns jeden 2. Freitag im Monat um 19.30 Uhr in den Räumen der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen Stuttgart. Die Gruppe steht allen Betroffenen offen, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Mehr unter www.lipoedem-stuttgart.de.
mail@lipoedem-stuttgart.de



Anzeige

Unsere Leistungen:

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



OrthoPoint
Kompetenz Zentrum Orthopädie Technik

Wir versorgen Franken.

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

Zentrale:

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

Das Lymphdrainagesystem – und was passiert, wenn es seine Aufgaben nicht erfüllt?

Dr. med. Martha Földi



„Na klar: Der Arm/Das Bein wird dick.“

Dies ist sicherlich unsere erste Assoziation zur Frage: **Was passiert, wenn das Lymphdrainagesystem seine Aufgaben nicht erfüllt?**

Aber: Das „Dick-Werden“, also die Umfangsvermehrung, die Schwellung, das Ödem an sich, dies ist nur die Spitze des Eisbergs der Erkrankung „Lymphödem“.

Beim **Lymphödem** handelt es sich um eine komplexe, chronische Erkrankung, bei welcher neben der reinen Flüssigkeitsvermehrung vor allem auch entzündliche und immunologische Vorgänge im Gewebe stattfinden.

Im Gegensatz zur Erkrankung Lymphödem gibt es das **Ödem als Symptom** von einer Vielzahl unterschiedlicher Krankheitsbilder.

In beiden Fällen, d.h. sowohl beim Lymphödem als auch bei anderen Ödemformen, schafft es das Lymph- drainagesystem nicht mehr, seine Aufgaben zu erfüllen – lediglich die Ursachen für diese Fehlfunktionen sind grundsätzlich verschieden.

Um zu verstehen, wie es zu Fehlfunktionen des Lymphdrainagesystems kommen kann, und welche Auswirkungen diese

für unseren Körper haben können, ist es erforderlich, den normalen Aufbau sowie die Funktionen 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 Wasser sowie bestimmte Substanzen, die sog. **lymphpflichtigen Lasten**, abzutransportieren. Diese lymphpflichtigen Lasten entstehen in der Regel im Rahmen der Ver- und Entsorgung der Zellen durch Austritt aus den Blutkapillaren ins Gewebe („Ultrafiltration“). Die Aufnahme der lymphpflichtigen Lasten aus dem Gewebe in die initialen Lymphgefäße wird als **Lymphbildung** bezeichnet. Die Flüssigkeit, welche sich nun innerhalb der Lymphgefäße befindet, nennen wir **Lympe**. Für den **Lymphtransport** durch die weiteren Abschnitte des Lymphdrainagesystems hindurch sind die Funktionseinheiten der Lymphkollektoren verantwortlich, die **Lymphangione**. Diese funktionieren als kleine Lymphpumpen.

Auf dem Weg durchs Lymphdrainagesystem passiert die Lympe die Lymphknoten, welche als Filterstationen dienen und die Lympe in ihrer Konzentration und Zusammensetzung entsprechend dem jeweiligen Bedarf des Körpers verändern. So wird die Lympe schlussendlich über die Lymphstämmen in den Blutkreislauf zurückgeführt.



Grundsätzlich gibt es drei Möglichkeiten, weshalb das Lymphdrainagesystem seine Aufgaben, also Lymphbildung und Lymphtransport, nicht mehr erfüllen kann:

1. Hochvolumeninsuffizienz:

Die Menge an lymphpflichtigen Lasten steigt dramatisch an, und „überflutet“ das gesunde und auf Hochtouren arbeitende Lymphdrainagesystem.

Dieser Zustand kann im Rahmen einer Vielzahl von Erkrankungen auftreten. Als Folge entsteht eine vermehrte Ansammlung von Flüssigkeit im Gewebe, d.h. ein Ödem – und zwar ein **Ödem als Symptom** einer zugrundeliegenden Erkrankung.

2. Niedrigvolumeninsuffizienz:

Das Lymphdrainagesystem selbst erkrankt – entweder anlagebedingt (primär), oder erworben (sekundär) – und ist nicht mehr in der Lage, die in normaler Menge anfallenden lymphpflichtigen Lasten abzutransportieren. Es entsteht das **Krankheitsbild Lymphödem**.

3. Sicherheitsventilinsuffizienz:

Beides geschieht gleichzeitig, d.h. erhöhte lymphpflichtige Lasten treffen auf ein erkranktes Lymphdrainagesystem. Typisches Beispiel: Patienten mit **Lymphödem und Begleiterkrankungen** oder Komplikationen (z.B. das akute Erysipel).

Beim Lymphödem erkrankt ein Segment des Lymphdrainagesystems und kann seine Aufgaben nicht bewältigen. Im Gewebe stauen sich die lymphpflichtigen Lasten, diese sind vor allem Wasser, Eiweißmoleküle, und Zellen. Weitere lymphpflichtige Substanzen sind Hyaluronsäure und Neutralfett. Letzteres fällt ausschließlich im Rahmen der Fettverdauung in den Darmlymphgefäßen an.

Als Folge dieser **Lymphostase** entsteht zum einen das Ödem, zum anderen leiten die lymphpflichtigen Lasten, v.a. das Eiweiß, einen **chronischen Entzündungsvorgang** des Zwischenzellgewebes ein. Über komplexe Mechanismen, die vor allem über Wachstumsfaktoren und Botenstoffe vermittelt werden, entsteht eine Wucherung von Bindegewebe, welches zur sog. **lymphostatischen Fibrosklerose** führt. Auch typische **Hautveränderungen** können beim chronischen Lymphödem die Folge sein.



Gleichzeitig ist im Lymphstaugebiet vor allem die zellvermittelte Immunabwehr deutlich eingeschränkt. Daraus erklärt sich die Anfälligkeit von Lymphödempatienten/Innen für lokale Infektionen mit Krankheitserregern, zum Beispiel in Form der häufigsten Lymphödem-Komplikation, dem Erysipel.

Aus diesem kurzen Ausflug in die Grundlagen der Pathophysiologie lässt sich der entsprechende Behandlungsansatz bei

den verschiedenen Insuffizienzformen (Fehlfunktionen) des Lymphdrainagesystems ableiten:

Während bei der Hochvolumeninsuffizienz die Therapie der jeweiligen Grunderkrankung erforderlich ist, ist bei der Niedrigvolumeninsuffizienz (= dem Lymphödem) die Behandlung des erkrankten Lymphdrainagesystems angezeigt. Goldstandard dafür ist – auch bestätigt durch die aktuelle medizinische Leitlinie – die Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE). Für die Sicherheitsventilinsuffizienz gilt in besonderem Maße, dass nur eine ganzheitliche, kombinierte Behandlung von Lymphödem plus allen relevanten (körperlichen und seelischen) Begleiterkrankungen einen nachhaltigen lymphologischen Behandlungserfolg ermöglicht.

licht, und damit auch eine Verbesserung der Lebensqualität betroffener Patientinnen und Patienten.



Dr. med. Martha Földi
Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe
Ärztliche Direktion
Földiklinik /Hinterzarten

Manchmal ist weniger mehr – sinnvolle Ernährung beim Lipödem



Dieser Artikel basiert auf den Ausführungen im Vortrag von Frau Dr. Gabriele Faerber vom Zentrum für Gefäßmedizin in Hamburg am Lymphselbsthilfetag 2018 in St. Wendeln/Saarland.

Die eigenen Ernährungsvorlieben auf den Prüfstand zu stellen, ist sicher für uns alle eine gute Idee, denn wir können unseren Körper durch eine Anpassung unserer Essgewohnheiten maßgeblich unterstützen, gesund und leistungsfähig zu sein. Dabei beansprucht unser Körper wenig: ausreichend Nähr- und Vitalstoffe, natürlich, frisch und am liebsten selbstgekocht, regelmäßig und mäßig.

Für alle kann das Überdenken der eigenen Ess- und Ernährungsgewohnheiten aber Startpunkt sein, eine individuell annehmbare, ausgewogene Ernährungsform und -weise zu finden, die dem Körper einerseits gibt, was er benötigt und die andererseits die Bedürfnisse nach Geschmack und Genuss befriedigt.

Mit wenigen Kilo Übergewicht lebt es sich zwar statistisch gesehen länger, jedoch gilt dies nicht bei extremen Werten. Laut Dr. Faerber hat ein Großteil der Lipödempatientinnen starkes Übergewicht bis hin zu Adipositas.

„Der Vortrag von Frau Dr. Martha Földi hat mich begeistert. Sie hat schwierige Sachverhalte in sehr anschaulicher und verständlicher Weise erklärt. Alles hängt mit allem zusammen – der ganzheitliche Ansatz bei der Beurteilung der verschiedenen Ursachen für Funktionsstörungen und mögliche Lösungsansätze. Leider könnte ich heute – einige Tage später – nur wenig im Zusammenhang wiederholen. Kann man den Vortrag nachlesen?“

(eine Besucherin)

Es steht außer Frage, dass ein Lipödem neben der vermuteten genetischen Disposition, auch hormonell mitbestimmt wird. In Phasen einer Diskrepanz von (wenig) Progesteron und (viel) Östrogen im Leben der Frau, so in der Pubertät, Schwangerschaft, wie auch in den Wechseljahren, kann es zur Ausbildung eines Lipödems kommen.

Wird dem Körper nun dauerhaft zu viel Energie zugeführt, die nicht verbraucht wird, insbesondere auch in Form von Zucker, dann schüttet die Bauchspeicheldrüse vermehrt Insulin aus. Eine Folge dieser Hyperinsulinämie ist eine verstärkte Einlagerung von Fettsäuren im Gewebe und hemmt gleichzeitig deren Abbau, deshalb wird empfohlen, Blutzucker und Insulinspitzen zu vermeiden und ausreichend Pausen zwischen den Mahlzeiten einzuhalten.

Das beliebte „Snacken“ zwischendurch ist in diesem Zusammenhang also kontraproduktiv.



Außerdem wird ein Enzym (Aromatase) aktiviert, welches den verstärkten Aufbau von Östrogen (als aktive Form des Östrogens) im Fettgewebe der Hüften vermittelt. Dies verschlechtert die Diskrepanz der Hormone weiter und trägt somit zu Verschlimmerung der Symptome des Lipödems bei.

Des Weiteren spielen in diesem Zusammenhang Enzyme wie die sogenannten Zytokine eine Rolle, die Entzündungsreaktionen im Gewebe hervorrufen.

Und gerade im Zusammenhang mit einem Lipödem besteht die Gefahr, dass der venöse und lymphatische Rückfluss beeinträchtigt werden kann. Schlimmstenfalls kommt es zu einem sekundären Lymphödem, wenn Leitungsbahnen irreversibel zerstört sind, was die Ödemneigung verstärkt.

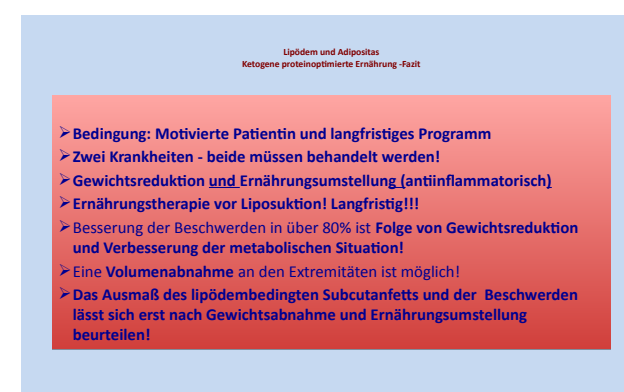
Eine erwiesene Möglichkeit, durch Studien gestützt, bietet die ketogene Ernährung, immer mit medizinischer Überwachung, ggf. psychotherapeutischer Unterstützung ein probates Mittel, über veränderte Ernährungsgewohnheiten eine drastische Reduktion des Ausgangsgewichts zu erreichen. Im

Anschluss erfolgt in einer Stabilisationsphase schrittweise die Hinführung zu einer gesunden, individuell angepassten stoffwechselaktiven Ernährung.



Bei dieser Ernährungstherapie werden zu Beginn die Kohlenhydrate sehr stark reduziert. Um die Muskulatur vor dem Abbau zu schützen, wird eine optimale Proteinzufuhr beibehalten. Die Fettzufuhr ist moderat und legt den Schwerpunkt auf Fette mit günstigen Omega-3 - Fettsäuren. Viel Gemüse, um der Übersäuerung entgegen zu wirken, ist ein weiterer wichtiger Bestandteil dieser Kostform.

Ein wesentlicher Punkt, den ich besonders hervorheben möchte, ist das verstärkte Wohlbefinden als Effekt des Abnehmens durch eine individuell angepasste Ernährung. Wobei die ketogene Ernährung nur der Einstieg ist, um überhaupt erstmal extremes Übergewicht abzubauen. Des Weiteren ist natürlich von Vorteil, dass eine Reduzierung von Übergewicht mit Umfang- und Volumenreduzierung auch zu Verminderung von Schmerzen führen kann und andere konservative Maßnahmen wie Lymphtherapie und Kompression deutlich reduziert werden können. Außerdem kann eine vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung, nährstoffmäßig angepasst an die körperliche Aktivität, den ganzen Menschen agiler und stressresistenter machen, was ja bei dieser Erkrankung auch sehr wichtig ist. Eine Gewichtsabnahme ermöglicht wieder mehr Bewegungsfreiheit, Mobilität und eine erhöhte Lebensqualität im Alltag.



Ganz zu schweigen, von den psychischen Aspekten des emotionalen Essverhaltens, bis hin zu manifestierten Essstörungen, was meines Erachtens die erste Hürde beim Abnehmen ist. Dafür hilft es sicher, ehrlich zu sich selbst zu sein, Verantwortung zu übernehmen, kreativ zu werden, um gute Ernährung an den eigenen Alltag anzupassen.

Um dies zu gewährleisten und um das Abnehmen erfolgreich zu meistern, ist eine langfristige Ernährungs- und Le-

bensstiländerung nötig. Daher hängt der Erfolg maßgeblich von der Motivation und der langfristigen Compliance der Patientinnen ab. Eine individuelle Nachbetreuung ist dabei unumgänglich.

kn

(Die Folien wurden uns freundlicherweise von Dr. Faerber zur Verfügung gestellt.)

„Der Vortrag von Frau Dr. Gabriele Faerber hat überzeugend aufgezeigt, wie dem Lipödem mit einer speziellen Ernährung (und viel Disziplin der Betroffenen!) zu Leibe gerückt werden kann. In unserer Berliner SHG werde ich darüber berichten. Nach ihrem Vortrag wurde Frau Dr. Faerber vom Auditorium gebeten, ihre Forschungsergebnisse und eindrucksvollen praktischen Ergebnisse in einem Buch zu veröffentlichen. Es gibt wahrscheinlich viele von einem Lipödem geplagte Frauen, die den Weg der ketogenen Ernährung gehen würden, um so ihre Lebensqualität wieder zu verbessern.“

(eine Besucherin)

Anzeige

**»HALLO ICH!
ICH LIEBE DICH!«**

VenoTrain® curaflow
Lymphversorgung

BAUERFEIND®

Jeder Tag wird liebenswerter, wenn man sich wohler fühlt. VenoTrain-curaflow-Flachstrickprodukte sorgen deshalb für einzigartigen Tragekomfort – bei maximaler Wirkung durch Kompression. Das verbessert das Körpergefühl und die Lebensqualität deutlich. Mit seinem hohen Anteil an weicher Mikrofaser ist Ihr VenoTrain curaflow zusätzlich besonders atmungsaktiv und anschniegbar. Bewegung fällt Ihnen wieder leichter und Sie können aktiver Ihr Leben gestalten.

HALLO MEHR LEBEN!
PUNKT FÜR PUNKT:

- speziell ausgearbeitete Komfortzonen für unbeschwerte Mobilität im Knie und **NEU:** Ellenbogen
- nahtloser und 3D-anatomisch geformter Brustbereich
- Fuß mit serienmäßiger Softspitze
- **NEU:** Handschuhe ohne störende Fingernähte

BAUERFEIND.COM

Sport- und Bewegungstherapie in der Földiklinik: Entstauung ist mehr als Muskelpumpe!

Dagmar Engesser



Der theoretische Hintergrund meiner Arbeit ist das Salutogenese-Konzept. Dieses Konzept geht der Frage nach, wie Gesundheit entsteht. Das Konzept denkt in Schutz- und in Risikofaktoren und fügt sich in das Selbstmanagement-Konzept der Fünf-Säulen-Therapie der KPE ein, welches auch gemäß der aktuellen Lymphödem-Leitlinie als Goldstandard der Lymphödem-Behandlung bestätigt wurde (1).

Das Lymphödem als chronisches Krankheitsbild ist ein Risikofaktor und kann unbehandelt zu lebensbedrohlichen Komplikationen führen. Lymphdrainage alleine reicht nicht aus zur Behandlung des Lymphödems. Die weiteren Säulen der KPE, also Kompression, Hautpflege und Bewegung, gehören unabdingbar mit dazu; sie sind Schutzfaktoren und wichtiger Bestandteil des Selbstmanagements.

Die Bewegungstherapie in der Földiklinik nimmt einen zentralen Raum in der Lymphödem-Behandlung ein. Sie hat das



Ziel, den Patienten eine bunte Vielfalt an Bewegungskonzepten zu vermitteln, damit sie selbst entscheiden können, was sie machen wollen, was ihnen gefällt, was ihnen gut tut. Denn entscheidend ist: der Betroffene muss sich wohl fühlen mit dem, was er macht; es muss ihm Spaß machen.



Entstauung ist deshalb mehr als Muskelpumpe, denn es geht auch um eine gefühlte, eine emotionale Ebene. Wichtig ist, dass man sich bewegt, das „Wie“ ist gar nicht so ausschlaggebend. Nach Prof. Dr. Etelka Földi ist jede Bewegung hilfreich und wirksam – wichtig ist, sie in Kompression auszuführen und den vollen Bewegungsumfang der Gelenke auszunutzen, Einseitigkeiten zu vermeiden sowie vielfältige Bewegungen durchzuführen. Deshalb werden in der Földiklinik die unterschiedlichsten Konzepte unterrichtet: Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Feldenkrais, Tanz, Aerobic, Smovey-Training und Body-Mind-Soul-Methoden wie KAHA, Aroha, Surya

Soul – ganzheitliche Methoden, die den Menschen in seiner Gesamtheit ansprechen: Körper, Seele, Geist.

Mit einem Lymphödem sind oft weitere Risikofaktoren verbunden. Bei über lange Jahre einseitig bestehenden Ödemen entwickeln sich z.B. häufig orthopädische Probleme. Deren Erfassung sowie Mitbehandlung ist mit ausschlaggebend für einen nachhaltigen Behandlungserfolg und für eine Verbesserung der Lebensqualität. Daher bekommen unsere Patienten während des stationären Aufenthalts, wenn erforderlich, auch Physiotherapie als Einzel-Anwendungen verordnet. Zusätzlich vermitteln wir in der Gruppentherapie Übungen, die im Rahmen des Selbstmanagements zu Hause eigenständig durchgeführt werden können. Im Vordergrund steht die Schulung der Körperwahrnehmung. Hier bieten sich sanfte Übungen aus der Feldenkrais-Methode an.

Alterungsprozess, Nervenschädigungen und zunehmende Sturzgefährdung:



Wer mit einem Lymphödem lebt, sollte Stürze und Verletzungen vermeiden, da Heilungsprozesse bei einem Lymphödem komplizierter verlaufen. Deshalb: Gleichgewichtsschulung, Sensomotoriktraining und Sturzprophylaxe sind Bestandteil unseres Programms. Das muss aber nicht nur therapeutisch geschehen, sondern lässt sich auch problemlos in normale Gymnastikstunden, Walkingrunden, etc. einbauen.

Stress:

Wer berufstätig ist, hat oft mit Alltagsstress zu kämpfen: Mehrfachbelastungen in Beruf, Haushalt, Familie ... und dann auch noch das Selbstmanagement mit Lymphdrainage, Kompression, Hautpflege. Bewegung kann helfen, „runter zu kommen“ und die Stresswahrnehmung zu reduzieren; sie wirkt entspannend und beruhigend und lässt obendrein „die Lymphe besser fließen“. Deshalb sind Atemübungen, Tai Chi, Qi Gong und Body-Mind-Soul-Methoden wesentlich in der Földiklinik.



Nicht zuletzt spielt Bewegung, die der Seele gut tut, auch bei chronischen Schmerzsyndromen eine wichtige Rolle. Alle diese Bereiche sollten regelmäßig angesprochen werden, um eine lebenslange Stabilität und Mobilität zu erhalten und um nachhaltig, erfolgreich und mit Freude an der Bewegung das Lymphödem zu behandeln.

Dagmar Engesser, Földiklinik Hinterzarten, März 2018

(1) S2K-Leitlinie „Diagnostik und Therapie der Lymphödeme“, www.awmf.org

Anzeige

Gemeinsam Aktiv
ORTHOPÄDIE FORUM

GANZHEITLICHE FACHBERATUNG FÜR EIN AKTIVES LEBEN MIT LIP- UND LYPHÖDEM

- Umfangreiche Beratung und Hilfestellung nach der Diagnose
- Netzwerk für Betroffene und Vermittlung von Anlaufstellen
- Begleitung durch alle Phasen der Therapie
- Kompressions- und Brustversorgungen
- Informative Veranstaltungen
- Ab sofort apparative Entstauungstherapie in Forchheim**

Erfahren Sie mehr auf www.orfo.de/kompetenzzentren/lymphzentrum

Krampfader, Lymphödem, offenes Bein – gibt es die lymphologische Wunde?

André Glod



Die lymphologische Wunde ?

• **Nicht das Lymphödem ist schuld, sondern:**

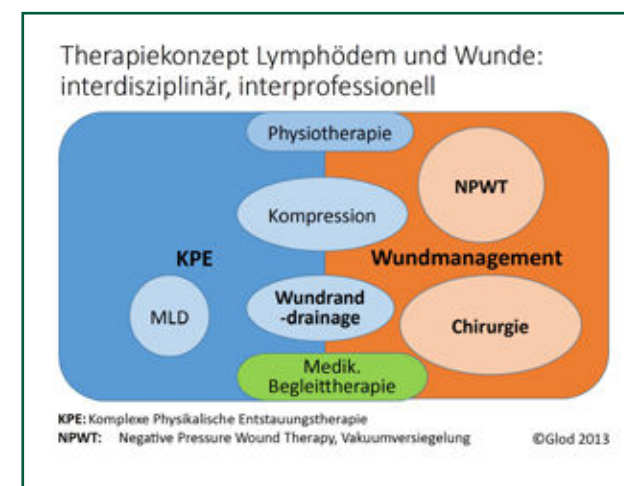
- Chronisch-venöse Insuffizienz
- Mechanisch/thermischer Schaden
- Bakterielle Infektion/Mykose
- Diabetes mellitus
- Endogene Ulcera: Vaskulitis, Autoimmunerkr.

- Immobilisation/Lähmung/ Apoplex
- Neurogene Entzündung
- Maligne Erkrankung
- pAVK

Lymphödem: schlechte Wundheilungsbedingungen

Die provokative Aussage, dass es ein „lymphogenes Ulcus“ nicht gibt, bezieht sich auf den Pathomechanismus der Wundentstehung. Liegt ein „offenes Bein“ in Kombination mit einem Lymphödem vor, so ist hierfür ursächlich in den meisten Fällen eine chronisch venöse Insuffizienz (CVI) verantwortlich. Oft entsteht das Lymphödem erst infolge der über einen längeren Zeitraum nicht adäquat behandelten chronisch venösen Insuffizienz. Sowohl ein Rückstrom (Reflux) im Venensystem durch Insuffizienz der Venenklappen bei Krampfaderleiden, wie auch eine Flussbehinderung im venösen System durch eine tiefe Thrombose (Obstruktion) führen zu einer chronisch venösen Insuffizienz. Beim postthrombotischen Syndrom liegt eine Kombination aus Reflux und Obstruktion vor. Die Erhöhung des hydrostatischen Drucks im Venensystem hat Auswirkungen bis in das Kapillarsystem, hier kommt es zu einer verstärkten Filtration mit Flüssigkeitsübertritt ins Interstitium. Hierbei handelt es sich anfangs um ein eiweißarmes Ödem, das vor allem über das intakte Lymphgefäßsystem abtransportiert wird. Die Behandlung der Wahl wäre die Kompression der Extremität von außen. Diese erhöht den Gewebedruck, somit wird dem Filtrationsdruck der Kapillaren eine Gegenkraft entgegengestellt,

einerseits das Filtrationsvolumen reduziert, andererseits die Flüssigkeitsaufnahme in die initialen Lymphgefäße verbessert und in geringerem Maß auch die venöse Rückresorption gefördert. Die Kompressionsbehandlung erzielt ihren vollen Effekt unter Einbeziehung der Muskelaktivität der unteren Extremität (sog. Muskelpumpe), weiterhin empfiehlt sich zwischendurch das Hochlagern der Beine mit Begünstigung der physiologischen Flussrichtung des venösen Blutes zum Herzen.



Wird in dieser Phase auf die Kompressionsbehandlung verzichtet, so kommt es einerseits zu einer Überlastung mit Hochvolumeninsuffizienz des Lymphgefäßsystems und andererseits durch die weitere Druckerhöhung in den Kapillaren zu einem Austritt von Blutzellen und vor allem von Eiweißmolekülen ins Gewebe. Das eiweißreiche Ödem führt dann über eine Fibroblastenaktivierung zu einer chronischen Entzündungsreaktion mit Bindegewebsvermehrung (Fibrose) und Verdickung der Hautverhältnisse. Die chronische Entzündung führt ebenfalls zu Schäden an Kapillaren und Lymphgefäßen, so dass jetzt eine kombinierte Insuffizienz des Lymphgefäßsystems vorliegt, das eiweißreiche Phlebolympödem. Durch das ausgeprägte Ödem und die postentzündliche Fibrose verlängert sich die Diffusionsstrecke und die Zellernährung, vor allem der Hautzellen, ist gestört. Die direkte Folge ist der Zelltod und das Entstehen eines Ulcus cruris. Bei dieser phlebolymphostatischen Insuffizienz ist eine reine Kompressionstherapie nicht mehr ausreichend. Hier bedarf es einer multimodalen Behandlung aus Komplexer Physikalischer Entstauungstherapie (KPE) und einem differenzierten Wundmanagement. Die KPE beinhaltet die regelmäßige manuelle Lymphdrainage, in der akuten Entstauungsphase gefolgt von lymphologischen Kompressionsbandagen, in der späteren Erhaltungsphase durch Flachstrickkompressionstextilien. Zur Unterstützung der Wundheilung und Reduktion der Wundrandfibrosen hat sich die Technik der Wundranddrainage bewährt. Die KPE wird durch schützende Hautpflege und entstauende Bewegungstherapie vervollständigt. Die beim Lymphödem vorliegenden Ulcera bestehen meist seit Monaten und sind als chronisch zu bezeichnen.

Meist sind sie charakterisiert durch massive Exsudation (Wundflüssigkeit) und eine starke bakterielle Besiedelung, die von der kritischen Kolonisation bis zur Infektion gehen kann. Entsprechend der vorliegenden Entzündungsphase beinhaltet das differenzierte Wundmanagement zuerst das Säubern der Wundverhältnisse von abgestorbenem Gewebe und Belägen im Rahmen eines (chirurgischen) Débridements. Desinfektion und eine lokal antibakterielle Behandlung sind Werkzeuge der Infektionskontrolle. Beim Lymphödem ist aufgrund der lokalen Immunschwäche öfter auch eine Antibiotikabehandlung erforderlich, um das Auftreten eines Erysipels zu vermeiden. Die wichtigste Rolle im Exsudatmanagement spielt der Lymphtherapeut. Durch die aktive Entstauung mittels MLD und lymphologischen Bandagen führt er die aktive Entstauungsbehandlung durch. Flüssigkeitsabsorbierende Wundverbände sowie die Wundvakuumversiegelung sind unterstützende Verfahren des Exsudatmanagements. Die Verbandsfixation im Rahmen der Kompressionsbe-

Lymphödem und Wunde

**Wundbehandlung,
KPE (MLD und Kompression)-
Behandlung der Grunderkrankungen**

**Die Wunde ist das
Überlaufventil des Lymphödems**

**Ohne Kompression keine
dauerhafte Wundheilung**

handlung wird heutzutage durch Mehrlagenkompressionsverbände, Wundkompressionsstrümpfe, adaptive Kompressionsklettbandagen und diverse Hilfsmittel vereinfacht.

Bei abgeheilten Wundverhältnissen und kompensiertem Lymphödem ist der Patient auf die Notwendigkeit einer fortgeführten Kompressionsbehandlung hinzuweisen, denn ohne Kompression wird die Dauer der Wundheilung begrenzt sein und es zu einem Ulcusrezidiv kommen.

Dr. med. univ. André Glod
Klinik für konservative
Orthopädie und orthopädische
Schmerztherapie Gesund-
heitszentrum Spaichingen
Robert-Koch-Str. 31
78549 Spaichingen
Tel: 07424/950-4280
a-glod@t-online.de



„Der Vortrag von Herrn Dr. André Glod hat mir persönlich eindringlich gezeigt, dass das konsequente Tragen der Kompressionsstrümpfe unabdingbar ist, wenn meine Beine nicht eines Tages so aussehen sollen, wie auf den gezeigten Fotos. Falls möglich, hätte ich den Vortrag gern schwarz auf weiß, um das darin vermittelte Wissen in meinem privaten Umfeld zu nutzen.“

(eine Besucherin)

Lipödem und Psyche – eine neue Sichtweise

Gabriele Erbacher



Oft hören wir als Behandler von Frauen, die von einem Lipödem betroffen sind, Aussagen wie: „Ich kann meinen Körper so nicht mehr akzeptieren.“, „Ich gehe nicht mehr ins Schwimmbad, weil ich mich für meinen Körper schäme.“ oder auch „Ich vermeide Sexualität mit meinem Partner wegen des Lipödems. Dabei sagt mir mein Partner, dass er mich so mag, wie ich bin. Aber ich kann ihm das nicht glauben, weil ich mich selbst so nicht annehmen kann.“

Dass ein Zusammenhang zwischen Lipödem und Psyche existiert, ist einfach nachvollziehbar. Was ist aber das Neue daran?

Die bisherige Datenlage zu Psyche und Lipödem ist äußerst dünn. Es existieren nur wenige Studien oder Befragungen zu dieser Thematik. Deren Ergebnisse weisen auf psychische Störungen wie Depressionen oder Essstörungen bei Lipödempatientinnen hin bis zur Suizidalität bei 8% der Patientinnen in einer Befragung von Stutz, die dieser in seiner Liposuktionsklinik durchführte. Meist wird angenommen, die psychischen Störungen seien durch das Lipödem entstanden – so die bislang alte Sichtweise. Bei kritischer Reflexion der Ergebnisse stellt sich jedoch die Frage: Ist dies alles wirklich die Folge des Lipödems?

Bisherige Studien und Befragungen betrachten aufgetretene psychische Symptomatik immer als Folge des Lipödems, in keiner Studie wurde aber bislang untersucht, wann diese Symptomatik eigentlich begonnen hatte oder wie die psychische Situation vor Beginn der Lipödembeschwerden aussah.

In der Földiklinik sehen wir jährlich im Team ambulant und stationär ca. 3000 Patientinnen mit der Diagnose Lipödem. Wir hatten Zweifel an dieser konventionellen Sichtweise auf das Lipödem. Wir hatten Zweifel daran, dass das Lipödem schuld sein soll an psychischen Erkrankungen und Suizidabsichten. Diese Zweifel veranlassten uns zu einer Pilotstudie mit der Frage: Macht ein Lipödem psychisch krank?

Dafür wurden Patientinnen mit in der Klinik erneut gesicherter ärztlicher Diagnose eines Lipödems durch eine psychologische Psychotherapeutin in halbstrukturierten Interviews befragt: zur Symptomatik aktueller psychischer Störungen, psychischen Problemen und Störungen in der Vergangenheit und den Beschwerden durch das Lipödem. Das Ergebnis war frappierend: 84 % der Patientinnen wiesen eine gravierende psychische Symptomatik auf, die der Entwicklung einer Lipödems vorausging. Und was vorausgeht, kann rein formallogisch schon einmal nicht dessen Folge sein!



Besonders mehrmonatig anhaltende depressive Episoden oder auch Burnout, eine berufliche Motivations- und Leistungsstörung, machten dabei in den sechs Monaten vor der Entwicklung des typischen Lipödemschmerzes einen hohen Anteil aus. Dagegen schienen kurzzeitig belastende Lebensereignisse keine Effekte auf die Entwicklung der Symptomatik zu haben.

Hier müssen wir also lernen umzudenken. Es spricht vieles dafür, dass psychische Faktoren eine wichtige Rolle bei der Entstehung eines Lipödems spielen.

Bei der Suche nach der richtigen Diagnose sind immer noch viele Frauen auf sich allein gestellt. Viele unserer Patientinnen informieren sich zunächst im Internet und stoßen dabei auf Informationen von Betroffenen und Selbsthilfegruppen. Hier fühlen sich die Frauen erst einmal gut verstanden und einfühlsam begleitet – und das ist der gute und enorm wichtige Teil daran. Hier entsteht aber oft auch ein Teil der psychischen Problematik, da Informationen vermittelt werden, die Sorgen und Ängste auslösen, Informationen, die nach neuestem Stand teilweise als überholt betrachtet werden können. Ein Problem dabei ist, dass medizinische Informationen zum Lipödem bislang ebenfalls eher rar waren und in einigen Veröffentlichungen unreflektiert Altes übernommen und weiter zitiert wurde. Wie sollten da die Frauen mit Lipödem kritisch reflektieren können, was medizinisch gesichert ist und was nicht?



In den Psychotherapiegesprächen, die in der Klinik geführt werden, zeigt sich darüber hinaus, dass das Thema Selbstakzeptanz zentral ist. Wenn die Frauen auch mit Lipödem die Haltung entwickeln können: „Ich bin mehr als mein Körper.“, „Das Lipödem ist nicht meine Schuld.“ oder schließlich die Haltung „Ich liebe und akzeptiere mich, so wie ich bin“, dann endet für viele ein innerer Kampf gegen sich selbst. Sich selbst als gute Freundin zu begegnen und Frieden mit sich schließen zu können, hilft vielen Frauen, eine Besserung der Schmerzsymptomatik zu erfahren. Zudem können sie dann aktiv selbstwirksam zu werden in Bereichen, die ebenfalls helfen, die Beschwerden weiter zu lindern, um auch mit Lipö-

dem ein gutes Leben zu leben.

Neben dem Mythos, dass das Lipödem die Ursache psychischer Erkrankungen sei, ranken sich weitere Mythen um das Lipödem:– so z. B. der Mythos, ein Lipödem sei progredient, der Mythos, ein Lipödem mache adipös oder auch der Mythos, dass Gewichtsabnahme keinen Einfluss auf das Lipödem haben würde. Besonders populär ist auch der Mythos, dass das Lipödem in erster Linie ein Ödemproblem sei, Manuelle Lymphdrainage daher auch dringend notwendige Therapie. Die kritische Prüfung dieser Mythen auf wissenschaftliche Evidenz und die zu diesen Themenbereichen relevanten Faktensind bei Bertsch und Erbacher (2018) umfassend erläutert, um nicht nur die Betroffenen, sondern auch Fachleute mit den aktuellsten Informationen zu versorgen und die Behandlungsmöglichkeiten neu auszurichten.

Die Erkrankung Lipödem ist vielfältig und komplex. Die ausschließliche Fokussierung auf die somatischen Aspekte des Schmerzes greift dabei zu kurz. Therapeutische Konzepte sollten daher neben der Behandlung des Schmerzes auch weitere – oft ignorierte – Probleme von Lipödempatientinnen mitberücksichtigen: Die oben dargestellte psychische Vulnerabilität, aber auch das Problem der Gewichtszunahme sowie das Problem der Selbstakzeptanz, das eng mit dem aktuellen Schönheitsideal verbunden ist.

Erbacher, Gabriele

Psychologische Psychotherapeutin, Földiklinik Hinterzarten



Literatur:
Bertsch T, Erbacher G. Lipödem – Mythen und Fakten, Teil 1: Phlebologie 2018;47 und folgende

Dudek JE Bialaszek W Ostaszewski
P. Quality of life in women with lipoedema: a contextual behavioral approach. Quality of Life Research 2016; 25: 401-408.

Kraus RH. Alles über das Lipödem. Lymphologischer Informationsdienst. Abrufbar unter: <http://www.lipoedemportal.de/lipoedem-folgeerscheinungen.htm>

Stutz J. Understanding the Physical and Emotional Effects of Lipedema. Fat Disorders Research Society 2015; Abrufbarunter: <https://youtu.be/FI2RIRsZXOM>

Die in dieser Zeitschrift veröffentlichten Artikel spiegeln nicht die Meinung der Redaktion wieder. Wir veröffentlichen uns zur Verfügung gestellte Artikel, wenn sie von Interesse sind.

Die verwendeten Bilder stammen von der Veranstaltung, bzw. wurden uns von den Autoren zur Verfügung gestellt.

Die Redaktion

Lipödem – Vorstellung der AWMF Leitlinie und Update aus dem gemeinsamen Bundesausschuss

Dirk Richter – Maria Wiedner

Seit Ende 2015 gibt es eine offizielle Leitlinie zum Lipödem (AWMF), die aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse zum Teil erheblich überarbeitet wurde.

Ziel einer Leitlinie ist es, wissenschaftliche Erkenntnisse aus allen Fachbereichen zusammenzuführen und gemeinsam aus verschiedenen Blickwinkeln zu bewerten. Bei der vorliegenden überarbeiteten Leitlinie zum Lipödem wurden unter der Federführung der Deutschen Gesellschaft für Phlebologie acht medizinische Fachgesellschaften und Berufsverbände zur Mitarbeit eingeladen. Es wurde eine systematische Literaturrecherche und ein sogenanntes Konsensusverfahren durchgeführt, bei dem unterschiedliche wissenschaftliche Auffassungen zusammengetragen werden. Die Leitlinie beinhaltet Empfehlungen zu Diagnostik und Therapie des Lipödems.

Diagnostik

Die Diagnose ist auf der Basis von Krankengeschichte und klinischen Befund zu stellen. Weitere apparative Untersuchungen sind bisher besonderen Fragestellungen vorbehalten und werden nicht regelhaft durchgeführt. In vielen Fällen kann ein Ultraschall eine weitere Orientierung geben. Entgegen anderslautender Auffassung besteht Einigkeit, dass die Erkrankung chronisch progredient ist und unterschiedliche, nicht vorhersehbare Verläufe nehmen kann.

Lipödem:

- Beginn mit Pubertät, Schwangerschaft oder Menopause
- Disproportionale Fettgewebsvermehrung (Extremitäten - Stamm)
- Kragen- oder Muffbildung im Bereich der Gelenkregionen
- Hände und Füße nicht betroffen
- Schwere- und Spannungsgefühl der betroffenen Extremitäten
- Schmerzhaftigkeit bei Palpation oder spontan – im Tagesverlauf zunehmend
- Ödeme – im Tagesverlauf zunehmend
- Hämatomneigung
- Stemmer-Zeichen negativ

Therapie

Die Therapie besteht aus vier Säulen, die individuell kombiniert und an das aktuelle Beschwerdebild angepasst werden sollten:

- komplexe physikalische Entstauungstherapie (manuelle Lymphdrainage, Kompressionstherapie, Bewegungstherapie, Hautpflege)
- Liposuktion und plastisch-chirurgische Interventionen
- Ernährung und körperliche Aktivität
- sowie ggf. additive Psychotherapie.

Operative Maßnahmen sind insbesondere dann angezeigt, wenn trotz konsequent durchgeführter konservativer Therapie noch Beschwerden bestehen bzw. eine Progredienz des Befundes und/oder der Beschwerden auftritt.

Einigkeit besteht auch in der Behandlung des Übergewichtes (Adipositas), welches in nahezu 50 % der Fälle parallel zum Lipödem vorliegt. Hier empfiehlt sich insbesondere die ketogene Ernährung und die Vorstellung beim Adipositas Chirurgen (Bariatrie), der ab einem Body-Mass-Index von 35-40 durch geeignete operative Verfahren die Komponente Übergewicht gut beeinflussen kann.

Zu betonen ist hier jedoch, dass eine Fettreduktion an den vom Lipödem betroffenen Körperarealen hierdurch nicht erzielt werden kann. Jedoch lässt

sich das Gesamtrisiko eines operativen Eingriffs durch Gewichtsreduktion erheblich verbessern. Es besteht Einigkeit, dass ab einem Bodymass-Index von 32 eine Fettabsaugung nur unter sehr gewissenhafter individueller Risikoabschätzung durch einen erfahrenen Operateur erfolgen sollte.

Eine Fettabsaugung dient jedoch keinesfalls der Gewichtsreduktion, sondern wird lediglich zur Verbesserung der Beweglichkeit und im Wesentlichen zur Schmerzreduktion durchgeführt.

Bei ausgeprägtem Lipödem bzw. Lipolymphödem können nach erfolgreicher Fettabsaugung, Entstauung und Gewichtsreduktion große, schlaffe Gewebesäcke zurückbleiben, bei denen eine anschließende plastisch-chirurgische Straffungsoperation unter Schonung der Lymphgefäße sinnvoll ist. Oftmals ist eine abschließende Straffungsoperation nicht nur aus funktionellen, sondern auch aus hygienischen Gründen erforderlich, da sich in den Hautfalten häufig Entzündungen bilden können.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die Kombination von konservativen und operativen Therapiemaßnahmen eine ausgeprägte Befund- und Beschwerdebesserung insbesondere der Schmerzen ermöglicht.

Primär sollte ein Therapieversuch mit konservativen Maßnahmen von mindestens einem Jahr unternommen werden.

Bleibt eine entsprechende Besserung der Beschwerden aus, ist eine Liposuktion zu erwägen; dadurch kann bei einem erheblichen Teil der Betroffenen die konservative Therapie reduziert bzw. teilweise sogar ganz darauf verzichtet werden.

Hinsichtlich der Kostenübernahme zur Fettabsaugung durch die gesetzlichen Krankenkassen bleibt leider festzuhalten, dass diese zunächst nur durch Einzelfallentscheidungen

herbeigeführt werden kann, da der gemeinsame Bundesausschuss G-BA in Berlin die Fettabsaugung noch nicht als anerkanntes Verfahren ansieht. Dennoch haben wir als Fachvertreter der Deutschen Gesellschaft für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie (DGPRÄC) gemeinsam mit den Krankenkassenverbänden und Patientenvertretern beim G-BA Anfang dieses Jahrs eine Studie zur Erprobung der Liposuktion beim Lipödem beschlossen und die Eckpunkte hierfür festgelegt.

Mit dieser Studie soll geklärt werden, welchen Nutzen die Fettabsaugung beim Lipödem im Vergleich zu einer alleinigen konservativen Behandlung hat. Um möglichst belastbare Aussagen zu bekommen wird die Studie an mehreren Studienzentren unter einheitlichen wissenschaftlichen Aspekten durchgeführt werden. An der zukünftigen Studie können Patientinnen teilnehmen, die das 18. Lebensjahr vollendet haben und bei denen ein Lipödem der Beine der Stadien 1-3 diagnostiziert worden ist. Ausschlussgründe für die Studien sind eine allgemeine Adipositas, andere ödemverursachende Erkrankungen und Fettverteilungsstörungen anderer Genese.

Derzeit läuft ein Vergabeverfahren zur Auswahl der durchführenden Institutionen durch ein unabhängiges Institut. Angesichts der umfangreichen Vorarbeiten rechnen wir leider nicht vor einer ersten Auswahl der Patientinnen vor Mitte 2020.

Ein Hoffnungsschimmer für die Kostenübernahme bei stationärer Behandlung ist eine Gesetzesänderung seit Juli 2015.

Die geänderte Norm des § 137 c Abs. 3 SGB V sieht nunmehr vor, dass Untersuchungs- und Behandlungsmethoden, zu denen der Gemeinsame Bundesausschuss bisher keine Entscheidung nach § 137 c Abs. 1 SGB V getroffen hat, im Rahmen einer Krankenhausbehandlung angewandt werden dürfen, wenn sie das Potential einer erforderlichen

Beteiligte Fachgesellschaft/ Organisation	Vertreter der Gesellschaft
Deutsche Gesellschaft für Phlebologie (DGP) www.phlebology.de	PD Dr. med. Stefanie Reich-Schupke *, Bad Oeynhausen Prof. Dr. med. Markus Stücker *, Bochum
Deutsche Gesellschaft für Lymphologie (DGL) www.dglymp.de	Prof. Dr. med. Wilfried Schmeller *, Lübeck
Deutsche Gesellschaft für Gefäßchirurgie (DGG) www.gefaesschirurgie.de	Dr. med. Gerd Rudolf Lulay *, Rheine
Gesellschaft deutschsprachiger Lymphologen (GDL) www.lymphologie.org/GDL	PD Dr. med. Vivien Schacht-Stahlbock, Hannover Dr. med. Christian Ure, Wolfsberg (Österreich)
Berufsverband der Lymphologen e.V. (BVL) www.berufsverband-der-lymphologen.de	Dr. med. Klaus Schrader *, Hof
Deutsche Gesellschaft für Angiologie (DGA) www.dga-gefaessmedizin.de	Prof. Dr. Malte Ludwig, Tüzing
Deutsche Dermatologische Gesellschaft (DDG) www.dermat.de	Dr. med. Stefan Rapprich, Darmstadt
Deutsche Gesellschaft der Plastischen, Rekonstruktiven und Ästhetischen Chirurgen (DGPRÄC) www.dgpraec.de	Dr. med. Dirk-Frank Richter, Wessling



Patientin mit ausgeprägtem Lipödem Grad III, vor und nach 3 Liposuktionen

Behandlungsalternative bieten und ihre Anwendung nach den Regeln der ärztlichen Kunst erfolgt, sie als insbesondere medizinisch indiziert und notwendig ist.

Die Entscheidung, ob eine stationäre Behandlung medizinisch indiziert und notwendig ist, trifft der jeweilige Krankenhausarzt anhand der erhobenen medizinischen Befunde. Allerdings trägt das Krankenhaus auch das Risiko mit der jeweiligen Krankenkasse um die Kosten zu kämpfen.

Dennoch sind wir zuversichtlich, dass die Studienergebnisse eine klare Datenlage liefern werden und die Liposuktion beim Lipödem durch die Krankenkassen auch im ambulanten Sektor übernommen wird.

Malteser Krankenhaus St. Hildegardis
Bachemer Straße 29-33, 50931 Köln
Tel. +49 221 4003-155 www.malteser-sthildegardis.de
@: maria.wiedner@malteser.org
Dr. med. Dirk F. Richter
Chefarzt
Klinik für Plastische Chirurgie



Dreifaltigkeits-Krankenhaus
Akademisches Lehrkrankenhaus der
Universität Bonn
Bonner Str. 84
50389 Wesseling
Tel.: 02236 77-530
www.plastische-wesseling.de
www.krankenhaus-wesseling.de



Dr. med. univ. Maria Wiedner
Chefarztin
Zentrum für Plastische,
Rekonstruktive und Ästhetische
Chirurgie
Klinik für Hand- und Plastische Chirurgie
Malteser Krankenhaus Seliger Gerhard
Bonn/Rhein-Sieg
Akademisches Lehrkrankenhaus der
Universität Bonn
Von-Hompesch-Str. 1
53123 Bonn
Tel. +49 228 6481-9161
www.malteser-krankenhaus-bonn.de
@: maria.wiedner@malteser.org

Was verstehe ich unter Lymphentstauungsgymnastik?

Definition

Lymphentstauungsgymnastik sind fließende Bewegungen in Abflussrichtung des Lymphsystems zur Unterstützung der Lymphentstauung im Selbstmanagement.

Der Antrieb der Lymphflüssigkeit erfolgt normalerweise automatisch durch die Eigenmotorik der Gefäße selbst. Bei

Defekten des Lymphsystems müssen wir aber teilweise auf Handbetrieb umstellen.

Die übliche Therapieform ist die komplexe physikalische Entstauungstherapie, kurz genannt KPE. Die KPE besteht aus fünf Säulen. Eine Säule ist die Bewegungstherapie – körperliche Aktivität – Entstauungsübungen.

Bei jeder Bewegung erfolgt eine vermehrte Durchblutung und somit entsteht auch mehr Lymphflüssigkeit. Die gut sitzende Kompression/Bandage und die richtig dosierte Bewegungseinheit (individuell unterschiedlich) garantieren einen optimalen Lymphabfluss. Beim Sport empfiehlt es sich die Übungen unter Tragen der Kompression/Bandage durchzuführen, weil so die Wirkung der Muskelpumpe von außen verstärkt wird. Die Muskelpumpe ist ein biomechanischer Ablauf, der den Rücktransport des venösen Blutes sowie des lymphatischen Systems durch die Bewegungen der Muskeln unterstützt. Nicht der Muskel arbeitet gegen die Kompressionsversorgung, sondern der Kompressionsstrumpf arbeitet gegen den Muskel (Widerlager).

Durch den Blick dieser personenzentrierten Ödemtherapie betrachten wir den Menschen als Ganzes. Der personenzentrierte



Lymphfluss funktioniert nur mit Bewegung!

Ansatz arbeitet nicht mit Deutungen und theoretischen Erklärungen, sondern mit dem Bestreben, sich in die Welt anderer Menschen einzufühlen und sie aus ihrer Sichtweise heraus zu begreifen. Es geht um Verstehen, nicht um Erklären.

Ambulantes Rehabilitationsportangebot für Ödempatienten

Ein weiteres Angebot ist der zertifizierte Rehabilitationssport speziell für Ödempatienten. Zertifizierter Rehabilitationssport stellt eine ergänzende Maßnahme zur stationären, medizinischen Rehabilitation dar. Der Rehasport ist gesetzlich verankert und wird zeitlich befristet von den Kostenträgern (Krankenkassen, Rententrägern) finanziert. Im Regelfall erfolgt die ärztliche Verordnung für die Absolvierung von 50 Einheiten bei mindestens 45 Minuten in höchstens 18 Monaten. Für den Patienten ist die Verordnung zuzahlungsfrei, für den Arzt budgetfrei. Jeder Arzt hat die Möglichkeit eine Rehabilitations-sportverordnung (Muster 56) bzw. jede Rehabilitationsklinik (Muster G 850) auszustellen.

Bevor aber der Rehabilitationssport begonnen werden kann, bedarf es vorab der Genehmigung. Dazu muss der Antrag auf Kostenübernahme bei der Krankenkasse eingereicht werden.

Der gesetzliche Rahmen

Im Sozialgesetzbuch ist der Rehabilitationssport als „ergänzende Leistung zur medizinischen Rehabilitation ...“ (§ 64, Abs.1 Nr. 3 SGB IX) gesetzlich festgeschrieben. Damit ist der Rehasport eine Pflichtleistung, auf die behinderte oder von Behinderung bedrohte Menschen und chronisch Kranke Anspruch haben. Konkrete Umsetzungsrichtlinien dazu liefert die zugehörige „Rahmenvereinbarung vom 01.01.2011“.

Die Übungsleiter haben einen besonderen Qualifizierungsnachweis gemäß der „Qualifikationsanforderungen Übungs-

leiter Rehasport“ vom 01.01.2012 der BAR (z. B. Lizenz Übungsleiter B Rehabilitationssport Innere Medizin) geleitet.

Rehabilitationssport wirkt ganzheitlich unter Verfolgung eines bio-psycho-sozialen Ansatzes. Ziele der Entstauungsgymnastik als ambulantes Rehasportangebot

- Die gestaute eiweißreiche Ödemflüssigkeit zu mobilisieren und abzuleiten.
- Den Körper dazu zu bringen, neue Lymphbahnen zu nutzen.
- verhärtetes und vernarbtes Gewebe zu erweichen
- Verbesserung/Wiederherstellung der Beweglichkeit
- Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems
- Vermeidung von Schonhaltungen
- Akzeptanz des eigenen Körpers
- Austausch von Erfahrungen
- Abbau von Ängsten
- Hilfe zur Selbsthilfe

In Kombination mit der manuellen Lymphdrainage (MLD), Kompressionsversorgung, Hautpflege und einem guten Selbstmanagement nehmen Schwellung, Spannung und Schmerz ab. Es kommt zu einer Wiederherstellung der Beweglichkeit. Mehr Bewegung bedeutet auch eine bessere Lebensqualität. Bewegung hilft außerdem Stress abzubauen. Da die Patienten ihre eigenen Stärken nutzen, nehmen sie aktiv am Genesungsprozess teil und fördern so ihr Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl.

Behandlungserfolg ist nur gewährleistet, wenn es nicht zu einer Unterbrechung der „Therapiekette“ kommt.

Annette Dunker



Bewegung bedeutet Lebensqualität.

Leben mit Lymphödem – Fragen und Antworten

Hildegard Mees

Lymphödeme entstehen, wenn das Lymphsystem seine Funktion nicht mehr ausreichend erfüllt. Die Lymphflüssigkeit sammelt sich im Gewebe und es kommt zu Schwellungen, meistens in den Armen oder Beinen. Kompressionsversorgungen gehören für die Patienten zur Basistherapie. Hildegard Mees von Fußorthopädie Stutz in St. Wendel hat viel Erfahrung und steht den Patienten zur Seite. Hier gibt es Antworten auf häufige Fragen.

Welche Funktionen und Aufgaben hat das Lymphsystem?
Das Lymphgefäßsystem überzieht unseren Körper wie ein Netz. Es sammelt und transportiert die Gewebeflüssigkeit. Sie besteht aus Eiweiß, abgestorbenen Zellen, Bakterien, Krankheitserregern und Fetten. In den Lymphknoten wird die Flüssigkeit gefiltert, bevor sie in das venöse Blutssystem zurückgeleitet wird.

Welche Arten von Lymphödemem gibt es?

Man unterscheidet zwischen primären (angeborenen) und sekundären (erworbenen) Lymphödemem. Erstere entstehen, wenn von Geburt an zu wenige Lymphgefäße gebildet werden oder nicht vollständig ausgebildet sind. Eine Verletzung, Operation, Infektion oder Krebserkrankung kann zu einem sekundären Lymphödem führen.

Wie wird ein Lymphödem diagnostiziert?

Neben dem Tastbefund hebt der Arzt eine Hautfalte am zweiten Zeh beziehungsweise Finger ab. Gelingt dies nicht, gilt das sogenannte Stemmer'sche Zeichen als positiv und damit als Indiz für ein Lymphödem. Bei einer Volumensmessung – Perometermessung – werden die Umfänge des betroffenen Körperteils ermittelt. Eine weitere Möglichkeit ist die Bioimpedanzanalyse. Dabei fließt ein schwacher, für den Menschen nicht spürbarer Strom durch den Körper. Das Ergebnis gibt Aufschluss über die Körperfett- und Muskelmasse sowie den Wasserhaushalt zur Dokumentation des Therapieverlaufes.

Was versteht man unter KPE?

Die Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE) hat sich als ganzheitliche Therapie zur Behandlung des Lymphödems bewährt. Sie wird in die Entstauungs- und Erhaltungsphase unterteilt. In der Entstauungsphase wird das Gewebe mit manueller Lymphdrainage behandelt. So werden Verklebungen im verhärteten Bindegewebe aufgelöst. Weitere Bestandteile sind das Bandagieren sowie die Hygiene und Hautpflege. In der Erhaltungsphase kommt die Basistherapie mit flachgestrickten medizinischen Kompressionsstrümpfen zum Einsatz.

Wie wirken flachgestrickte Kompressionsstrümpfe?

In der Erhaltungsphase bewahren medizinische Kompressionsstrümpfe das Ergebnis der Entstauungsphase. Sie üben einen konstanten, flächigen Druck auf den Arm oder das Bein aus. Die Strümpfe mit Naht werden aus festerem Material gefertigt und halten das Ödem konstant. Dank der exakt dosierten Kompression fühlen die Patienten sich wieder besser und können aktiver ihren Alltag gestalten.

Wie erhalte ich medizinische Kompressionsstrümpfe?

Bei Notwendigkeit kann der Arzt flachgestrickte Kompressionsstrümpfe verordnen. Im Sanitätshaus Stutz, St. Wendel, werden sie angepasst. Flachgestrickte, mit einer Naht geschlossene Kompressionsstrümpfe werden wie aus einem Baukastensystem zusammengestellt. Es gibt unterschiedliche Varianten der Leib-, Fuß- und Handteile. Die verschiedenen Hersteller bieten Flachstrickversorgungen auch in modischen Trendfarben und mit Designelementen an. Das exakte Anmessen ist sehr wichtig für die bestmögliche Passform und Wirkung des maßgefertigten Strumpfes. Hildegard Mees von Fußorthopädie Stutz gibt Tipps zum korrekten Umgang mit den Strümpfen und übt mit dem Patienten auch das Anlegen.

Informationsmaterial zur Ödemtherapie mit medizinischen Kompressionsstrümpfen gibt es bei:

Hildegard Mees

Fußorthopädie Stutz, Brühlstraße 23, in St. Wendel
www.orthopaedie-stutz.de



Hygiene beim Lip- bzw. Lymphödem



Prophylaxen:

Täglich gründliche Hautpflege: Dazu gehört, dass man die betroffenen Extremitäten morgens und abends sorgfältig reinigen und mit nicht fettenden, feuchtigkeitshaltigen Lotionen eincremen sollte. Dazu nimmt man pH-neutrale Produkte. Die Lotionen sollten nicht zu fest in die Haut einmassiert werden. Außerdem sollte man sich nach dem Waschen sorgfältig abtrocknen. Zur täglichen Hygiene gehört auch jeden Tag ein frisches Handtuch, das auch nur von einem selbst benutzt wird.

Zur Prophylaxe gehört auch eine regelmäßige Fußpflege bei einer Podologin.

Komplikationen:

Wird die Haut trocken, schuppig und rissig, stellt sie eine Eintrittspforte für Erreger dar. Dadurch kann es zu Infektionen, Entzündungen oder auch Wundheilungsstörungen kommen. Aus den beschriebenen Komplikationen kann es zu Ekzemen oder noch gefährlicheren Erysipelen (Wundrosen) kommen.

Verbandswechsel bei Wunden:

Dazu sollte man unbedingt nur sterile Produkte benutzen und gegebenenfalls die Arztanordnung befolgen. Beim Verbandswechsel ist es unumgänglich steril zu arbeiten, wobei die Händedesinfektion eine sehr große Rolle spielt.

Außerdem sollte beim Verbandswechsel nicht über einer Wunde geredet werden.

Händehygiene:

Diese wird mit einem Händedesinfektionsmittel der persönlichen Wahl (gewölbte Hand füllen) mind. 30 Sek. durchgeführt. Es sollten alle Finger, die Fingerkuppen und das Handgelenk benetzt und abgerieben werden. Erst wenn alle Flüssigkeit eingerieben ist, wirkt das Desinfektionsmittel auch rückfettend und es kommt kaum zu Hautirritationen.

Umgang mit Kompressionsstrümpfen:

Die Kompressionsstrümpfe sollten täglich nach Herstellerangaben gewaschen werden. Dazu benutzt man in keinem Falle Weichspüler. Um täglich die Strümpfe wechseln zu können, sollte man auf jeden Fall doppelt bestärkt sein. Es ist wichtig, dass man darauf achtet, was der Hersteller angibt, wie oft die Strümpfe aufbereitet werden dürfen, um die Elastizität zu erhalten.

sk

Wie sollen Lymph- und Lipödem behandelt werden? Was steht uns nach Heilmittel-Richtlinie zu?

Nach der letzten Änderung der Heilmittel-Richtlinie 2017 kommt es immer wieder zu Diskussionen wegen der Verordnung der Manuellen Lymphdrainage (MLD) bei Lipödemen.

Obwohl die Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV) in ihrer FAQ-Liste zu den Heilmitteln schreibt, dass bei der Indikation Lipödem eine Einordnung unter der Diagnosegruppe LY1 oder LY2 möglich ist und eine Behandlung mit MLD durchgeführt werden kann, ist diese FAQ-Liste nicht in allen Kassenärztli-

chen Vereinigungen in den Bundesländern umgesetzt, bzw. wird nicht entsprechend angewendet.

Die FAQ-Liste wird auf den Internetseiten folgender Kassen-ärztlicher Vereinigungen zitiert:

KV Baden-Württemberg, KV Bayern, KV Brandenburg, KV Mecklenburg-Vorpommern, KV Nordrhein und KV Saarland

	Lymphödem	Lipödem
Diagnose- und Verordnungsgrundlage	S2k-Leitlinie Diagnostik und Therapie des Lymphödems AWMF Registernummer 058-001 Stand: 23.05.2017 gültig bis 22.05.2022	S1-Leitlinie Lipödem AWMF Registernummer 037-012 ICD 10 R60.9 - Ödem, nicht näher bezeichnet Stand: 21.01.2015 gültig bis 30.06.2020 !Neue ICD 10-Codierung beachten!
Behandlungsempfehlung aus Leitlinie	- Hautpflege und falls erforderlich Hautsanierung - Kompressionstherapie mit speziellen mehrlagigen, komprimierenden Wechselverbänden und/oder lymphologischer Kompressionsstrumpfvorsorgung - Manuelle Lymphdrainage (MLD), bei Bedarf ergänzt mit additiven manuellen Techniken - entstauungsfördernde Sport-/Bewegungstherapie - Aufklärung und Schulung zur individuellen Selbsttherapie	- Hautpflege und falls erforderlich Hautsanierung - Kompressionstherapie mit speziellen mehrlagigen, komprimierenden Wechselverbänden und/oder lymphologischer Kompressionsstrumpfvorsorgung - Manuelle Lymphdrainage (MLD), bei Bedarf ergänzt mit additiven manuellen Techniken - Apparative intermittierende Kompressionstherapie (AIK) - entstauungsfördernde Sport-/Bewegungstherapie - ggf. Liposuktion - bei begleitender Adipositas Gewichtsreduktion
Stadium 0 Latenzstadium	kein klinisch in Erscheinung tretendes Lymphödem, aber zum Teil pathologisches Lymphszintigramm - Keine Behandlung erforderlich! - MLD präventiv nach Lymphknotenentfernung, wenn in der frühen postoperativen Phase begonnen wird.	Lipohypertrophie: Fettgewebsvermehrung in den Extremitäten ohne weitere Beschwerden Keine Behandlung erforderlich!
Stadium I	Ödem von weicher Konsistenz, Hochlagern reduziert die Schwellung <u>Ursache: keine bösartige Erkrankung</u> - Behandlung mit MLD und anschließender Kompressionstherapie - Diagnosegruppe LY2 § 7 Heilmittel-Richtlinie - Verordnung im Regelfall; Erst- und Folgeverordnung - Antrag auf langfristigen Heilmittelbedarf gemäß § 8a Heilmittel-Richtlinie durch Patienten möglich	glatte Hautoberfläche mit gleichmäßig, homogen imponierender Unterhaut, vermehrt Hämatome, druckempfindlich - Behandlung mit MLD und anschließender Kompressionstherapie - Diagnosegruppe LY2 (mit prognostisch länger andauernden Behandlungsbedarf) § 7 Heilmittel-Richtlinie - Verordnung im Regelfall; Erst- und Folgeverordnung - Antrag auf langfristigen Heilmittelbedarf gemäß § 8a Heilmittel-Richtlinie durch Patienten möglich

Stadium I	<u>Ursache: bösartige Erkrankung</u> - Behandlung mit MLD und anschließender Kompressionstherapie - Diagnosegruppe LY3 - Langfristiger Heilmittelbedarf, gemäß Anlage 2 Heilmittel-Richtlinie; kein Genehmigungsverfahren notwendig - Kann ab Erstverordnung als Verordnung außerhalb des Regelfalls verordnet werden; max. Einheiten z. B. 24 Stück bei 2 x je Woche, danach Arztbesuch erforderlich	
Stadium II	Ödem mit sekundären Gewebeveränderungen; Hochlagern beseitigt die Schwellung nicht <u>Ursache: keine bösartige Erkrankung</u> - Behandlung mit MLD und anschließender Kompressionstherapie - Diagnosegruppe LY2 (mit prognostisch länger andauerndem Behandlungsbedarf) - Langfristiger Heilmittelbedarf gemäß Anlage 2 Heilmittel-Richtlinie; kein Genehmigungsverfahren notwendig - Kann ab Erstverordnung als Verordnung außerhalb des Regelfalls verordnet werden; max. Einheiten z. B. 24 Stück bei 2 x je Woche, danach Arztbesuch erforderlich <u>Ursache bösartige Erkrankung</u> - Behandlung mit MLD und anschließender Kompressionstherapie - Diagnosegruppe LY3 - Langfristiger Heilmittelbedarf gemäß Anlage 2 Heilmittel-Richtlinie; kein Genehmigungsverfahren notwendig - Kann ab Erstverordnung als Verordnung außerhalb des Regelfalls verordnet werden; max. Einheiten z.B. 24 Stück bei 2 x je Woche, danach Arztbesuch erforderlich	unebene, überwiegend wellenartige Hautoberfläche, knotenartige Strukturen im verdickten Unterhautbereich - Behandlung mit MLD und anschließender Kompressionstherapie - Diagnosegruppe LY2 (mit prognostisch länger andauerndem Behandlungsbedarf) § 7 Heilmittel-Richtlinie - Verordnung im Regelfall; Erst- und Folgeverordnung - Antrag auf langfristigen Heilmittelbedarf gemäß § 8a Heilmittel-Richtlinie durch Patienten möglich
Stadium III	deformierende harte Schwellung, z. T. Lappen-Form, z. T. mit typischen Hautveränderungen <u>Ursache: keine bösartige Erkrankung</u> - Behandlung mit MLD und anschließender Kompressionstherapie - Diagnosegruppe LY2 (mit prognostisch länger andauerndem Behandlungsbedarf) - Langfristiger Heilmittelbedarf gemäß Anlage 2 Heilmittel-Richtlinie; kein Genehmigungsverfahren notwendig - Kann ab Erstverordnung als Verordnung außerhalb des Regelfalls verordnet werden; max. Einheiten z.B. 24 Stück bei 2 x je Woche, danach Arztbesuch erforderlich <u>Ursache: bösartige Erkrankung</u> - Behandlung mit MLD und anschließender Kompressionstherapie - Diagnosegruppe LY3 - Langfristiger Heilmittelbedarf gemäß Anlage 2 Heilmittel-Richtlinie; kein Genehmigungsverfahren notwendig - Kann ab Erstverordnung als Verordnung außerhalb des Regelfalls verordnet werden; max. Einheiten z. B. 24 Stück bei 2 x je Woche, danach Arztbesuch erforderlich	ausgeprägte Umfangsvermehrung mit überhängenden Gewebeanteilen (Wammenbildung) - Behandlung mit MLD und anschließender Kompressionstherapie - Diagnosegruppe LY2 (mit prognostisch länger andauerndem Behandlungsbedarf) § 7 Heilmittel-Richtlinie - Verordnung im Regelfall; Erst- und Folgeverordnung - Antrag auf langfristigen Heilmittelbedarf gemäß § 8a Heilmittel-Richtlinie durch Patienten möglich
Lipödem mit sekundärem Lymphödem Teilweise Lipolymphödem genannt Verordnungen wie bei Lymphödem möglich!		

Siehe auch: Patienteninformation des G-BA zur Genehmigung des langfristigen Heilmittelbedarfs
www.g-ba.de/downloads/17-98-3382/2017-04-02_G-BA_Patienteninformation_langfristiger_Heilmittelbedarf_bf.pdf

Veranstaltungen und Kongresse

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

4.5. – 6.5.2018

12. Meeting Fleesensee

Ort: Schlosshotel Fleesensee

Web: meeting-fleesensee.de

10.5. – 13.5.2018

GALLiLy – Gesund und Aktiv Leben mit Lip- und Lymphödem

Ort: 4-Tage-Intensiv-Workshop in der Inselsbergklinik Tabarz

Email: gallily@lymphselbsthilfe.de

Web: www.lymphselbsthilfe.de/gesund-und-aktiv-leben-mit-lip-und-lymphoedem/

26.5.2018

3. Lip-/Lymphtag Celle

Ort: Celle

Telefon: +49 1522 9526880,

Email: kontakt@lily-turtles.club

Web: www.lily-turtles.club

26.5.2018

1. Leipziger Lip- und Lymphödem-Tag

Ort: Sportwissenschaftliche Fakultät, Hörsaal Süd,

Jahnallee 59, 04109 Leipzig

Telefon: 0179 5455561

Email: lymph-leos@web.de

9.6.2018

GALLiLy – Gesund und Aktiv Leben mit Lip- und Lymphödem

Ort: Basis-Workshop Selbstmanagement im Krankenhaus Reinbek (bei Hamburg)

Telefon: 040 63910777, Email: gallily@lymphselbsthilfe.de

Web: www.lymphselbsthilfe.de/gesund-und-aktiv-leben-mit-lip-und-lymphoedem/

23.6.2018

9. Münchener Lymphsymposium

Ort: Unterschleißheim bei München

Telefon: 08251 901406

Email: dace.mezsarga@juzo.de

Web: www.juzo.com/de/akademie/symposien/termine-2018

30.6.2018

GALLiLy – Gesund und Aktiv Leben mit Lip- und Lymphödem

Ort: Basis-Workshop Selbstmanagement im Ödemzentrum Bad Berleburg

Email: gallily@lymphselbsthilfe.de

Web: www.lymphselbsthilfe.de/gesund-und-aktiv-leben-mit-lip-und-lymphoedem/

6.7.–7.7.2018

Bayerischer Ehrenamtskongress

Ort: Technische Hochschule Nürnberg

Web: www.facebook.com/ehrenamtskongress

21.7.2018

GALLiLy – Gesund und Aktiv Leben mit Lip- und Lymphödem

Ort: Basis-Workshop Selbstmanagement in Nürnberg – Nürnberger Land

Email: gallily@lymphselbsthilfe.de

Web: www.lymphselbsthilfe.de/gesund-und-aktiv-leben-mit-lip-und-lymphoedem/

1.9.2018

12. Deutscher Lipödemtag

Ort: Hanse-Klinik Lübeck

Telefon: 0451 502720

Email: info@hanse-klinik.com

Web: www.hanse-klinik.com

8.9.2018

1. Oberbergischer Lymphtag

Ort: Gummersbach

Telefon: 02263 951990

Email: luhnau@t-online.de

8.9.2018

GALLiLy – Gesund und Aktiv Leben mit Lip- und Lymphödem

Ort: Vertiefungs-Workshop Lymphdrainagegriffe in Herzogenaurach – Erlangen

Email: gallily@lymphselbsthilfe.de

Web: www.lymphselbsthilfe.de/gesund-und-aktiv-leben-mit-lip-und-lymphoedem/

23.6.2018

9. Münchener Lymphsymposium

Unterschleißheim bei München

Telefon: 08251 901406

Email: dace.mezsarga@juzo.de

Web: www.juzo.com/de/akademie/symposien/termine-2018

13.9. – 15.9.2018

49. Jahrestagung VGPRÄC / 23. Jahrestagung VDÄPC

Ort: RuhrCongress Bochum, Telefon: 089 1890460, Email:

congress@bb-mc.com, Web: www.dgpraec-2018.de

Veranstaltungen und Kongresse

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

4.10. – 6.10.2018

42. Jahrestagung der DGL in Cottbus

Ort: Stadthalle Cottbus

Tel: 07651 971611

Email: post@dglymph.de

www.lymphologie-kongress.de/

17.10. – 20.10.2018

34. Jahrestagung DG Gefäßchirurgie u. Gefäßmedizin

Ort: World Conference Center, Bonn

Web: www.gefaesschirurgie.de/veranstaltungen/veranstaltungen.html

27.10.2018

Erfahrungsaustausch

Ort: Leipzig

Telefon: 0341 2285315

Email: lymph-leos@web.de

Web: www.lymphselbsthilfe.de

3.11.2018

Lymphaktivtag Bremen

Ort: Bremen

Web: www.lymphnetzbreiten.de/termine/

3.11.2018

GALLiLy – Gesund und Aktiv Leben mit Lip- und Lymphödem

Ort: Workshop: Ernährung – Psyche – Bewegung in Höchststadt – Erlangen

Email: gallily@lymphselbsthilfe.de

Web: www.lymphselbsthilfe.de/gesund-und-aktiv-leben-mit-lip-und-lymphoedem/

10.11.2018

GALLiLy – Gesund und Aktiv Leben mit Lip- und Lymphödem

Ort: Basis-Workshop Selbstmanagement in Berlin

Email: gallily@lymphselbsthilfe.de

Web: www.lymphselbsthilfe.de/gesund-und-aktiv-leben-mit-lip-und-lymphoedem/

Anzeige



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.

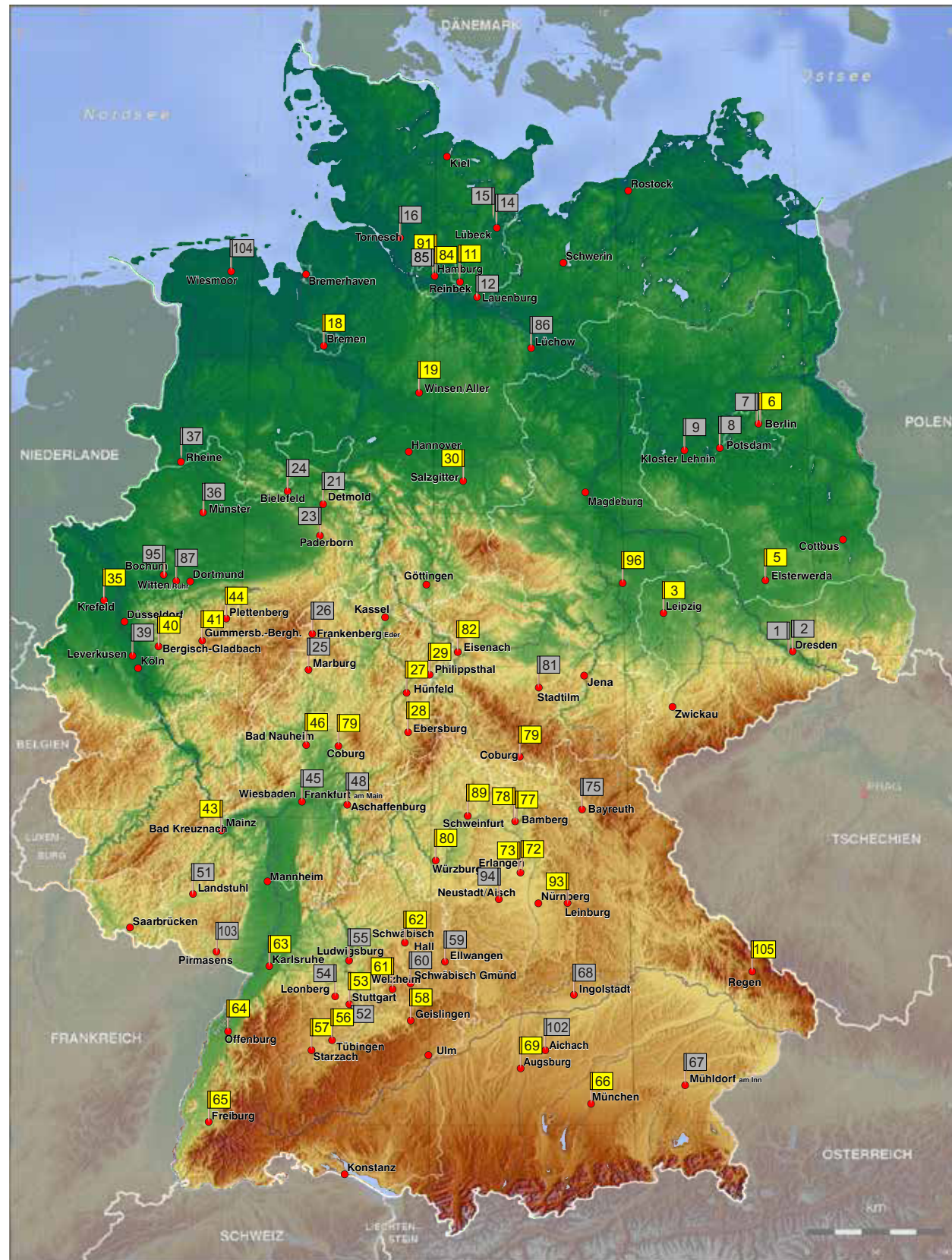
Je nach Projekt übernehmen wir auch das wirtschaftliche Risiko für die komplette Refinanzierung. Bitte sprechen Sie uns an, damit wir Sie individuell beraten können, wie wir Ihr spezielles Projekt gemeinsam realisieren können.

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

Selbsthilfegruppen Lymph- und Lipödem in Deutschland



Lymphselbsthilfe e.V.



www.lymphselbsthilfe.de

Mitglieder

- | | |
|--|---|
| <p>3 04317 Leipzig
Lymph-Leos
2. Dienstag im Monat 18-20 Uhr
Simone Kern - 0341 2285315
lymph-leos@web.de
www.prolymph-leipzig.de/prolymph-leipzig-selbsthilfegruppe.html</p> <p>5 04924 Bad Liebenwerda
Erfahrungsaustausch
alle 2 Monate 16.00 Uhr
(bitte anmelden und Termine erfragen)
Karina Ramuschkat - 0177 788 88 44</p> <p>6 10365 Berlin
LiLy Berlin
jeden 2. Mittwoch von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr
Wolfgang Steffen - 0151 65180735
info@lily-berlin.de
www.lily-berlin.de</p> <p>11 21465 Reinbek
Lymphselbsthilfe Stormarn
2. Dienstag im Monat 18 Uhr
Regine Franz - 040 63910777
regine-franz@lymphonie.de
www.lymphonie.de/</p> <p>18 28277 Bremen
Lymph-Selbsthilfegruppe Bremen und Umzu
3. Mittwoch im Monat
Brigitte Brake - 0421 824620
service@lymph-selbsthilfe-bremen.de
www.lymph-selbsthilfe-bremen.de</p> <p>19 29308 Winsen/Aller
Selbsthilfegruppe Lymph-/Lipödem „Lily Turtles“
jeden 1. Mittwoch im Monat um 18.30 Uhr
Katja Wagner - 0152 29526880
kontakt@lily-turtles.club
www.lily-turtles.club</p> <p>27 36088 Hünfeld
Selbsthilfegruppe Lip-/Lymphnetz Osthessen
Bianca Webert - 06652 3479
karlheinz.webert@gmx.de</p> <p>28 36157 Ebersburg
SHG Menschen mit Lymphabflussproblemen Ebersburg
jeden 2. Mittwoch im Monat 19.00 Uhr
Rosel Brändlein - 06656 1659
elke.braendlein@t-online.de</p> <p>29 36269 Philippsthal
Lymphselbsthilfe Hersfeld-Rotenburg „Lymphies“
Jeden 1. Mittwoch im Monat 15.00 Uhr
Gabriele Wazlawik - 06620 6153
gabiwazlawik@web.de</p> <p>30 38229 Salzgitter
li-ly-shg-salzgitter
jeden 2. & 4. Mittwoch im Monat
Gudrun Ehlers - 05341 8689204
li-ly-shg-Salzgitter@gmx.de</p> <p>35 47805 Krefeld
Frauenselbsthilfe nach Krebs Gruppe Krefeld
jeden 3. Donnerstag im Monat 16 bis 18 Uhr
Edith Gilgenast - 02159 9297606
fsh.gruppe.krefeld@gmail.com</p> | <p>40 51465 Bergisch-Gladbach
Selbsthilfegruppe Lip-Lymphödem Bergisch-Gladbach
1. Mi im Monat
Sabine Schlemmer - 02202 255125
sabineschlemmer@gmx.de, www.lip-lymph.de</p> <p>41 51647 Gummersbach-Berghausen
Lip-Lymph Oberberg
letzten Dienstag im Monat um 20 Uhr
Andrea Luhnau - 02263 951990
luhnau@t-online.de</p> <p>43 55543 Bad Kreuznach
Lip-Lymphödem Selbsthilfe Bad Kreuznach
Almut Andreas - 0671 4821484
almutandreas@googlemail.com</p> <p>44 58840 Plettenberg
Lip-Lymphies Plettenberg
jeden 2. Mittwoch im Monat, 19-21 Uhr
Annette Dunker - 02391 6096776
annette.dunker@lymphselbsthilfe.de</p> <p>46 61231 Bad Nauheim
Deutsche Lymphschulung zur Selbsttherapie e.V.
Dienstag, 19.30 Uhr Wassergymnastik
Doris Gonnermann - 06032 937 1901
info@deutsche-lymphschulung.de
www.deutsche-lymphschulung.de</p> <p>53 70195 Stuttgart
Lipödem Stuttgart
jeden 2. Freitag im Monat um 19.30 Uhr
Mona - 0176 34777892
mona@lipoedem-stuttgart.de
www.lipoedem-stuttgart.de</p> <p>56 72070 Tübingen
SHG Lip-Lymph Schwaben
Siehe https://www.lily-schwaben.de/termine/
Bianca Horn - 07483 912556
shgliylschwaben@gmx.de
www.lily-Schwaben.de</p> <p>57 72336 Balingen
SHG Lip-Lymph Schwaben
Siehe https://www.lily-schwaben.de/termine/
Bianca Horn - 07483 912556
shgliylschwaben@gmx.de
www.lily-schwaben.de</p> <p>58 73312 Geislingen/Steige
SHG LiLy Geislingen
jeden ersten Freitag im Monat
Manuela Bier - 07331 9849622
shg-lily-geislingen@t-online.de
www.shg-lily-geislingen.de/</p> <p>61 73642 Welzheim
Selbsthilfegruppe Lipo-Lymphödem
jeden 2. Mittwoch im Monat 19.00 Uhr
Beate Arkuszewski - 07182 8432
beate.arkuszewski@t-online.de</p> <p>62 74523 Schwäbisch Hall
Lymphselbsthilfe Hohenlohe - Schwäbisch Hall - Heilbronn
Karin Geiling - 0160 8329356
lymphselbsthilfe.h.s.h.@gmail.com</p> |
|--|---|

- 63

76185 Karlsruhe

Happy Lilys
jeden 2. Dienstag im Monat um 19 Uhr
Heike Schmidt-Schaar – 0157 71242982
info@happy-lilys.de, www.happy-lilys.de
- 64

77654 Offenburg

Selbsthilfegruppe „Frauen mit Krebs“
Christa Vollmer – 07805 5528
selbsthilfefmk@t-online.de
- 65

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
www.lymphnetz-freiburg.de
- 66

80339 München

LipLymph Selbsthilfe München
jeden 4. Mittwoch im Monat um 18 Uhr
Melanie Nurtsch –
info@lily-muenchen.de
www.lily-muenchen.de
- 69

86150 Augsburg

LyLiOed – Augsburg Lymph- +Lipödem chronisch und Mischformen
Feb-Dez: 1. Mittwoch im Mon. 14 Uhr
Brigitte Walch – 0821 92562
- 72

91054 Erlangen

Frauenselbsthilfe nach Krebs
Letzter Mittwoch im Monat 19 Uhr
Brigitte Stenglein – 0172 4684099
- 73

91058 Erlangen

Lymphselbsthilfe Erlangen
jeden 3. Mittwoch im Monat
(bitte anmelden)
Susanne Helmbrecht – 01522 9507462
info@lymphselbsthilfe-erlangen.de
www.lymphselbsthilfe-erlangen.de
- 77

96050 Bamberg

SHG Lillybelles
Carola Windfelder – 0157 79579407
fangbanger1000@gmail.com
www.facebook.com/LillybellesBamberg/
- 78

96052 Bamberg

Lip-Lymph Selbsthilfe Bamberg
Jeden letzten Dienstag im Monat 18-20 Uhr
Heike Brack – 0152 02564324
lip-lymph-selbsthilfe-bamberg@web.de
www.liplymphselbsthilfebamberg.wordpress.com
- 79

96450 Coburg

Selbsthilfegruppe Lip- und Lymphödem Coburg
Silvia Gesch –
shgll-co@gmx.de
- 80

97076 Würzburg

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Lip- und Lymphödemen
Jeden 2. Monat (Dez. Feb.) am 2. Montag
Waltraut Schuster – 0931 35968773
- 82

99817 Eisenach

Lymphselbsthilfe Eisenach
jeden 2. Dienstag im Monat um 16:30
Siegrun Göring – 036922 80797
lymph.shg-esa@t-online.de

- 84

20249 Hamburg

Lymphselbsthilfe Hamburg
Ulrike Sprengell – 01520 7485139
Lymphselbsthilfe-Hamburg@web.de
- 89

97421 Schweinfurt

Lily-Shg-Schweinfurt
jeden 4. Donnerstag im Monat, 19.00 Uhr
Melanie Ludwig – 0151 17376645
shg-lily-sw@t-online.de
www.shg-lily-schweinfurt.de
- 91

22081 Hamburg

Lymphselbsthilfe Hamburg Eilbek
jeden 1. Dienstag im Monat um 18.00 Uhr
Regine Franz – 040 63910777
regine-franz@lymphonie.de
www.lymphonie.de
- 93

91227 Leinburg

Lyphe Altdorf
Ulrike Seitz –
ulrike.seitz1@gmx.de
- 96

06130 Halle (Saale)

Lipödem Hilfe Halle
am 3. Donnerstag im Monat von 18-20 Uhr
Monika Glatzel – 03461 249677
lipoedem-shg-halle@web.de
www.lipoedem-hilfe-halle.de

Andere:

Für die anderen hat der Platz leider nicht mehr gereicht.
Ihr findet die vollständige Liste jedoch unter
www.lymphselbsthilfe.de/selbsthilfegruppen/standorte



Wir versuchen die Liste aktuell zu halten, bitte helfen Sie uns dabei, indem Sie uns Berichtigungen und Änderungen zusenden. Vielen Dank!



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

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

Ich bin damit einverstanden, dass die Lymphselbsthilfe e. V. die enthaltenen Daten elektronisch speichert. Die Lymphselbsthilfe e. V. wird die Daten vertraulich behandeln und die Adresse nur an den Verlag SP Medien-service (wegen Zusendung des Magazins „Lymph-Selbsthilfe“) weitergeben. Insbesondere werden die Daten Dritten nicht zur Verfügung gestellt oder für Werbezwecke genutzt.

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:

Datum

Unterschrift

Kontaktadresse:

Lymphselbsthilfe e.V. · Zum Köpfwasen 9 · 91074 Herzogenaurach · Telefon: 09132 745 886 (Mo-Fr 20-22 Uhr)
E-Mail: info@lymphselbsthilfe.de · Internet 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 durch Erteilung einer Einzugsermächtigung zu begleichen.

Ich bin damit einverstanden, dass die Lymphselbsthilfe e. V. die enthaltenen Daten elektronisch speichert. Die Lymphselbsthilfe e. V. wird die Daten vertraulich behandeln und die Adresse nur an den Verlag SP Medienservice (wegen Zusendung des im Mitgliedsbeitrag enthaltenen Magazins „Lymph-Selbsthilfe“) weitergeben. Insbesondere werden die Daten Dritten nicht zur Verfügung gestellt oder für Werbezwecke genutzt.

Ort, Datum

Unterschrift

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

IBAN: _____ BIC: _____

bei der Bank _____

Alle Kontoinhaber: _____

Ort, Datum

Unterschrift

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

Liebe Frau Helmbrecht,

vielen Dank für die Organisation der sehr guten Themen am letzten Samstag (17.3. Anm. d. Red.). Besonders Frau Dr. Földis Vortrag gab mir zu denken, besonders der Zusammenhang zwischen erhöhten Lymphozyten und CRP im Blutbild. Ich hatte im Februar einen Artikel zu diesem Thema gelesen und daraufhin ca. 3,50 in eine Dose Vitamin C Pulver aus der Apotheke investiert. Gestern habe ich ein bisschen zu dem Thema recherchiert und erfahren, dass Vitamin C „unterrecherchiert“ ist. Speziell bei Frauen wissen wir nicht genug über die guten Auswirkungen von Vitamin C. Studienmäßig (19. Jahrhundert) wissen wir, dass Vitamin C Skorbut bei Matrosen heilt. Frauen waren damals aber keine Matrosen.

Hierzu einige Gedanken und eventuell hilfreiche Informationen für Frauen, die sich sehr gut ernähren und viel bewegen, jedoch an Krankheiten wie das Lipödem leiden:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung zum Thema Vitamin C:

„Eine gute Versorgung mit Vitamin C ist wichtig für ein funktionierendes Immunsystem. Eine unzureichende Zufuhr kann sich u. a. in einer erhöhten Infektanfälligkeit äußern. Naheliegend also, dass die Extraportion Vitamin C in der kalten Jahreszeit als Wundermittel gegen Erkältungen gilt. Es ist jedoch wissenschaftlich nicht bewiesen, dass die Einnahme von Vitamin-C-Präparaten in hohen Dosen von ≥ 200 mg/Tag Erkältungen in der Allgemeinbevölkerung vorbeugen oder heilen kann. Die DGE empfiehlt keine routinemäßige Einnahme eines Präparats zur Prophylaxe und Therapie von Erkältungen.“

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Webseitenzugang vom 22. März 2018
<https://www.dge.de/presse/pm/hilft-vitamin-c-gegen-erkaeltungen/>

Der folgende Artikel basiert auf 10 wissenschaftlichen Quellen und bestätigt, was Frau Dr. Földi uns über Lipödem und Entzündungen (erhöhte Anzahl von weißen Blutkörperchen und erhöhte CRP-Wert im Blutbild) im Körper bei einer Gruppe von Patientinnen berichtet hat: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/aus-der-forschung/vitamine/vitamin-c-die-wahrheit-ueber-das-wichtigste-aller-vitamine/>

Ein weiterer wissenschaftlicher Artikel in pubmed.com vom März 2018 bestätigt, dass Vitamin C ein effektives und kostengünstiges Mittel ist in der Behandlung von Krebstumoren und die Lymphozyten unterstützt.

„Since AA (ascorbic acid = vitamin C) is a safe and cheap nutritional supplement, it is worthwhile to further explore its potential benefits for immune reconstitution of cancer patients treated with immunotoxic drugs.“ Quelle: Influence of Vitamin C on Lymphocytes: An Overview. Antioxidants (Basel). 2018 Mar 10;7(3). pii: E41. doi: 10.3390/antiox7030041.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29534432>

Die Frage stellt sich bei mir, ob die Menschen in Nicht-Industrieländer schlank sind, weil sie z.B. im Süden leben und viele Lebensmittel mit hohem Vitamin C-Gehalt konsumieren. Ist das nicht eher was für den GB- A? Schließlich können Frauen auch einen „Miraculix“-Trunk gut gebrauchen.

Ich werde meine Liposuktion erst einmal nach hinten verschieben und Vitamin C weiter ausprobieren.

Herzliche Grüße

Annette Schlee



Juzo®
Since 1912

Trendfarben 2018

- awesome blue -

- stunning green -

- powerful pink -

- unique taupe -

- inspiring navy -

- passionate red -

- awesome blue -

- inspiring navy -