



Ausgabe 8
Winter 2018

Lymph- Selbsthilfe

DAS MAGAZIN DER LYMPHSELBSTHILFE E.V.

Schwerpunkthema:

**Selbstmanagement
beim
Lymphödem**

... und
alles
fließt

Bericht:
**Erfahrungsaustausch
in Leipzig**

Behandlung:
**Hautpflege beim
Lymphödem**

Praxis:
**Informationsbroschüre
Selbstmanagement**



Liebe Leserinnen und Leser unseres Lymphselbsthilfe-Magazins,

ich hoffe, Sie haben den heißen Sommer gut überstanden. Im Winter 2018 gibt es viel Neues aus der LSH zu berichten.

Neu im Vorstand begrüßen wir Frau Andrea Grassow. Sie war bisher schon unsere Landessprecherin in Thüringen und wird sich weiter in Thüringen und besonders bei GAL-LiLy und unseren Moderationstrainings einbringen. Frau Andrea Luhnau hat sich aus privaten Gründen aus dem Vorstand zurückgezogen, wird sich aber weiter mit aller Kraft in NRW als Landessprecherin einsetzen. Beiden wünschen wir alles erdenklich Gute und viel Erfolg.

Wir berichten zum Jahresabschluss wieder von unserer Arbeit sowie der unserer Landessprecherinnen und Selbsthilfegruppen und wir möchten Ihnen einen Ausblick auf die geplanten Projekte und Aktivitäten 2019 geben. Außerdem haben wir wieder erfahrene Experten für wichtige lymphologische Themen gewinnen können.

Und jetzt wünsche ich Ihnen viel Vergnügen bei der Lektüre und hoffe, dass viel Interessantes für Sie dabei ist!

Eine gute Zeit und erfolgreiches Selbstmanagement wünscht Ihnen

Susanne Helmbrecht

JuLys – Junge Lymphselbsthilfe, bundesweit



Wer sind wir? Was ist unser Projekt?

Wir sind junge Betroffene des primären Lymphödems und wollen auf die Erkrankung im jungen Alter aufmerksam machen sowie eine Community für Betroffene schaffen.



Was versteht man überhaupt unter Ödemen? Im Allgemeinen sind Ödeme Einlagerungen von Flüssigkeiten im Gewebe, welche durch Schwellungen sichtbar werden. Diese Ödeme werden nach verschiedenen Ursachen kategorisiert. Vielleicht hast Du schon einmal von “Reiterhosen” oder einer Fettgewebsverteilungsstörung gehört, bei welcher sich durch eine Veranlagung Fettzellen unkontrolliert an Ober- sowie Unterschenkel und im Hüftbereich vermehren. Im fortgeschrittenem Stadium sind oftmals auch die Arme betroffen. Dies nennt man Lipödem. Belastet dieses Lipödem zunehmend die Lymphbahnen, so kann es auch zu einem Stau des Lymphflusses kommen und damit zu einem sekundären Lymphödem. Ebenso kommt das sekundäre Lymphödem bei Patienten vor, deren Lymphknoten operativ entfernt oder durch Unfälle beschädigt wurden. Aber auch bei Venenerkrankungen kann ein Lymphödem entstehen. Das primäre Lymphödem ist eine angeborene chronische Erkrankung, bei welcher die Lymphbahnen und/oder die Lymphknoten nicht richtig ausgebildet sind.

Was ist unsere Motivation und unser Ziel?

Unser Motto ist “Von Jungen, für Junge”, was so viel bedeutet wie Austausch auf gleicher Wellenlänge.

Gerade in den jungen Jahren ist es schwierig, alleine mit so einer Erkrankung umzugehen. Oftmals fühlt man sich allein gelassen, da im Volksmund Ödeme auch "alte Frauenkrankheit" genannt werden. Umso wichtiger ist es, darauf aufmerksam zu machen, dass diese Erkrankung eben auch bei jungen Menschen auftritt. Unser Ziel ist es, eine unterstützende Community für und mit Betroffenen aufzubauen. Die Schwerpunkte hierbei liegen im Austausch von Informationen rund um die individuell richtige Versorgung mit Hilfsmitteln sowie das gegenseitige emotionale Stützen.

Damit diese Community nicht nur im Internet vernetzt ist, wollen wir einen jährlichen Informations- und Kennenlern-Workshop und in naher Zukunft auch regionale Treffen anbieten.

Wir wissen, wie schwierig der Umgang mit dieser Erkrankung mit und auch ohne richtige Diagnose sein kann und wollen über die junge Selbsthilfe dazu beitragen einen langen Leidensweg zu vermindern.

Wenn Du Interesse an unserem Projekt und/oder Fragen hast, sind wir für Dich zu erreichen unter:

E-Mail: julys@lymphselbsthilfe.de

Instagram: [junge_lymphselbsthilfe](https://www.instagram.com/junge_lymphselbsthilfe)

oder auch über die Lymphselbsthilfe e.V. – Bundesverband für lymphostatische Erkrankungen unter: www.lymphselbsthilfe.de

JuLys – Junge Lymphselbsthilfe ist bei NAKOS Gruppe des Monats Juni 2018.

Erfolgreicher Intensivworkshop in Bad Tabarz



Bundesweit führten wir bereits unseren Basisworkshop „Gesund und aktiv leben mit Lip- und Lymphödem“ an verschiedenen Standorten mit Erfolg durch. Im Jahr 2017

boten wir erstmalig den Betroffenen die Möglichkeit, sich mit den verschiedenen Facetten ihrer Erkrankung intensiv über mehrere Tage auseinander zu setzen.

Aufgrund des großen Erfolgs und der positiven Reaktion unserer Mitglieder werden wir diese Intensiv-Workshops jedes Jahr durchführen. 2018 haben sich so viele Teilnehmer angemeldet, dass wir zwei Gruppen parallel geschult haben. Der praxisbezogene Workshop sollte sich mit wesentlichen Punkten der Erkrankung auseinandersetzen und Raum lassen, immer wieder auftretende Fragen der Teilnehmer zu ihrer Erkrankung intensiver behandeln zu können. Insbesondere der zielorientierte Erfahrungsaustausch sollte mehr Platz erhalten.



Nach den zahlreichen Feedbacks stand unsere Planung für die vier Tage sehr schnell fest und so konnten sich die Mitglieder bereits zeitnah anmelden.

Die Resonanz der Betroffenen war enorm. So überwältigend, dass wir uns entschlossen, zwei Workshops parallel zu starten, einmal für Betroffene jeglichen Alters und zusätzlich für die Junge Selbsthilfe.

Im Rahmen der vier Tage hatten wir die Möglichkeit, uns auch in kleinen Gruppen zu speziellen Themen intensiver mit den Teilnehmern zu beschäftigen und so wesentlich mehr Hintergrundinformationen zu ihrer Erkrankung beziehungsweise dem Umgang mit dieser zu vermitteln. Besonders hilfreich war es, dass uns am Tagungsort Gymnastikräume, ein Bewegungsbecken und viele Wanderwege zur Verfügung standen. So konnten alle Teilnehmer die Übungen gleich in der Praxis erproben. Wohltuend war auch die Gemeinschaft von Gleichgesinnten.



An den gemeinsamen Abenden tauschten sich die Teilnehmer untereinander aus, alle Referenten standen zu dieser Zeit für individuelle Diskussionen zur Verfügung, so dass die vielfältigen Eindrücke

cke, das neue Wissen und die positiven Erfahrungen gleich untermauert wurden. Viele neue Bekanntschaften wurden auf diesem Workshop geschlossen. Auch damit kann der Selbsthilfegedanke gestärkt werden.



Dank auch an die Inselberg-Klinik Bad Tabarz, die uns einen komfortablen Aufenthalt ermöglichte!

Das Feedback des Workshops bestätigte vollends unseren Eindruck: diese Veranstaltung war ein absoluter Erfolg!



Aufgrund dieser positiven Erfahrungen planen wir im Jahr 2019 bereits zwei weitere Termine im Mai/Juni und im November. Wer Interesse hat, kann sich bereits jetzt unter gallily@lymphselbsthilfe.de Informationen zusenden lassen und seinen Platz sichern.

Ab 15.01.2019 besteht die Möglichkeit, sich online anzumelden unter:

<https://www.lymphselbsthilfe.de/anmeldung-gallily/>

- 29.05. - 02.06.2019
- 31.10. - 03.11.2019

GALLiLy Intensiv-Workshop in Masserberg
GALLiLy Intensiv-Workshop in Bad Berleburg

Eintägige Workshops in der Region:

- 09.03.2019 GALLiLy Basis-Workshop in Plettenberg
- 23.11.2019 GALLiLy Basis-Workshop in Gummerabach

Noch nicht fest stehen die Termine für die geplanten regionalen Workshops in

- Traunstein
- Erfurt
- Hamburg
- Celle
- Brandenburg
- Aschaffenburg
- Erlangen
- ... (es folgen noch weitere)

Ab 15.01.2019 besteht die Möglichkeit, sich online anzumelden unter:

<https://www.lymphselbsthilfe.de/anmeldung-gallily/>

- 29.05. - 02.06.2019 GALLiLy Intensiv-Workshop in Masserberg
- 31.10. - 03.11.2019 GALLiLy Intensiv-Workshop in Bad Berleburg
- 09.03.2019 GALLiLy Basis-Workshop in Plettenberg
- 23.11.2019 GALLiLy Basis-Workshop in Gummerabach

Noch nicht fest stehen die Termine für die geplanten regionalen Workshops in

- Traunstein
- Erfurt
- Hamburg
- Celle
- Brandenburg
- Aschaffenburg
- Forchheim
- ... (es folgen noch weitere)

„Lymphselbsthilfe stellt sich vor“



Unter diesem Motto machten sich zum ersten Mal die Landessprecherinnen aus NRW, Annette Dunker und Andrea Luhnau, am 13. September 2018 auf den Weg nach Bad Berleburg, um dort im Vortragsraum des



den Interessierten Rede und Antwort zu stehen.

Mit über 30 Teilnehmern - männlich und weiblich - war die Veranstaltung sehr gut besucht. Nach einer Übersicht über die Bedeutung, Aufgaben und Aktionen des Bundesverbandes Lymphselbsthilfe e. V. kam es zum regen Austausch.

Nach dem gelungenen Start der Patientenaufklärung waren sich die Nordrhein-Westfälischen Landessprecherinnen einig, solche Veranstaltungen in regelmäßigen Abständen weiter zu wiederholen.

Ein Dankeschön an die Klinikleitung, die uns herzlich empfangen hat und die Information über Lymphselbsthilfe und Selbstmanagement in Zukunft als festen Bestandteil ihrer Patientenschulung anbieten wird.

Selbsthilfegruppen treffen sich zum Austausch in Aichach und Freising

Am Donnerstag den 26.04. machten sich früh am Morgen über 20 Teilnehmer aus drei Selbsthilfegruppen aus NRW (Gummerbach, Leverkusen und Plettenberg) auf den Weg zu Juzo nach Aichach, um dort ein paar informative Tage zusammen mit anderen Betroffenen zu verbringen.

Mit einem Zwischenstopp in Heidelberg und einer Schifffahrt auf dem Neckar wurde die lange Anfahrt etwas „verkürzt“. In Aichach warteten die Teilnehmer der Selbsthilfegruppen aus Würzburg und München auf uns.

Mit einem geselligen Abend, bei dem das „Beschnuppern“ und „Kennenlernen“ an erster Stelle stand, beendeten wir unseren ersten Tag.

Am nächsten Morgen ging es nach dem Frühstück direkt ins Klinikum Freising, wo wir sehr freundlich empfangen wurden und Einblicke in die lymphologische Abteilung „hautnah“ erleben durften.



Von dort fuhren wir dann zu Juzo und nach einem stärkenden Mittagessen folgte der nächste Programmpunkt: „Werksbesichtigung“. Es ist schon beeindruckend, wie viel Handarbeit in so einem Kompressionsstrumpf steckt.

Danach hörten wir gespannt den sehr informativen und lebendigen Vortrag von Frau Stölzl von der Firma Juzo über „2017 – das Jahr der Lymphe“.

Den Abend verbrachten wir in geselliger Runde (inzwischen kannten wir uns ja besser) und nach einem gemeinsamen Frühstück traten wir Samstag die Heimreise (nach Bayern und NRW) an.



Hier an dieser Stelle nochmals ein herzliches Dankeschön an JUZO und das Klinikum Freising.

Austausch der Selbsthilfegruppen bei den Fahrten zu Strumpfh Herstellern werden angeboten

Da der Austausch mehrerer Selbsthilfegruppen so ein durchschlagender Erfolg war, haben wir ein Fahrtenprogramm für alle unsere Mitglieder und Selbsthilfegruppen ins Leben gerufen.

Am 16. November besuchten 40 Betroffene aus vielen Selbsthilfegruppen die Firma Medi in Bayreuth und nutzten die zwei Tage zum Austausch über ihre Erkrankung.



Hier erwartete die Besucher ein umfangreiches Programm. Neben einer Betriebsbesichtigung stellte Medi die Produktpalette vor und ließ auch Experten zur Lip-/Lymphproblematik zu Wort kommen. Am Abend dieses ersten Tages bestand - im Rahmen eines gemeinsamen Abendessens - die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch und zum geselligen Beisammensein. Nach der Übernachtung im Hotel Rheingold in Bayreuth trafen sich die Teilnehmer zum Lymphtalk mit Caroline Sprott, der bekannten Bloggerin von Lipödem Mode. Den Abschluss dieses Angebotes bildete eine Stadtführung in Bayreuth.

Eine Woche später waren ca. 25 Interessierte in Aichach bei Juzo zu Gast. Nach der Ankunft im Hotel/Gasthof Specht trafen sich die Teilnehmer zu einem gemütlichen Abendessen. Der Austausch unter den Selbsthilfegruppen zu ihren individuellen Erfahrungen wurde rege angenommen und stärkte den Selbsthilfegedanken. Der nächste Tag stand im Zeichen der Werksführung. Ein Vortrag zu rechtlichen Rahmenbedingungen sowie eine Gesprächsrunde mit dem Produktmanagement von Juzo rundeten den Tag ab. Auch hier gab es Raum für Austausch und Kommunikation.

Am 24. Januar 2019 haben wir noch freie Plätze für die Besichtigung von Jobst mit einem Erfahrungsaustausch in Emmerich am Rhein anzubieten. Für diese Fahrt erheben wir ei-



nen Unkostenbeitrag von 10,00 € pro Person. An- und Abreise sowie Übernachtung sind nicht inklusive. Um den Erfahrungsaustausch unter den Selbsthilfegruppen zu fördern, bieten wir Ihnen ein kostenfreies Abendessen im Hotel. Bitte reservieren Sie sich Ihre Zimmer zur Übernachtung im Hotel Doppeladler in Rees-Haldern (Tel.: 02850 – 214). Die Lymphselbsthilfe e. V. in Herzogenaurach hat hier ein Zimmerkontingent von 20 Zimmern bis zum 31.12.2018 eingerichtet. Bitte melden Sie sich bis zum 31.12.2018 unter **karen.nonnast@lymphselbsthilfe.de** an. Frau Nonnast kümmert sich von Seiten der Lymphselbsthilfe e.V. um die Organisation. Hier erhalten Sie dann weitere Informationen.

Wir möchten uns auch ausdrücklich bei der Firma Medi Bayreuth, der Firma Juzo aus Aichach und bei der Firma Jobst aus Emmerich bedanken, die diese überaus günstigen Fahrten erst ermöglicht haben. Für die Selbsthilfegruppen eine ausgezeichnete Gelegenheit, in Kontakt zu bleiben, sich auszutauschen und Neues zu erfahren. Herzlichen Dank für die Einladungen und die tolle Organisation von Seiten der Hersteller.

Weitere Fahrten sind Ende 2019 geplant. Näheres folgt im kommenden Magazin, welches im Frühjahr 2019 erscheint.

kn

Erfahrungsaustausch Leipzig



Unser Erfahrungsaustausch vom 26. bis 27.10. in Leipzig bot die Möglichkeit für die Selbsthilfegruppenleiter und Aktiven in der Lymphselbsthilfe, sich zu den Erfahrungen untereinander auszutauschen und neue Ansätze für die eigene Arbeit mit nach Hause zu nehmen. Bevor an den eigentlichen Themen gearbeitet wurde, fand die Beiratssitzung statt, um 2018 gelaufene Veranstaltungen und Termine auszuwerten und in die Planung für das Jahr 2019 zu gehen.

Der nächste Tag stand ganz im Zeichen der Kommunikation innerhalb der Selbsthilfegruppe. Die Selbsthilfegruppenleiter und die aktiven Mitglieder, die immer wieder in vorderster Front stehen, tragen hier natürlich eine hohe Verantwortung, über die Jahre kontinuierlich das Netzwerk aufzubauen. Aber auch, die Mitglieder zu aktivieren, immer wieder positiv für sich selber tätig zu werden. Das bringt nicht nur viel Freude, sondern ist natürlich auch eine hohe persönliche Belastung. Im Rahmen dieses Erfahrungsaustausches konnte die Gruppe Hilfe geben. Die Teilnehmer lernten anhand eigener Beispiele, wie Konflikte in der Gruppe zu bewältigen sind oder mithilfe der Gruppe gelöst werden können. Die Resonanz hier zeigte, dass solche Veranstaltungen notwendig sind, um die Struktur der Selbsthilfe zu stützen, Anregungen für die nächste Arbeit zu geben und letztendlich Zeit und Raum für den bundesweiten Erfahrungsaustausch zu geben.



Besonderes Interesse hatten die Leiter der Selbsthilfegruppe, die GALLiLy Basis-Workshops bei sich in der Region stattfinden zu lassen. Neuerdings gibt es auch die Möglichkeit, dass die Gruppenleiter sich selber als Moderatoren dazu weiterbilden können, um vor Ort den Workshop eigenhändig zu leiten.

Wer selber Leiter einer Selbsthilfegruppe ist, kann sich dazu auch Informationen zusenden lassen. Bitte schickt hierfür einfach eine Mail an GALLiLy@lymphselbsthilfe.de, Stichwort Moderation GALLiLy.

Nächstes Jahr findet ein „Erfahrungsaustausch und Moderationstraining für Lip- & Lymphselbsthilfegruppen“, was dem Wunsch nach mehr Zeit entgegenkommt. Der Termin ist voraussichtlich 20.06. - 22.06.2019.

Broschüre Selbstmanagement



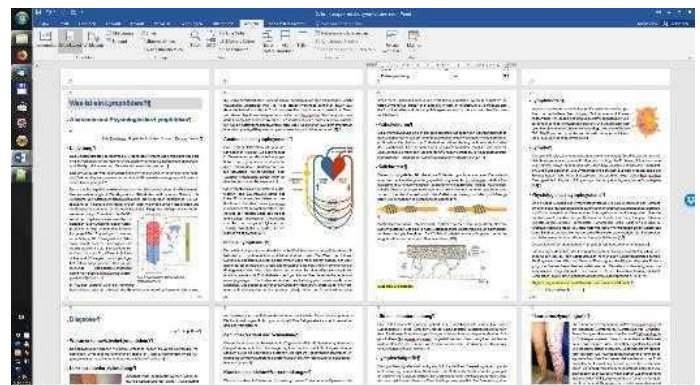
In diesem Heft können Sie die ausführliche Fassung zweier Kapitel unserer neuesten Informationsbroschüre zum Thema „Selbstmanagement des Lymphödems“ lesen. Was als Zusammenstellung unserer Tipps und Tricks begonnen hat, ist in der zweiten Auflage und mit Unterstützung der BKK zu einer ausführlichen Übersicht über alle wichtigen Fragen und Antworten für alle (Neu)Betroffenen gereift.

Wir gehen Anfang 2019 in Druck mit einer Auflage von 10.000 Exemplaren und werden zum Lymphselbsthilfetag genügend Exemplare dabei haben, damit alle Aktiven und Mitglieder sich einen Vorrat zum Verteilen mitnehmen können.

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, laden Sie sich am besten die pdf auf unserer Homepage herunter. Oder senden Sie uns eine Mail, in der Sie erklären, wo Sie die Broschüre verteilen möchten und wie viele Patienten in den Genuss kommen sollen. Gegen Portoersatz senden wir Ärzten, Kliniken, Selbsthilfegruppen und allen interessierten Mitgliedern ein Päckchen zu.

Wir versuchen Ihre Wünsche zu berücksichtigen und die gedruckten Broschüren so gerecht wie möglich zu verteilen.

Einen kleinen Vorgeschmack erhalten Sie in diesem Heft, in dem die Artikel „Anatomie und Physiologie des Lymphsystems“ und „Hautpflege“ in ausführlicher Fassung erscheinen.



Erster gemeinsamer Ausflug der Elster-Leos

Bereits am 25. April war es soweit: Die Teilnehmer der bis dahin unregelmäßig stattfindenden Erfahrungsaustauschtreffen gründeten die erste Selbsthilfegruppe für Betroffene von Lip- und Lymphödemen im Elbe-Elster-Kreis – die Elster-Leos. „Elster“ steht dabei für die Region, „Leos“ sinnbildlich für das Kämpfen der Betroffenen wie Löwen gegen ihre Erkrankung. Der 1. Lymphselbsthilfetag am 26. Mai in Leipzig wurde dann als Anlass für einen ersten gemeinsamen Ausflug genutzt, bei dem sich alle besser kennenlernen und Vertrauen zueinander aufbauen konnten.

Durch interessanten Erfahrungsaustausch, die Industrierausstellung und informative Vorträge von renommierten Fachärzten wie Dr. Franz-Josef Schingale oder Dr. Katja Mühlberg erhielten die Mitglieder der Elster-Leos aktuelle Informationen bezüglich ihrer Erkrankung. Auch zukünftig sind Ausflüge oder Workshops mit weiteren Betroffenen und auch Angehörigen der Region geplant. Die Selbsthilfegruppe möchte eine Möglichkeit aufzeigen, sich Informationen, Verständnis, Mut und auch Trost von anderen Betroffenen zu holen.



Für die Arbeit der Selbsthilfegruppe haben sich dankenswerterweise viele Unterstützer gefunden: die Physiotherapeuten Böttcher, Leonhardt und Buchmann, die Melanchthon-Apotheke aus Bad

Liebenwerda, Götz Ritter (Facharzt für Innere Medizin mit dem Schwerpunkt Gefäßerkrankungen in Finsterwalde) sowie die Medizintechnik & Sanitätshaus Harald Kröger GmbH.

Die Elster-Leos treffen sich jeden letzten Mittwoch im Monat um 17:30 Uhr abwechselnd in Bad Liebenwerda (Burgplatz 1 im „HausLeben“) und in Massen (Hertzstraße 8 in der Kröger Gesundheitspassage). Mehr Informationen erhalten Sie unter 0151 65227432. Die Elster-Leos freuen sich auf alle Interessierten!

Ilona Kirpal

Lymph-SHG Ebersburg auf Erkundungstour in der Barockstadt Fulda



Am 31.07.2018 besuchte die Lymph-SHG Ebersburg die Barockstadt Fulda. Treffpunkt war das Kloster Frauenberg. Dort wurden die zehn Teilnehmer sehr herzlich von Frau Elisabeth Heil empfangen und zu einem großen Rundgang durch das Kloster geführt. Das seit 1623 bestehende Franziskanerkloster liegt in einem Park auf einem der sieben Hügel Fuldas mit einer herrlichen Sicht über die Stadt Fulda und die umliegenden Berge von Rhön und Vogelsberg. Die Klosteranlage ist ein spätbarocker Bau mit einer künstlerisch wertvoll ausgestatteten Kirche.

Vorbei am barocken Stadtschloss und dem Bonifatius-Denkmal im Barockviertel führte der Weg zum Dahliengarten. Dieser ist ganz dem Thema der Dahlie gewidmet. Über 30 verschiedene Sorten blühen hier im Spätsommer. Der Garten bietet Ruhe und Erholung mit einem schönen Blick auf den Hexenturm und die Domspitzen.

Nach einem Besuch der Severikirche trafen sich die Teilnehmer im „Antonius-Cafe“ am Severiberg bei Kaffee und Kuchen zum Ausklang des Tages.

Rückblick: Was war das für ein Tag!

Der 1. Leipziger Lip- und Lymphödem Tag ist Geschichte!

Vollgepackt war dieser Tag mit hochkarätigen Fachvorträgen zum Thema Lip- und Lymphödem, über Möglichkeiten der Behandlung und Lösungswege in der Therapie. Auch juristische Aspekte wurden mit Rechtsanwältin Bettina Klett diskutiert. Trotz des engen Zeitplans war auch Platz für Entspannung und Ruhe, dank Qigong mit Dr. Grit Schöley und Entstauungsgymnastik mit Luisa Harnisch.

Von Dr. med. Katja S. Mühlberg, Dr. med. Franz-Josef Schingale, Dr. med. Christopher Wachsmuth, Uwe Klingenstein und Nicole Bär, um stellvertretend einige zu nennen, konnten wir viel Wissenswertes rund um das Tagungsthema diskutieren und aus erster Hand erfahren. In den Pausen gab es Gelegenheit, hautnah an den Spezialisten zu sein und persönliche Fragen zu stellen.

Nicht nur Fachleute kamen zu Wort, sondern auch eine Betroffene, Frau Anja Dietze berichtete sehr persönlich über das Leben mit Lipödem.

Des Weiteren stellte Frau Sabine Stops das Projekt der Lymphselbsthilfe e. V. GALLiLy (Gesund und Aktiv Leben mit Lip und Lymphödem) vor.



Es war eine erste intensive Zusammenarbeit mit Jana Matthies und der Selbsthilfegruppe Lymph-Leos. Sie sind das beste Beispiel, was man im Team leisten kann, wenn man ein gemeinsames Ziel

vor Augen hat. Mit viel Power und Hingabe haben die Damen und natürlich auch einige starke Herren mit auf- und abgebaut, ein kulinarisches Highlight serviert und dafür gesorgt, dass es allen an nichts fehlte. Es war mir ein Vergnügen! Wir hoffen auf ein Neues 2020 !!!!

Herzlichen Dank möchten wir auch den Vertretern der Industrie sagen, die fast ausnahmslos bei sommerlichen Temperaturen den ganzen Tag den Teilnehmern Rede und Antwort standen. Ein großes Dankeschön auch an die Sportwissenschaftliche Fakultät, die uns die perfekten Räumlichkeiten zur Verfügung gestellt hat und an Luisa Harnisch für die Organisation.



Ein großes Dankeschön an Die IKK Classic, ohne die diese Veranstaltung nicht möglich gewesen wäre.

Wie es immer so schön heißt, nach der Show ist vor der Show. In diesem Sinne freuen wir uns schon sehr auf eine Wiederholung 2020.....Wir sind also freudiger Erwartung auf Sie und Euch.

Bis zum nächsten Mal Ihre Jana Matthies und Simone Kern

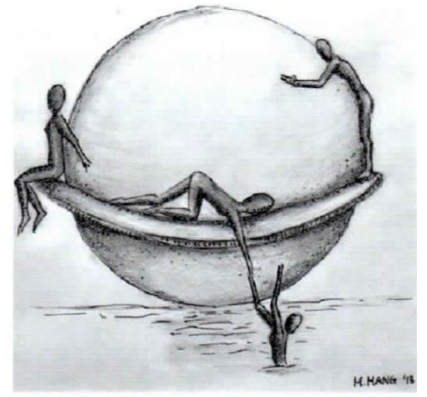


1. Oberbergischer Lymphtag

Am 08.09. hatte die Selbsthilfegruppe Lip-Lymph Oberberg zum 1. Oberbergischen Lymphtag eingeladen.

In den verschiedenen Vorträgen wurden u.a. die Themen Lymphsystem, Ernährung, Psyche, MLD und Bewegung den Teilnehmerinnen und Teilnehmern nähergebracht.

Nach sehr vielen Informationen gab es so manchen Kopf, der „rauchte“. So ging auch dieser Tag zu Ende.



Die SHG Lip-Lymph Oberberg bedankt sich an dieser Stelle nochmals bei den Referenten, Fachausstellern und über 90 Teilnehmern (ehrlich gesagt, wir hatten mit der Hälfte gerechnet) denn ohne Sie wäre dieser Tag nicht zu dem geworden, was er war.

Durch die vielen positiven Feedbacks, die wir erhalten haben (aber auch durch die eine oder andere Kritik, bei der wir auf unsere Fehler hingewiesen wurden – jeder fängt mal an) sind wir uns alle einig: Es wird auf jeden Fall eine Fortsetzung geben – versprochen.

Für uns als SHG war diese Veranstaltung ein gelungener Auftakt und wir freuen uns schon heute auf ein Wiedersehen bei einer unserer nächsten Aktionen.





Hallo liebe Mitglieder und Interessierte!

Ich kam im Berlin auf einem Kongress mit der Lymphselbsthilfe in Berührung. Ich suchte schon seit langem Ansprechpartner, da ich aufgrund ihres sekundären Lymphödems nach Krebserkrankung viele Fragen hatte, aber kaum Antworten bekam. Von Haus Pädagogin und seit vielen Jahren in führenden Funktionen bei verschiedenen Bildungsorganisations, unterstützte ich spontan unseren GaLLily Workshop in meiner Thüringer Heimat. Schon kurz danach nahm ich das Amt der Landessprecherin an, um ab November dieses Jahres im Vorstand tätig zu werden.

Ich möchte, dass die Betroffenen von lymphostatischen Erkrankungen genauso Unterstützung erfahren und sich ihrer eigenen Stärken bewusstwerden, so wie ich auch diese Hilfe bekam. Nur gemeinsam

können wir diese Hilfe zur Selbsthilfe leisten. Ich freue mich auf diese Arbeit und bedanke mich für das Vertrauen.

Das alte Jahr neigt sich so langsam seiner schönsten Jahreszeit zu: der Adventzeit. Das ist natürlich traditionell auch die Zeit um Dinge zu resümieren und Neues zu planen. Insbesondere unsere Highlights im nächsten Jahr und auf die ich mich schon riesig freue.

Da ist zum einen unser dreitägiger Erfahrungsaustausch, zu dem wir wieder innehalten, neue Techniken, neue Vorgehensweisen und neue Denkweisen austauschen, um mit der Erkrankung besser umzugehen. Unter Gleichgesinnten lassen sich viele Dinge einfach besser aussprechen und ausprobieren. Oder aber unsere Intensivworkshops zum Thema gesund und aktiv leben mit Lip- und Lymphödem. Diese sind natürlich auch wieder eine gute Gelegenheit für alle Selbsthilfegruppenleiter, selber solch einen Workshop in der eigenen Selbsthilfegruppe vorzubereiten. Und natürlich könnt ihr in der Region mit uns ins Gespräch kommen! Hier sind bundesweit zahlreiche Lymphselbsthilfetage und Veranstaltung rund um das Lip- und Lymphödem durch unsere Mitglieder und deren Selbsthilfegruppen geplant. Mein Tipp: meldet euch unbedingt rechtzeitig zu den Terminen, damit ein Platz für euch garantiert frei ist!

In dem Sinne eine besinnliche Adventszeit und ich freue mich, euch zu treffen!

Andrea aus Erfurt

PD Dr. Anja M. Boos ist neue Oberärztin in der Plastischen Chirurgie der Uniklinik RWTH Aachen

Expertin für Tissue Engineering erhält Wissenschaftspreis für vielversprechende Forschung in der Regenerativen Medizin

Die Wiederherstellung großer Haut-, Weichteil- und Knochendefekte stellt auch heute noch eine große chirurgische Herausforderung dar. Neben dem heutigen Goldstandard, der autologen Transplantation von Gewebe von gesunden Körperstellen, stellt die Züchtung von körpereigenem Ersatzgewebe mit Hilfe von Wachstumsfaktoren, Stammzellen und Gewebeersatzmatrizes, das sogenannte Tissue Engineering, eine große Hoffnung für die Therapieoptimierung dar.



Eine echte Expertin auf diesem Gebiet ist PD **Dr. med. Anja M. Boos**, die seit Oktober Leitende Oberärztin und Stellvertretende Klinikdirektorin der Klinik für Plastische Chirurgie, Hand- und Verbrennungschirurgie der Uniklinik RWTH Aachen unter Leitung von Klinikdirektor Univ.-Prof. Dr. med. Justus P. Beier ist.

In ihren Arbeiten, die sie bis zu ihrem Wechsel an die Uniklinik RWTH Aachen am Universitätsklinikum Erlangen durchführte, verfolgte sie seit 2009 konsequent den Weg von in vitro Versuchen bis hin zum Großtierexperiment, das Tissue Engineering vaskularisierter Knochen. Dazu arbeitete sie zunächst in der Erlanger Arbeitsgruppe unter Leitung von Univ.-Prof. Dr. med. Justus P. Beier und nach Etablierung einer eigenen Arbeitsgruppe eigenständig. Der letzte Schritt vor der klinischen Anwendung einer freien mikrochirurgischen, autologen Transplantation eines mittels Tissue Engineering hergestellten axial vaskularisierten Knochengewebes war die zuletzt erstmalig erfolgte mikrochirurgische Transplantation im Tibiadeфекtmodell im Großtiermodell des Schafs. Durch die Verpflanzung von Gewebe, das direkt mit der lokalen Blutversorgung verbunden ist, werden optimale Voraussetzungen zur Heilung auch bei ausgedehnten Gewebedefekten geschaffen.

Dies stellt einen entscheidenden Schritt auf dem Weg der Etablierung einer neuen Behandlungsmethode für Gewebe- und Knochendefekte kritischer Größe im Menschen dar. Als weiteres Forschungsthema beschäftigt sich Oberärztin Dr. Boos seit mehreren Jahren mit dem Tissue Engineering von Blut- und insbesondere Lymphgefäßen.

Erst gerade erhielt die Medizinerin den diesjährigen Wissenschaftspreis der Deutschen Gesellschaft der Plastischen, Rekonstruktiven und Ästhetischen Chirurgen (DGPRÄC). Dieser wurde ihr auf der 49. Jahrestagung der Fachgesellschaft in Bochum verliehen. Mit dem mit 3.000 Euro dotierten, wichtigsten Preis der Fachgesellschaft wurden ihre translationalen Forschungsarbeiten zum Thema „Angiogenese und Stammzellen in der Regenerativen Medizin - von in vitro Versuchen zum Großtierexperiment“ aus der Plastisch- und Handchirurgischen Klinik des Universitätsklinikums Erlangen ausgezeichnet.

Anja M. Boos studierte Medizin in Freiburg und Heidelberg und war von 2009 bis 2018, zuletzt als Oberärztin, am Universitätsklinikum Erlangen tätig. Sie ist Fachärztin für Plastische und Ästhetische Chirurgie, hat die Zusatzbezeichnung Handchirurgie und habilitierte sich 2018 für das Fach Plastische und Ästhetische Chirurgie an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU).

Dr. Boos möchte an der Uniklinik RWTH Aachen ihre Forschungsarbeiten im Bereich des Tissue Engineerings, insbesondere mit dem Schwerpunkt der Entwicklung effektiver Therapien für das Lip- und Lymphödem, fortsetzen, um auch eines Tages eine Translation von bereits erfolgreichen in vitro - und in vivo Versuchen im Kleintiermodell über einen Großtiermodellansatz im Lymphgefäß Tissue Engineering auf die Therapie bei betroffenen Lip- und Lymphödem-Patienten zu ermöglichen.

Anatomie und Physiologie des Lymphsystems

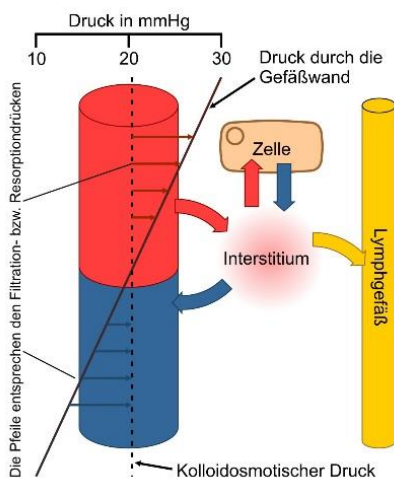
von Falk Goedecke, Brigitte Nink-Grebe, Dr. med. Gerson Strubel

Einleitung

Das Blutkapillarnetz überspannt alle Organe des Körpers und ermöglicht, dass die im Blut vorhandenen Nährstoffe und Sauerstoff an das Körpergewebe abgegeben und Abfallprodukte aus dem Gewebe abtransportiert werden.

Dieser Austausch wird über unterschiedlich hohe Drücke im arteriellen und venösen Teil der Kapillare sowie dem durch die Bluteiweiße erzeugten kolloidosmotischen Druck geregelt.

Durch das Druckgefälle wird ein Austausch von Nährstoffen gegen Stoffwechselabbauprodukte ermöglicht. Die Abgabe von Nährstoffen wird dabei als Filtration, die Aufnahme von Stoffwechselabbauprodukten als Resorption bezeichnet. Die Gefäßwand der Kapillare wirkt dabei wie ein Sieb, welches nur für Flüssigkeiten und Stoffe einer bestimmten Größe durchlässig ist. Einige der Abfallprodukte im Gewebe sind zu groß, um durch die Gefäßwand der Kapillare ins venöse Blut zu gelangen. Die Aufnahme dieser Abfallprodukte erfolgt durch die initialen Lymphgefäße. Physiologisch werden so in 24 h ca. 20 l Flüssigkeit und Nährstoffe filtriert, dabei 18 l Flüssigkeit und Abfallprodukte in die Blutkapillare resorbiert und ca. 2 l größere Abfallprodukte und Flüssigkeit vom Lymphgefäßsystem aufgenommen. Das so entstehende Flüssigkeitsgleichgewicht nennt man auch Starling'sches Gleichgewicht (1). (Abb. 1)



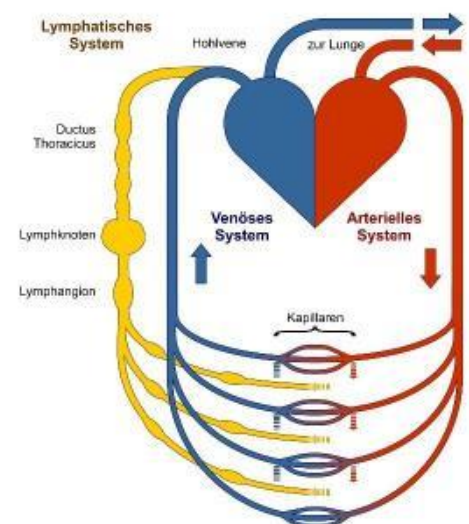
In neuerer Literatur wird die Annahme beschrieben, dass der Abstand der Endothelzellen der Kapillarwand nicht alleine die Größe der filtrierbaren Stoffe bestimmt, sondern durch eine ergänzende Schicht (Glykokalix) unterstützt wird. Als Folge dieser Hypothese geht man davon aus, dass der kolloidosmotische Druck im Interstitium nicht immer konstant ist. Wenn sich diese Hypothese belegen lässt, sollte die Starling'sche Gleichung um diese neue Erkenntnis erweitert werden. Dies würde bedeuten, dass ein weitaus größerer Teil an Stoffwechselabbauprodukten und Flüssigkeiten aus dem Interstitium über das Lymphgefäßsystem aufgenommen wird als bisher vermutet (2).

Abbildung 1 Schematische Darstellung des Stoffaustausches

Anatomie des Lymphsystems

Das Lymphgefäßsystem ist kein geschlossener Kreislauf. Es beginnt blind im Gewebe mit den kleinsten Lymphgefäßen, den Lymphsinus und mündet über Präkollektoren, Kollektoren, Ductus thoracicus (Milchbrustgang) oder Truncus lymphaticus dexter kurz vor dem Herzen in den Blutkreislauf.

Die Lymphflüssigkeit der unteren Extremitäten, des Bauchraums sowie des linken Brustraums, des Halses und des Kopfes wird über den Ductus thoracicus in den linken Venenwinkel entleert. Der Abfluss der rechten Seite des Halses und Kopfes, des



rechten Arms sowie von Herz und Lunge erfolgt über den Truncus lymphaticus dexter in den rechten Venenwinkel (3).

Initiale Lymphsinus

Der initiale Lymphsinus ist die kleinste Gefäßeinheit des Lymphgefäßsystems. Er befindet sich im Interstitium und bildet dort ein Netz. Die Wand der initialen Lymphsinus besteht aus einer einschichtigen Lage meist extrem flacher, sich überlappendender Endothelzellen. Diese Endothelzellen sind über Ankerfilamente mit den Bindegewebsfasern des Interstitiums verbunden. Bei einem Druckanstieg im Interstitium werden die Endothelzellen der Lymphsinus über die Ankerfilamente auseinandergezogen. Sie bilden so eine Art druckabhängiges Einlassventil (open junctions). Das bedeutet, je höher der Druck im Interstitium, desto weiter offen stehen die Endothelzellen der Lymphsinus oder je höher der Druck im Interstitium umso mehr Flüssigkeit kann in die Lymphsinus einfließen. Wenn der Druck im initialen Lymphsinus größer und/oder gleich dem im Interstitium ist, schließen sich die Endothelzellen und die Lymphflüssigkeit kann nicht mehr in das Interstitium zurückfließen.

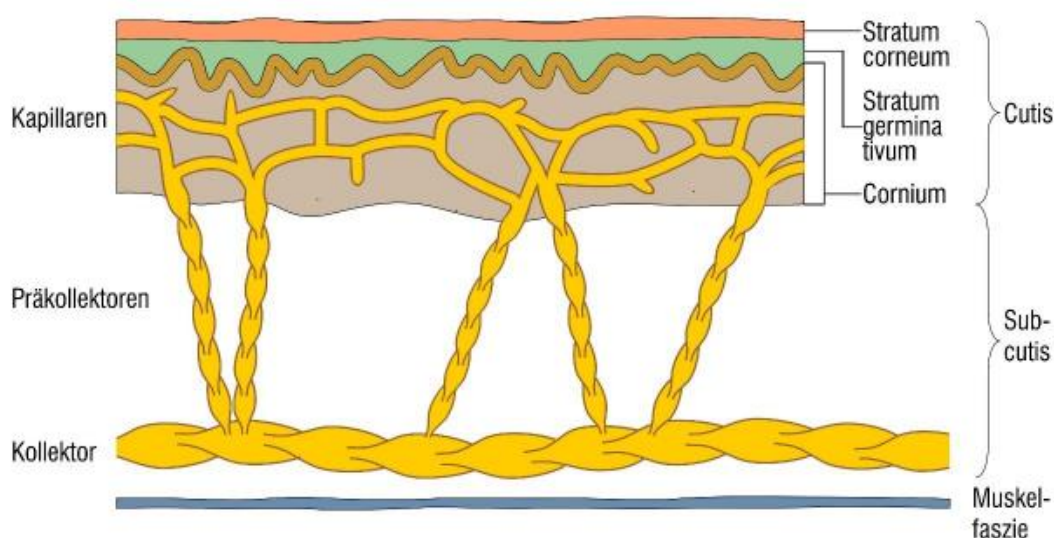
Präkollektoren

Die Lymphsinus bündeln sich zu Präkollektoren. Sie bilden den Übergang zwischen den Lymphsinus mit reiner Aufnahmefunktion und den Kollektoren mit reiner Transportfunktion. Der Aufbau der Präkollektoren ist am Anfang noch sehr ähnlich dem der Lymphsinus, hier ist noch eine Flüssigkeitsaufnahme möglich. Am anderen Ende ähneln sie mehr den Kollektoren und haben bereits erste Klappenstrukturen, hier steht der Transport der Lymphflüssigkeit im Vordergrund (3,4).

Kollektoren

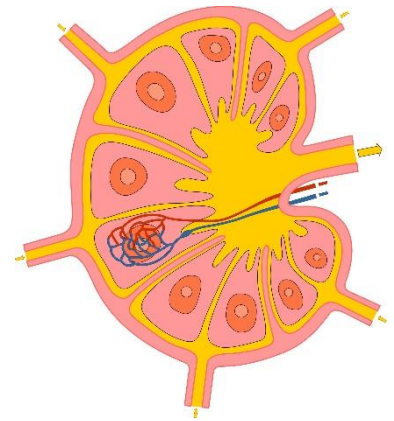
Diesen Lymphgefäßen fällt die aktive Rolle des Lymphtransports zu. Die Kollektoren sind in Gefäßsegmente gegliedert, sogenannte Lymphangion. Jedes Gefäßsegment wird durch Klappen begrenzt und besitzt eine kräftige Muskelmanschette. Die Lymphangione können durch aktive Kontraktion den Lymphtransport sichern. Über die Kontraktion wird das Gefäßlumen verengt und die Lymphflüssigkeit in ein benachbartes Lymphangion gepresst.

Kontraktionsfrequenz, -stärken und -rhythmen werden vom vegetativen Nervensystem gesteuert und sind je nach Gefäßabschnitt unterschiedlich. Im Schnitt kontrahieren die Lymphangione 10 – 12 mal/min, sie können jedoch, je nach Anforderung ihre Frequenz um das 10 – fache erhöhen (3).



Lymphknoten

In den Lymphknoten wird die Lymphflüssigkeit kontrolliert, gefiltert und enthaltene Fremdkörper, Zelltrümmer und Krankheitserreger von Zellen des Immunsystems phagozytiert und bei Entzündungen Immunzellen aktiviert. Die Gesamtzahl der Lymphknoten im menschlichen Körper liegt zwischen 600 und 700. Die Form der Lymphknoten ist sehr variabel und kann rund, oval oder bohnenförmig sein.



Lympe

Die Lymphflüssigkeit ist eine wässrige, leicht milchig getrübbte Flüssigkeit und enthält die so genannte „Lymphpflichtige Last“, d. h. große Proteine, Lipide, Hormone und Enzyme, sowie lebende und tote Zellen bzw. Zellteile, Fremdstoffe, Tumorzellen, Viren und Bakterien. Die Lymphflüssigkeit entsteht aus dem Plasma, das beim Stoffaustausch nicht in die Blutkapillare rückresorbiert wird (siehe Starlingsches Gleichgewicht in Kapitel 1.2 Physiologische und pathophysiologische Grundlagen) (3,4).

Physiologie des Lymphsystems

Eine wichtige Aufgabe des Lymphgefäßsystems ist die Beteiligung an der Aufrechterhaltung des Flüssigkeitsgleichgewichtes im Interstitium („Starlingsches Gleichgewicht“). Im Interstitium übernimmt es Drainagefunktion und transportiert über die Kapillare nicht resorbierbare große Proteine, Lipide, Hormone, Enzyme, lebende und tote Zellen, Zellteile, Fremdstoffe, Tumorzellen, Viren, Bakterien aus dem Interstitium Richtung Herz (3) Unterstützt wird der Lymphtransport durch Unterdruck beim Einatmen, Muskelkontraktion, die Pulswelle der Arterien, die Eingeweideperistaltik sowie die Kontraktion der Lymphkollektoren. (3)

Die zweite große Aufgabe des Lymphgefäßsystems ist die Immunabwehr.

Erkrankungen des Blut- oder Lymphgefäßsystems können zu pathologischen Veränderungen der, für den Stoffaustausch notwendigen Druckverhältnisse führen. Als Folge sind die Nähr- und Sauerstoffversorgung der Körperzellen, die Entsorgung von Stoffwechselabbauprodukten aus dem Gewebe und das Emigrieren von Immunzellen eingeschränkt. Dies kann u. a. zu Gewebsuntergang (Ulkus), Schmerzen sowie einer eingeschränkten Immunabwehr führen (5, 6, 7).

Literatur

1. Preston, N., Seers, K., Mortimer, P. (2008) Physical therapies for reducing and controlling lymphedema of the limbs (review). Cochrane Collaboration Issue 3, 2008
2. Muscari, E. (2004). Lymphedema: Responding to our patients`needs. Oncology Nursing Forum Vol. 31 No.5, 2004. P.905- 912
3. Zöltzer, H. (2008) Bau und Funktion des Lymphgefäßsystems, Zeitschrift für Wundheilung, No1 2008
4. Herpertz, U. (2006). Ödeme und Lymphdrainage. Diagnose und Therapie von Ödemkrankheiten (3. Auflage). Stuttgart: Schattauer Verlag
5. Gesellschaft deutschsprachiger Lymphologen (2009) 058_001_S1_Diagnostik und Therapie Lymphödem. AWMF Register
6. Brauer, W. J. (2012) Diagnostik des Extremitätenlymphödems mit bildgebenden Verfahren. Gefäßchirurgie 2012 17:179-186, Földi, E. (2012). Therapie des Lymphödems. Hautarzt 2012 63:627-633
7. Moffat et al. (2003). Lymphoedema: an underestimated health problem. Q J Med 2003; 96: 731-738

Hautpflege

von Falk Goedecke, Brigitte Nink-Grebe

Die Haut übernimmt eine wesentliche Schutzfunktion für unseren Körper und eine unzureichende Pflege kann zu Beeinträchtigungen der Hautfunktionen führen. Austrocknung oder Aufquellen reduzieren Abwehrmechanismen gegen eindringende Mikroorganismen und Fremdkörpern und begünstigen so die Entstehung einer Entzündung.

Anatomische und Physiologische Grundlagen

Die Haut besteht aus drei Schichten, von innen nach außen aus Subcutis (Unterhaut), Dermis (Lederhaut, lat. Corium). und Epidermis (Oberhaut). Die Subkutis dient der Wärmeregulation, als Energiespeicher und zum mechanischen Schutz. Hier befinden sich Sensoren des Vibrations- und Beschleunigungsempfindens.

Die Dermis unterteilt sich in die Netzsicht (Stratum reticulare) und die Papillarschicht (Stratum papillare). In der Netzsicht befindet sich ein dichtes Netz aus Kollagenfasern mit dazwischenliegendem elastischem Bindegewebe, welches für die Dehnbarkeit der Haut sorgt.

Über die Papillarschicht sind Dermis und Epidermis miteinander verbunden. Sie ist mit einem dichten Netz aus Blut- und Lymphkapillaren durchzogen, das die Ernährung der Hautzellen sicherstellt.

Die Epidermis stellt die Abgrenzung des Körpers zur Umwelt dar. Sie ist direkten physikalischen, biologischen oder chemischen Einflüssen ausgesetzt und hat somit eine wichtige Barriere- und Schutzfunktion. Die Epidermis besteht aus fünf unterschiedlichen Zellschichten: *Hornschicht* (Stratum corneum), *Glanzsicht* (Stratum lucidum), *Körnerzellschicht* (Stratum granulosum), *Stachelzellschicht* (Stratum spinosum) und *Basalschicht* (Stratum basale).

Der in der Epidermis zu 90% und damit am häufigsten vorkommende Zelltyp sind die Keratinozyten. Sie sind über die Produktion von Zytokinen, Wachstumsfaktoren und Komplementfaktoren aktiv an Entzündungsprozessen und an der Wundheilung beteiligt. Lebensfähige Keratinozyten befinden sich ausschließlich in der Basal- und Stachelzellschicht der Epidermis. In den weiteren Schichten verhornen die Keratinozyten, bis sie in der Hornschicht als Korneozyten in die Umwelt abgeschilfert werden. Die Korneozyten werden durch Hautfette zusammengehalten und verhindern das Eindringen von Mikroorganismen und Fremdkörpern, darüber hinaus dienen sie dem Schutz vor mechanischen Umwelteinflüssen.

Die unter der Hornschicht befindliche Glanzschicht (Stratum lucidum) hat die Aufgabe, eine Barriere gegen alle Formen von Eindringlingen zu bilden. Sie besteht zum Großteil aus einer dichten öligen Zellschicht.

Eine weitere Zellart der Epidermis sind die dendritischen Langerhanszellen in der Stachelzellschicht (Stratum spinosum). Sie nehmen eingedrungene Fremdkörper auf und präsentieren diese den T-Lymphozyten im nächstgelegenen Lymphknoten. Dadurch gehören sie zur Immunabwehr des Körpers.

Haare, Talgdrüsen und Schweißdrüsen werden als Hautanhangsgebilde bezeichnet. Sie entwickeln sich aus den Epithelzellen der Epidermis. Schweiß, Talg und Wasser bilden den Hydrolipidfilm, der

die gesamte Haut überzieht. Er hat ebenfalls die Funktion, die Haut gegen das Eindringen von Mikroorganismen zu schützen und hilft der Haut ihre Feuchtigkeit zu bewahren. Der Hydrolipidfilm stellt mit seinem sauren Milieu (pH 5,5) einen für Mikroorganismen ungünstigen Lebensraum dar, nichts desto trotz ist die Haut dicht mit Mikroorganismen besiedelt, die sich diesem Milieu angepasst haben und die Kolonisation und Vermehrung von Anflugkeimen aus der Umwelt auf der Haut verhindern. Die Bakterien, Sporen und Pilze, die dort dauerhaft (resident) oder nur vorübergehend (transient) angesiedelt sind werden als Hautflora bezeichnet.

Pathophysiologie

Die Hautbarriere kann auf verschiedene Arten gestört sein, z.B. durch „Aufweichen“ Mazeration (Abb. 1), Austrocknung (Abb. 2) oder Atrophie (Abb. 3).

Mazeration bedingt eine Zerstörung des Hydrolipidfilmes und ein Aufquellen des Stratum corneum, wodurch dieses durchlässig für Mikroorganismen und Fremdkörper wird. Eine Austrocknung kann zu Rissen in der Epidermis führen, die bis an die Dermis reichen. Abhängig von der Tiefe der Einrisse können alle fünf Hautbarrieremechanismen außer Kraft gesetzt werden.

In atrophierter Haut ist die Anzahl der Keratinozyten und Langerhanszellen reduziert. Dies führt zu einer Verdünnung der Hornschicht und schlechteren Immunabwehr. Des Weiteren nimmt die Anzahl der Talg- und Schweißdrüsen ab, was zu einer Verringerung des Hydrolipidfilmes und damit zur Austrocknung der Epidermis und zu einem günstigeren Milieu für Mikroorganismen aus der Umwelt führt.

Narbengewebe entspricht weitgehend der Epidermis der gesunden Haut, allerdings fehlen Dermis und Subcutis sowie die Hautanhangsgebilde. Damit ist die Produktion eines Hydrolipidfilmes im Narbengebiet nicht möglich, was zu Austrocknung und damit zu Einrissen, vor allem großflächiger Narben, mit einer Einschränkung der Hautbarriere führt.



Abb. 1 Mazeration



Abb. 2 Hauttrockenheit



Abb. 3 Atrophie

Hautanalyse

Hautschutz und -pflege beginnen mit der Inspektion der Haut. Mögliche Kriterien zur Beschreibung des Pflegebedarfs können z. B. sein: trocken - rissig, feucht, mazeriert, atroph oder livide. Veränderungen der Haut, z. B. Rötung, Schwellung, Blasenbildung, Juckreiz oder Schmerzen, können Hinweise auf dermatologische Erkrankungen geben und ein interdisziplinäres therapeutisches Vorgehen erforderlich machen. Bei bereits pathologisch veränderter Haut gilt es deren Ursache zu ermitteln. Dabei können endogene und exogene Faktoren von Bedeutung sein:

Endogene Faktoren pathologischer Hautzustände:

- Alter
- katabole Stoffwechsellage des Gesamtorganismus
- arterielle, venöse bzw. lymphatische Indisposition
- Fehl- oder Mangelernährung, Flüssigkeitsmangel
- Herabgesetzte Immunkompetenz

Exogene Faktoren

- Feuchtigkeit
- Mechanische Überbeanspruchung
- Irritantien, Toxine

Mikroorganismen, hautschützende – und hautpflegende Ansätze

Am Beginn der Hautpflege steht die Reinigung der Haut, denn ohne die Beseitigung anhaftender Hornzellen, alter Pflegeprodukte oder Schweiß und Schmutz ist die Wirkung der anschließend eingesetzten Pflegeprodukte unzureichend oder sogar schädlich, weil durch den Einschluss von Mikroorganismen ein ideales Milieu für deren Vermehrung entstehen kann. Für die Reinigung können neutrale Lösungen oder Syndets mit einem pH-Wert von 5,5 zur Aufrechterhaltung des Hydrolipidfilmes verwendet werden. Dabei ist zu beachten, dass ohne mechanische Kräfte keine ausreichende Reinigungswirkung erzielt werden kann. Evtl. festanhaftende Verschmutzungen, Pflege- oder Verbandsreste lassen sich mit nassen Reinigungsumschlägen (z.B. mit neutralen Lösungen getränkte Baumwoll- oder Vlieskompressen) lösen und anschließend mechanisch entfernen. Zeigen sich keine Entzündungszeichen ist der Einsatz antiseptisch wirkender Lösungen nicht notwendig. Zur Vermeidung von Austrocknung, Irritation und Überreizung sollte auf den Einsatz von Seifen, Ölen und hyperämisierenden Zusätzen grundsätzlich verzichtet werden.

Die Auswahl der Hautpflegeprodukte richtet sich nach dem aktuellen Hautzustand und dem verfolgten Therapieziel. Die möglichen Zubereitungsformen orientieren sich am Galenischen Phasendreieck (Abb. 4).

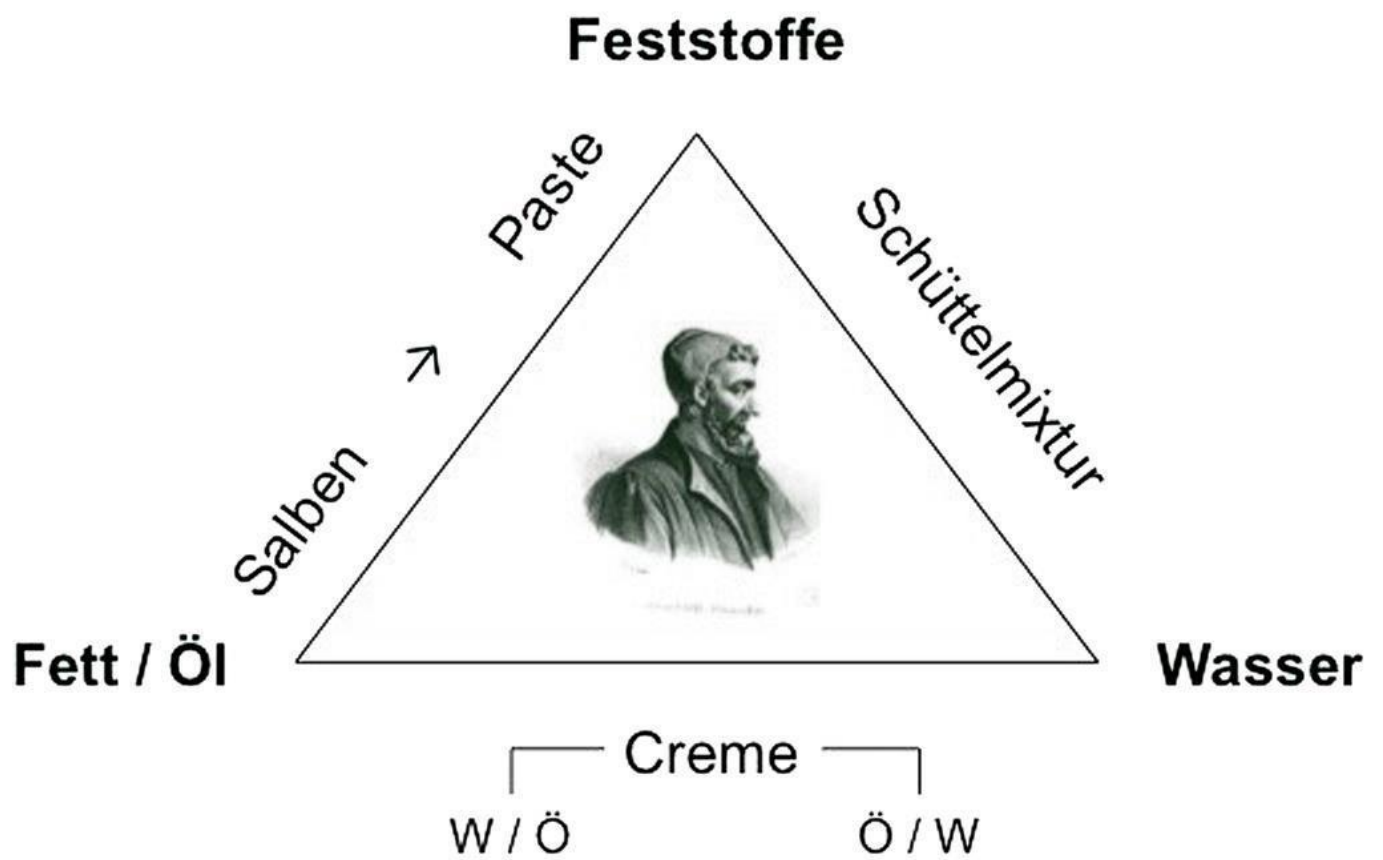


Abb. 4 Galenisches Phasendreieck

Grundlage	Zusammensetzung	Wirkung
Paste	breiig, zäh ÖL, Fett (z.B. Vaseline, Wollfett) + Feststoff (z.B. Zinkoxid)	harte Pasten (überwiegend Feststoff) wasserabweisend ziehen nicht in die Haut ein weiche Pasten (20 – 30% Feststoff) kühlend, fettend Vorsicht: nicht oder schwer abwaschbar
Salben (einphasig)	halbfest, streichfähig (Vaseline, Paraffin)	wasserabstoßend durch behinderte Schweißabdunstung quillt Hornschicht auf → Ablösung von Keratosen und Schuppen
Creme (mehrphasig)	halbfest, streichfähig Öl in Wasser (Ö/W)	kühlend (Wasserverdunstung) anschl. gering fettend ziehen schnell ein austrocknende Wirkung auf Hornschicht
Creme (mehrphasig)	Wasser in Öl (W/Ö)	wirken durch Aufnahme von Schweiß der Krustenbildung entgegen Hemmung von Wärme und Feuchtigkeitsabgabe der Haut
Schüttelmixturen	unlöslicher Feststoff (Puder) mit Flüssigkeit (Wasser, Glycerin, etc.)	kühlend durch Verdunsten der Flüssigkeit Puder bleibt als aufsaugende, juckreiz-mindernde Schutzschicht auf der Haut
Penetrationssalben		Wirkstoffpenetration durch: Schädigung der Hornschichtbarriere Okklusion, alkoholische Lösungen Wechselwirkung mit Hautlipiden Moleküle geringer Größe
Lotion (Waschung)	Emulsion (Milch) Fett + wässrige Lösung + Emulgator (hebt Grenzflächenspannung zwischen den Bestandteilen auf und sorgt so für eine stabile Verbindung)	

Tabelle 1: Galenische Zubereitungsformen und Wirkungsweisen)

Für die trockene und atrophe Haut sind Pflegeprodukte auf Wasser/ Öl-Basis (W/Ö-Präparat) geeignet. Ist eine Wunde zu versorgen, sind nicht-klebende Wundverbände zu bevorzugen und auf Wundabdeckungen mit Polyacrylatkleber oder Hydrokolloidkleber sollte verzichtet werden, da es beim Entfernen zu Hautschäden kommen kann.

Mazerierte Haut ist in besonderem Maße gefährdet für Reibungsschäden, Kontaktallergien und Mykosen. Zur Prävention von Mazeration sind vertikal saugende Materialien, Schutzfilme und Schutzcreme geeignet.

Zeigt sich ein sogenanntes „Stauungsekzem“ oder eine „Kontaktallergie“ lassen sich die „Schadstoffe“ (Noxen) häufig mit nassen, neutralen Reinigungsumschlägen entfernen. Bei dem Verdacht einer Kontaktallergie ist der Auslöser (Agens) sofort abzusetzen und eine Information an den be-

handelnden Arzt zu geben. Kontaktallergien sind in der Regel scharf begrenzt und können mit Juckreiz verbunden sein. Je nach Schwere kommen auf ärztliche Verordnung auch cortisonhaltige Salben in Betracht. Gleiches gilt für das „Stauungsekzem“.

Ein Stauungsekzem bei Lymphpatienten ist immer Anlass zur weiteren Abklärung mit der Prüfung, ob die Entstauungs- und Kompressionstherapie optimiert werden kann.

Pilzinfektionen und allergische Hautreaktionen (Abb.5) jedoch gehören zu den Hautkrankheiten und müssen ärztlich behandelt werden. Pilzinfektionen können sehr unterschiedlich aussehen und deshalb auch als pathologische Hautveränderungen verkannt werden (Abb. 6). Die Gefahr eine Hautmykose zu erwerben, ist vor und während einer Antibiotikagabe erhöht. Besonders bei Diabetikern ist auf eine Interdigitalmykose zu achten, die zu Beginn auch als Riss oder Mazeration in Erscheinung treten kann. Hier sollte sofort eine ärztliche Diagnosestellung eingeleitet werden.



Abb. 5 allergische Reaktion



Abb. 6 Pilzinfektion

Buchvorstellung



Eigentlich bin ich eher per unglücklichem Zufall zu dieser Aufgabe gekommen, eine Rezension zu diesem Buch zu schreiben. Auf jedem Fall werde ich wohl nach einer Vorstandssitzung gründlicher aufpassen, was ich da wohl in meine Tasche stecke. Anfänglich haderte ich noch ziemlich mit mir, bevor ich am nächsten Abend das Buch in die Hand nahm....

Mehrere Vorworte, das übersprang ich gleich mal... Aber was mir auf den ersten Blick sehr wohlthuend auffiel, war das sehr übersichtliche und konkrete Inhaltsverzeichnis. Die grün dargestellten Abschnitte A bis G gaben mir die Themenfelder an, in welchem ich mich befand und die jeweiligen bezifferten Untertitelungen ermöglichten ein sofortiges Auffinden nach Unterthemen geordnet. Sehr gut, wenn man

nachschlagen möchte und je nach Interessenlage sich in ein Thema vertiefen möchte.

Die theoretischen Grundlagen begannen mit einem historischen Abriss zur Lymphödemtherapie, unterlegt mit zahlreichen Abbildungen. Ob es beispielsweise um die Therapie des Lymphödems in der chirurgischen Behandlung bis zu Komplikationen und Therapieversagen ging, eins stach immer wieder hervor: wohlthuend klare sprachliche Formulierungen, Erläuterungen von fachlichen Begriffen und zahlreiche Abbildungen, um zum Beispiel die Griffe nachzuvollziehen. Die gesamte Aufmachung des Buches unterstreicht die sachorientierte Praxistauglichkeit.

Das Buch ist aus meiner Sicht vor allem für Fachpersonal und interessierte Betroffene geeignet, die in die gesamte Thematik der Lymphödemtherapie einsteigen und sich einen umfassenden fachlichen Hintergrund erarbeiten möchten. Es lässt sich hervorragend als Nachschlagewerk verwenden, etwa um zum jeweilig vorliegenden Befund die geeignete Vorgehensweise erläutert zu bekommen. Das Buch bildet sämtliche Säulen der Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie ab, und geht immer wieder praxisbezogen auf die unterschiedlichsten Patientenbefunde ein. Es mögen nicht für jeden Laien sämtliche Bilder geeignet sein, aber sie unterstreichen plastisch den Text und ermöglichen auch für einen Laien ein Eintauchen in diese Materie. Abgerundet wird das Buch durch ein Stichwortverzeichnis zum Schluss, welches sehr umfangreich sämtliche Stichwörter aufführt, die in irgendeinem Zusammenhang vorkommen könnten. Sehr empfehlenswert für die fachlichen Neuanfänger!

Selbst Fragen zur Selbstkontrolle fehlen nicht, so dass angehende Lymphtherapeuten hiermit ein gut verständliches Werk vorfinden, um sich dem Thema Lymphödeme umfassend zu nähern. Wer Lust hat, seine Erkrankung besser zu verstehen und auch

hinter Behandlungsmöglichkeiten, Fachtermini und Abläufe schauen und sein Selbstmanagement z.B. im Bereich der Bewegung verbessern möchte, der sollte ebenso dieses Buch zur Hand nehmen.

ag

(Klappentext:)

Der fortschreitende Verlauf des Lymphödems ist nur durch die konsequente Anwendung physikalischer Entstauungsmaßnahmen wirksam aufzuhalten. Die ambulante Ödemtherapie in der physiotherapeutischen Praxis stellt den Lymphdrainagetherapeuten vor spezielle Aufgaben in der Versorgungskette, für die dieses Handbuch Lösungen anbietet. Das anschauliche und anwendungsorientierte Buch vermittelt in übersichtlicher und einprägsamer Weise das Diagnose- und Behandlungskonzept erfahrener Spezialisten auf diesem Gebiet. Seit vielen Jahren hat es sich bei der Ausbildung von Lymphdrainagetherapeuten bewährt, dient aber auch Ärzten, Orthopädietechnikern und Patienten als Nachschlagewerk. Die 5. Auflage wurde aktualisiert und vollständig überarbeitet. Die Autoren haben viele Themen inhaltlich vertieft - insbesondere die Anatomie, Verordnung und Selbstbehandlung des Patienten - und gehen ausführlich auf das Lymphödem-Management und den Workflow in der ambulanten physiotherapeutischen Praxis ein. Ebenso enthält das Buch neue Kapitel zur Übungsbehandlung und zur onkoplastischen Brustoperation und den sich daraus ergebenden therapeutischen Besonderheiten.

(5., erweiterte und vollständig überarbeitete Auflage, 340 Seiten, mit farbigen Abbildungen, Maße: 15,4 x 22,6 cm, Kartoniert (TB), Deutsch, Verlag: WPV, ISBN-10: 3934371604, ISBN-13: 9783934371606, Erscheinungsdatum: 04.10.2018)

Verordnungsmöglichkeiten von Kompressionsstrümpfen und von Lymphdrainagen bei Lipödemen

1.) zur Kompressionsbestrumpfung:

Laut Hilfsmittelverzeichnis kann man Kompressionsstrümpfe verordnen. Hier der Auszug aus der Liste:

Beschreibung:

Schenkelstrümpfe der Kompressionsklasse III sind Zweizug-Kompressionsstrümpfe, die bis zur Leiste reichen. Ihre Länge wird mit A-G bezeichnet. Die Kompressionsstärke beträgt 34-46 mmHg/4,5-6,1 kPa.

Diese Kompressionsstrümpfe werden nach den individuellen Maßen des Versicherten im Flachstrickverfahren hergestellt (Maßanfertigung). Das Flachstrickverfahren ermöglicht eine individuelle Formgebung des Strumpfes auch bei äußerst ausgeprägten anatomischen Verhältnissen.

Im Flachstrickverfahren hergestellte Strümpfe weisen eine Längsnaht auf.

Diese Kompressionsstrümpfe können mit geschlossener oder offener Fußspitze gefertigt sein. Der Fußspitzenbereich sollte dabei elastisch sein, damit es nicht zu Einschnürungen kommt. Die Ferse muss ebenfalls elastisch gearbeitet sein.

Indikation:

Schädigung der venösen/lymphatischen Gefäßfunktion/-struktur am Unterschenkel/Knie/distaler Oberschenkel (z. B. akute Thrombose, postthrombotische Insuffizienz, Lymphödem ab Stadium II, Ulcus cruris venosum) mit erheblich ausgeprägter Schwellneigung, Ödem, gegebenenfalls Hautveränderung, zur Ödemreduktion, Beschwerde- und Schmerzlinderung, Behandlung venöser Ulzera.

Flachgestrickte Kompressionsstrümpfe in Maßanfertigung sind erforderlich, wenn weder die Serienfertigung noch rundgestrickte Kompressionsstrümpfe in Maßanfertigung aufgrund der Indikation oder der Beinform und der individuellen Strukturgegebenheiten eine Versorgung ermöglichen oder eine höhere Steifigkeit des Gestricks erforderlich ist.

Versorgungsbereich gemäß den Empfehlungen nach § 126 SGB V:17A

Quelle: https://hilfsmittel.gkv-spitzenverband.de/produktlisteZurArt_input.action?paramArtId=847

Bei den Indikationen steht unter anderem Ödem, zur Ödemreduktion, Beschwerde- und Schmerzlinderung. Das heißt, dass auch das Lipödem erfasst ist. Und generell ist die Kompression der wichtigste Behandlungsteil beim Lipödem!

2.) zum Thema Beschwerden:

Die hat man ja, wenn man ein Lipödem hat; Druckschmerz, Hämatomneigung und vor allem Schwere- und Spannungsgefühl der betroffenen Extremitäten.

Tabelle 3: Übersicht der klinischen Kriterien für die Diagnose eines Lipödems.

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

Quelle: S1-Leitlinie 037/012: Lipödem, Stand 10/2015

3.) zum Thema Lymphdrainage:

Natürlich ist ein Lipödem nicht nur eine Fettansammlung. Hier der Auszug aus der Leitlinie:

Tabelle 4: Typische klinische Merkmale zur Abgrenzung von Lipödem, Lipohypertrophie, Adipositas und Lymphödem.

	Lipödem	Lipohypertrophie	Adipositas	Lymphödem
Fettvermehrung	+++	+++	+++	(+)
Disproportion	+++	+++	(+)	+
Ödem *	+++	Ø	(+)	+++
Druckschmerz	+++	Ø	Ø	Ø
Hämatomneigung	+++	(+)	Ø	Ø
Symbolerklärung: + bis +++ vorhanden; (+) möglich; Ø nicht vorhanden * Die Ödemausprägung ist variabel und jeweils abhängig vom Ausmaß der Vortherapie sowie vom Stadium der Erkrankung.				

Quelle: S1-Leitlinie 037/012: Lipödem, Stand 10/2015

Dazu muss zur Lipohypertrophie noch der Druckschmerz, die Hämatomneigung und eingeschränkt das Ödem kommen.

Tabelle 5: Weitere Differenzialdiagnosen inklusive Therapieoptionen (mod. nach Miller 2014). Die apparative intermittierende Kompressionstherapie (AIK) ist dabei jeweils ergänzend zur MLD einzusetzen, niemals als deren Ersatz.

Diagnose	Symptome	Therapieoptionen
Lipödem	symmetrisch lokalisiert, extremitätenbetont, disproportional Schmerzen Hämatomneigung lokales Ödem, orthostatisch aggraviert	Kompression MLD (Manuelle Lymphdrainage) AIK (apparative intermittierende Kompressionstherapie) Liposuktion
Lymphödem	Ödem, meist inkl. Füße/ Hände stadienabhängig Induration/ Fibrose meist pos. Stemmer-Zeichen Papillomatosis cutis, Lymphzysten, Lymphfisteln	MLD Kompression Bewegung mit Kompression AIK Hautpflege Atemübungen
Lipödem mit sekundärem Lymphödem	symmetrisch lokalisiert, extremitätenbetont, disproportional Schmerzen Hämatomneigung lokales Ödem, orthostatisch aggraviert Ödem der Hände oder Füße, Stemmer-Zeichen positiv Sekundärveränderungen des Lymphödems (s.o.)	MLD Kompression Bewegung mit Kompression AIK Hautpflege Atemübungen ggf. Liposuktion
Lipödem mit begleitender Adipositas	Mischbild Lipödem und Adipositas s.o. & s.u.	Gewichtsreduktion Kompression MLD AIK Erst nach Gewichtsreduktion Liposuktion

Quelle: S1-Leitlinie 037/012: Lipödem, Stand 10/2015

Bei den reinen Lipödem verschreiben die Ärzte im Moment meistens keine Lymphdrainage, außer sie wollen ausprobieren, ob schon ein sekundäres Lymphödem vorliegt. Da kann dann ein ganz normales LY2-Rezept mit 6 Einheiten verordnet werden, das nicht zum langfristigen Heilmittelbedarf gehört. Wenn ein Lipödem mit sekundärem Lymphödem vorliegt, dann kann wie beim Lymphödem verordnet werden. Das heißt, dass ab Stadium II das Ödem mit der Diagnosegruppe LY2 zum langfristigen Heilmittelbedarf zählt und daher nicht in das Budget des Arztes fällt. Dabei muss bei der Codierung auf dem Rezept der ICD-Code des Lymphödems stehen. Er kann dann in die zweite Kästchenreihe den ICD-Code des Lipödems eintragen, ist aber nicht unbedingt erforderlich.

Selbstbestimmt leben

Das sollten Sie wissen...

Zur Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention hat die Bundesregierung seit 2016 die Reform der Gesetzlichkeiten begonnen. Ergebnis ist das so genannte Bundesteilhabegesetz (BTHG), das in 4 Stufen bis 2020 ausformuliert werden soll.

In Folge dessen wurde das Leistungsrecht im Neunten Sozialgesetzbuch (SGB IX) neu strukturiert und personenzentriert ausgerichtet.

Was bedeutet dies für Sie?

Wenn Sie schwerbehindert sind, Sozialleistungen beziehen oder beziehen möchten, als schwerbehinderter Mensch im geschützten Rahmen arbeiten, ändern sich für Sie bestimmte Rahmenbedingungen und Leistungen.

So steigt das Arbeitsförderungsgeld in den Werkstätten für Menschen mit Behinderung. Die Freibeträge für die Anrechnung von Einkommen aus selbstständiger und nichtselbstständiger Arbeit wurden heraufgesetzt. Ebenso stieg der Schonbetrag für das Vermögen. Das bisherige Beurteilungs- und Berechnungssystem soll durch ein neues, dem Einkommensteuerrecht angeglichenes Verfahren ersetzt werden. Seit 2018 haben Sie bei Pflegebedürftigkeit einen Anspruch auf Leistungen im Rahmen eines Persönlichen Budgets.

Auch die Arbeitgeber erhalten mehr Unterstützung, wenn sie einen behinderten Menschen einstellen. Der leistungsberechtigte Personenkreis ist neu definiert und die Feststellung des Hilfsbedarfs ist an den Grundsätzen der UN-Behindertenrechtskonvention ausgerichtet. Über die ergänzende unabhängige Teilhabeberatung werden Sie bei allen Entscheidungen im Vorfeld der Kontaktaufnahme mit den Leistungsträgern unterstützt.

Das neue Teilhabeplanverfahren sieht vor, dass ein einziger Rehantrag ausreicht, um Leistungen aus einer Hand zu erhalten, sei es vom Sozialamt, vom Integrationsamt, von der Rentenversicherung, der Bundesagentur für Arbeit oder von den Unfall-, Kranken-, und Pflegekassen.

Auf Ihren Wunsch können Fallbesprechungen durchgeführt werden. Hier soll ihr persönliches Budget anhand der tatsächlichen Bedarfe festgestellt werden.

Da die einzelnen Bundesländer die Umsetzung aktuell gestalten, macht es Sinn, sich an die zuständigen Integrationsämter, Sozialämter oder Wohlfahrtsverbände etc. zu wenden, um die aktuelle Umsetzung der „Integrierten Teilhabeplanung“ - so nennt sich diese auf Ihre Person zentrierte Hilfestellung - in Ihrem Bundesland zu erfahren.

Weitere Hinweise erhalten Sie auch auf der Homepage „Interessenvertretungen selbstbestimmt leben in Deutschland e. V. unter www.isl-ev.de.



Schwanger mit Lipödem

Im Gegensatz zu den meisten Frauen habe ich die Diagnose Lipödem mit 24 Jahren sehr früh erhalten. Zu diesem Zeitpunkt habe ich noch nicht an Kinder gedacht. Nachdem ich mich mit der Krankheit abgefunden und soweit möglich arrangiert hatte, stellte ich mir die Frage, ob ich Kinder bekommen will. Immerhin ist der hormonelle Einfluss auf den Verlauf der Krankheit bei jeder betroffenen Frau deutlich erkennbar, auch wenn dies bislang wissenschaftlich nicht völlig geklärt wurde. Die Schwangerschaft führte laut vielen Erzählungen anderer Betroffener zu einer erheblichen Gewichtszunahme von bis zu 40 Kilogramm. Nebenbei ist die Weitergabe dieser Krankheit an „meine zukünftige Tochter“ wahrscheinlich. Nachdem mich diese Gedanken eine Zeit lang beschäftigt haben, führte ich mir vor Augen, wie „krank“ andere Menschen sind und dennoch Kinder bekommen. Menschen mit allerhand Allergien, Unverträglichkeiten, Diabetes, Herzkrankheiten usw. Das Lipödem ist eine Krankheit, mit der zumindest ich gelernt habe, zu leben und auch meinen Frieden geschlossen habe. Die Lebensqualität wird in mancherlei Hinsicht negativ beeinflusst, aber diese Eigenschaft haben alle Krankheiten...

Dann entschied ich, dass ich auf jeden Fall Kinder bekommen möchte und fragte mich nach dem sinnvollsten Zeitpunkt dafür. Ich hatte ja bereits mit 26 Jahren angefangen auf die Liposuktionen zu sparen und das Geld dafür mittlerweile zusammen. Von Oktober bis Dezember 2017 habe ich dann zwei Liposuktionen an den Beinen und eine an den Armen durchführen lassen. Die Heilungsphase habe ich geduldig abgewartet, da mein operierender Arzt (ein renommierter Arzt aus dem Bayrischen) sagte, dass es bis zu 6 Monate dauern kann, bis die erhöhte Schwellneigung des Gewebes zurückgeht. Nach seiner Erfahrung wächst nach der OP nichts wieder nach, so dass nichts mehr gegen die Schwangerschaft spricht. Eigentlich war es nicht überraschend, dass er das so gesagt hat, aber mir tat es trotzdem gut, das zu hören. Weiter empfahl er, man solle die Liposuktion vor der Schwangerschaft durchführen lassen. Das kann ich in meiner jetzigen Situation auch bestätigen. Inzwischen bin ich 30 Jahre alt und befinde mich im letzten Trimester meiner Schwangerschaft. Ich bin sehr froh, dass ich die OPs schon hinter mir habe. Hätte ich neben der, in der Schwangerschaft natürlichen, Gewichtszunahme und der Schwellneigung der Beine noch mit den 12 Litern Lipödem-Fett von vor der OP zurechtkommen müssen, wäre mir das mit Sicherheit schwerer gefallen.

Bislang habe ich eine absolut entspannte und komplikationslose Schwangerschaft erleben dürfen. Das einzige, was sich für uns Betroffene in Zukunft noch verändern muss, ist die Versorgung mit vernünftigen Schwangerschaftsflachstrickstrümpfen. Als Tipp gebe ich Euch mit auf den Weg, im Internet vorab die Schwangerschaftsmodelle der verschiedenen Hersteller genau anzusehen. Hierbei gibt es nämlich erhebliche Unterschiede. Ich habe den Fehler gemacht, mich vorab nicht gezielt zu informieren und darauf vertraut, dass der Hersteller dessen Strümpfe ich in den letzten 5 Jahren immer zu-

frieden getragen haben, auch eine gute Versorgung bei Schwangerschaft anbieten kann. Das war leider ein Trugschluss, der mich seit der 8. Schwangerschaftswoche durch zahlreiche Reklamationen beim Sanitätshaus beschäftigt. Leider wissen auch die Beschäftigten im Sanitätshaus nicht wirklich gut Bescheid, da es bislang noch nicht ganz so häufig Schwangere mit Lipödem zu geben



scheint. Ich hoffe, diesem Thema wird in Zukunft etwas mehr Bedeutung zukommen, da die Krankheit bekannter wird und dadurch glücklicherweise die Diagnosen immer früher gestellt werden können.

(Name der Redaktion bekannt)

Physiotherapie – für viele Menschen der Schlüssel zu mehr Lebensqualität

Viele Menschen mit chronischen Erkrankungen sind auf eine flächendeckende, wohnortnahe und vor allem zeitnahe Physiotherapie angewiesen. Sie profitieren von Maßnahmen wie beispielsweise Krankengymnastik, Manueller Lymphdrainage, Manueller Therapie, Klassischer Massage und zahlreichen weiteren Heilmittelpositionen der Physiotherapie. Physiotherapie hilft, akute Beschwerden zu lindern, die Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit der Betroffenen zu fördern und verbessert damit täglich die Lebensqualität vieler Menschen.

Schneller Therapiebeginn und wenig Bürokratie – das ist es, was Patienten benötigen und zu Recht in der Physiotherapie und physikalischen Therapie erwarten dürfen. Doch leider sieht die Realität häufig anders aus: Fehlerhaft ausgestellte Verordnungen und fehlende Kapazitäten für Termine in den Physiotherapiepraxen sind zwei mögliche Gründe, die einen zeitnahen und störungsfreien Therapiebeginn erschweren. Mit aktuellen Aktionen wie dem Wartezeitenbarometer Physiotherapie und der Patientenaktion „WarteZeit zu Handeln!“ machen der Deutsche Verband für Physiotherapie (ZVK) und der Verband Physikalische Therapie (VPT) auf bestehende Defizite in der physiotherapeutischen Patientenversorgung aufmerksam.

Denn: Um eine adäquate Versorgung zu gewährleisten, muss die Politik entschieden gegen den heute schon bestehenden Fachkräftemangel vorgehen. Die beiden größten physiotherapeutischen Berufsverbände in Deutschland fordern deshalb von der Politik eine bessere Vergütung, eine bundesweit kostenfreie und modernisierte Ausbildung, weniger Bürokratie und mehr therapeutische Freiheiten in der Patientenversorgung. "Nur, wenn die Politik zügig die Weichen für bessere Rahmenbedingungen für Physiotherapeuten in Deutschland stellt, erhalten Patienten zeitnah eine effektive Therapie, die Schmerzen lindert, Arbeitsfähigkeit erhält und die Lebensqualität verbessert", so Andrea Rädlein, Vorsitzende des Deutschen Verbandes für Physiotherapie. Mehr Informationen gibt es im Internet unter www.wartezeit-zu-handeln.de.

TIME OUT!

WarteZeit zu Handeln! Eine bundesweite Aktion zur Verbesserung der Situation in der Physiotherapie – für Patienten und Therapeuten.

www.wartezeit-zu-handeln.de

70 Jahre VPT
VPT Verband Physikalische Therapie
PHYSIO DEUTSCHLAND
Deutscher Verband für Physiotherapie (ZVK) e.V.

TIME OUT!

WarteZeit zu handeln! Eine bundesweite Aktion zur Verbesserung der Situation in der Physiotherapie – für Patienten und Therapeuten.

Bitte in Ihrer Praxis abgeben.

Ich wünsche mir Verbesserungen für folgende Problemfelder

- ☐ Keine langen Wartezeiten auf Behandlungstermine
- ☐ Schaffung von mehr Hausbesuchskapazitäten
- ☐ Keine Verzögerungen bei fehlerhaft ausgestellten Verordnungen
- ☐ Optimierung und Neuregelung des Verordnungsverhaltens der Ärzte

Abender

Name, Vorname: _____

Straße, Hausnummer: _____

PLZ, Ort: _____

Ich bin: ☐ Patient/in ☐ Physiotherapeut ☐ _____

Unterschrift: _____

Dr. Ralf Brauksiepe
Beauftragter der Bundesregierung
für die Belange der Patientinnen
und Patienten
Friedrichstraße 108
10117 Berlin

Termine 2019 – zum Vormerken

11.1. - 12.1.2019

Walchseer Lymphologische Wintertagung

Ort: Wittlinger Therapiezentrum in 6344 Walchsee
Telefon: +43 2672 88996
Email: office@tagungsmanagement.org
Web: www.vodderakademie.com/service-info/walchseer-lymphologische-wintertagung.html

26.1.2019

8. Bochumer Lymphtag

Ort: Veranstaltungszentrum Ruhr-Universität
Email: m.erdtd@klinikum-bochum.de
Web: www.juzo.com/de/akademie/symposien/symposien-2019/8-bochumer-lymphtag

7.2. - 9.2.2019

7. Westdeutsches Gefäßsymposium

Ort: Bielefeld
Email: m.czaplik@kelcon.de

13.2.2019

15. Blankeneser Venensymposium

Ort: Hamburg
Email: sekretariat@phlebology.de

15.2. – 17.02.2019

Teaminterne Weiterbildung Lymphselbsthilfe e. V.

Ort: Erfurt
Email: info@lymphselbsthilfe.de

22.2. - 23.2.2019

Campus Lymphologicum

Ort: Frankfurt

22.2. - 23.2.2019

25. Bonner Venentage

Ort: Bonn, Maritim Hotel

16.3.2019

4. Deutscher Lymphtag

Ort: in verschiedenen Städten
Web: www.lymphtag.de

23.3.2019

5. Lymphselbsthilfetag „Gemeinsam stark“ - 4. Regensburger Lymphtag

Ort: Regensburg, Uniklinik
Email: thomas.bonkowski@ukr.de

29.3.2019

GALLiLy Basis-Workshop

Ort: Plettenberg
Email: gallily@lymphselbsthilfe.de
Web: www.lymphselbsthilfe.de/gallily

6.4.2019

5. Südwestfälischer Lymphtag

Ort: 58840 Plettenberg, Rathaus
Telefon: 0170 9803522
Email: annette.dunker@lymphselbsthilfe.de

4.5.2019

8. Berliner Lymphologisches Symposium

Ort: Andel's Hotel Berlin

Telefon: 08251 901406
Email: dace.zanker@juzo.de
Web: www.juzo.com/de/akademie/symposien/symposien-2019/8-berliner-lymphologisches-symposium

17.5. - 18.5.2019

16. Dresdner Gefäßtagung

Ort: Dresden
Email: info@dga-gefaessmedizin.de

25.5.2019

4. Lip- / Lymphtag

Ort: Celle
Telefon: 01522/9526880
Email: kontakt@lily-turtles.club

25.5.2019

3. Lymphtag

Ort: Fritzlar
Web: www.lymphnetz-mitteldeutschland.de/?Veranstaltungen

29.05. - 02.06.2019

GALLiLy Intensiv-Workshop

Ort: Masserberg
Email: gallily@lymphselbsthilfe.de
Web: www.lymphselbsthilfe.de/gallily

20.06. - 22.06.2019

Erfahrungsaustausch und Moderationstraining für Selbsthilfegruppenverantwortliche

Ort: steht noch nicht fest
Email: erfahrungsaustausch@lymphselbsthilfe.de
Telefon: 09132 745886

24.6. - 26.6.2019

41. Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

Ort: 53498 Bad Breising
Web: www.dag-shg.de/veranstaltungen/jahrestagung-2019/

29.6.2019

10. Münchener Lymphsymposium

Ort: 85716 Unterschleißheim bei München
Email: dace.zanker@juzo.de
Web: www.juzo.com/de/akademie/

14.9.2019

2. Oberbergischer Lymphtag

Ort: AGewiS, Steinmüllerallee 11, 51643 Gummersbach
Telefon: 0160 93983970
Email: lilyoberberg@gmx.de
Web: www.lip-lymph-oberberg-selbsthilfe.jimdo.com

31.10. - 03.11.2019

GALLiLy Intensiv-Workshop

Ort: Bad Berleburg
Email: gallily@lymphselbsthilfe.de
Web: www.lymphselbsthilfe.de/gallily

23.11.2019

GALLiLy Basis-Workshop

Ort: Gummersbach
Email: gallily@lymphselbsthilfe.de
Web: www.lymphselbsthilfe.de/gallily

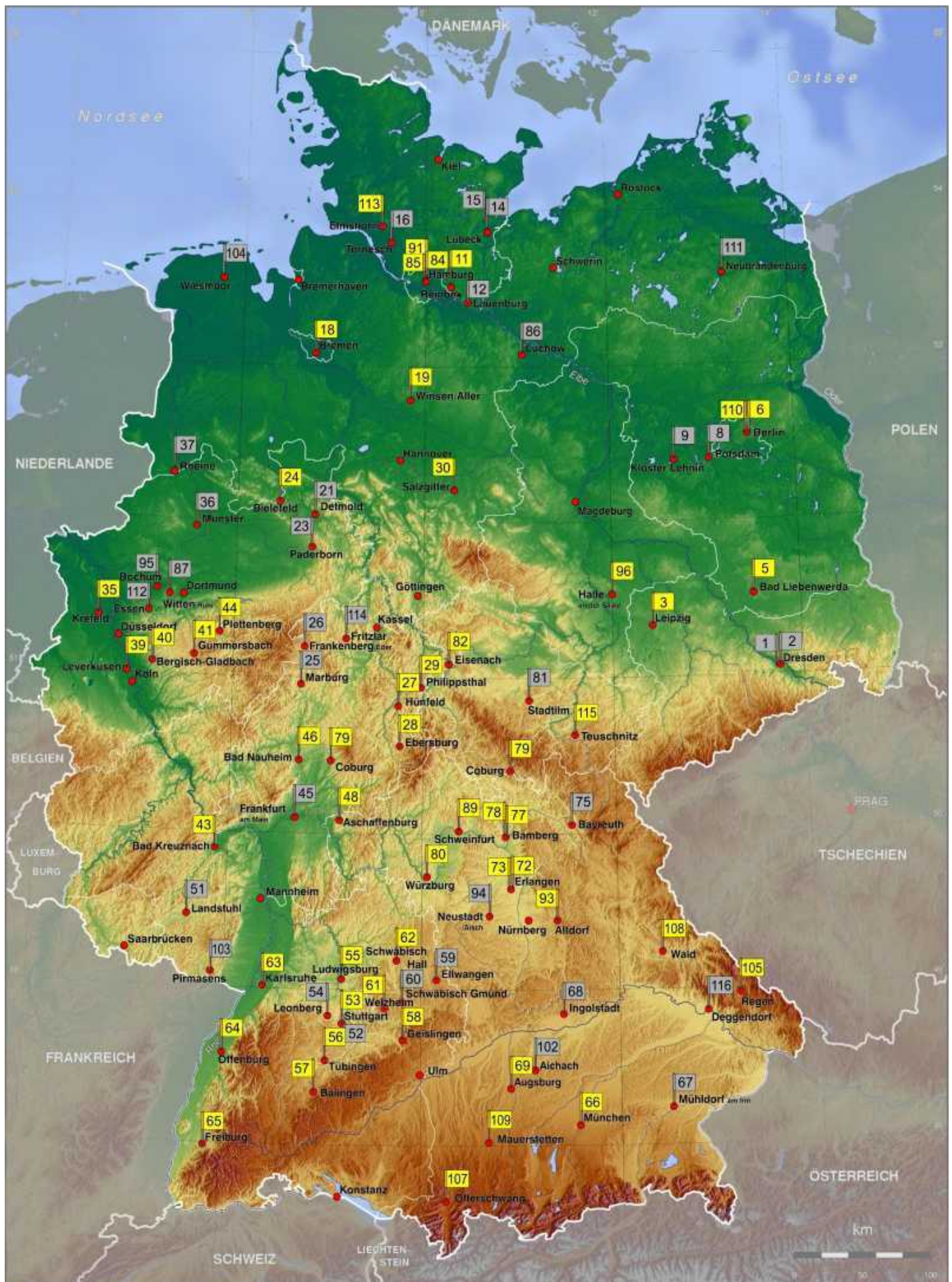


Samstag, den 23. März 2019

5. LYMPHSELBSTHILFETAG UND 4. REGENSBURGER LYMPHTAG

- 09:45 **Physiologie der Lymphe** - Georg Niederalt
10:00 **Indocyanin-Lymphographie** - Thiha Aung
10:15 **Gesund und aktiv Leben mit Lip- und Lymphödem** -
Susanne Helmbrecht
10:45 **Lymphozelen und Lymphödem nach der Leisten- und
Axilladisektion** - Christian Mauerer
11:45 **Lymphödeme nach komplexen gynäkologischen
Brustoperationen** - Elisabeth Inwald
12:15 **Lymphödem nach gynäkologischen Operationen** -
Anton Scharl
12:45 **Pause mit Modenschau im Hörsaal – Mode bei Lip-
/Lymphödem** - Katja Wagner
13:45 **Chronische Wunden und Infektionen nach
Lymphödem** - Michael Oberlin
14:15 **Lymphödem versus Lipödem** - Michaela Knestele
14:45 **Lebensqualität bei Abfussstörungen –**
Thomas Bonkowski
15:45 **Rechtliche Hilfe bei Liposuktion bei Lipödem –**
Ruth Leitenmaier
16:15 **Was ist durch Operationen möglich –**
Videoübertragung
- WS1: **Entstauungsgymnastik** - Annette Dunker
WS2: **Manuelle Lymphdrainage/Nachbehandlung im
Rahmen des Selbstmanagements** - Eva-Maria Streicher
WS3: **Selbstbandage** - Ralf Gauer
WS4: **Kompression anlegen leichtgemacht, Anziehhilfen
und Tipps für den Alltag** - Christine Hemmann-Moll
WS5: **Förderung von Selbsthilfegruppen durch die
gesetzlichen Krankenkassen in Bayern** - Margot Murr

Selbsthilfegruppen Lymph- und Lipödem in Deutschland



- | | |
|---|---|
| <p>3 04317 Leipzig
 Lymph-Leos
 Simone Kern - 0341 2285315
 lymph-leos@web.de
 www.lymph-leos.de</p> | <p>29 36269 Philippsthal
 Lymphselbsthilfe Hersfeld-Rotenburg „Lymphies“
 Gabriele Wazlawik - 06620 6153
 gabiwazlawik@web.de</p> |
| <p>5 04924 Bad Liebenwerda
 Elster-Leos
 Ilona Kirpal - 0151 65227432</p> | <p>30 38229 Salzgitter
 Li-Ly-SHG-Salzgitter
 Gudrun Ehlers - 05341 8689204
 li-ly-shg-Salzgitter@gmx.de</p> |
| <p>6 10365 Berlin
 LiLy Berlin
 Wolfgang Steffen - 0151 65180735
 info@lily-berlin.de
 www.lily-berlin.de</p> | <p>35 47805 Krefeld
 Frauenselbsthilfe nach Krebs Gruppe Krefeld
 Edith Gilgenast - 02159 9297606
 fsh.gruppe.krefeld@gmail.com</p> |
| <p>11 21465 Reinbek
 Lymphselbsthilfe Stormarn
 Regine Franz - 040 63910777
 regine-franz@lymphonie.de
 www.lymphonie.de/</p> | <p>39 51373 Leverkusen
 Lip-/Lymphödem Leverkusen
 Petra Runge - 0157 37121311
 lev-shg@web.de
 www.lipolymph-lev.de</p> |
| <p>18 28277 Bremen
 Lymph-Selbsthilfegruppe Bremen und Umzu
 Brigitte Brake - 0421 824620
 service@lymph-selbsthilfe-bremen.de
 www.lymph-selbsthilfe-bremen.de</p> | <p>40 51465 Bergisch-Gladbach
 Selbsthilfegruppe Lip-Lymphödem Bergisch-Gladbach
 Sabine Schlemmer - 02202 255125
 lip-lymph@gmx.de
 www.lip--lymph.de</p> |
| <p>19 29308 Winsen/Aller
 Selbsthilfegruppe Lymph-/Lipödem „Lily Turtles“
 Katja Wagner - 0152 29526880
 kontakt@lily-turtles.club
 www.lily-turtles.club</p> | <p>41 51647 Gummersbach-Berghausen
 Lip-Lymph Oberberg
 Andrea Luhnau - 02263 951990
 lilyoberberg@gmx.de</p> |
| <p>24 33604 Bielefeld
 Selbsthilfegruppe Lip- und Lymphödem Bielefeld
 Katja Konert
 info@shg-lyli-bi.de
 www.shg-lyli-bi.de/</p> | <p>43 55543 Bad Kreuznach
 Lip-Lymphödem Selbsthilfe Bad Kreuznach
 Sabine Briesse - 01511 5882398
 shg-lily@t-online.de</p> |
| <p>27 36088 Hünfeld
 Selbsthilfegruppe Lip-/Lymphnetz Osthessen
 Bianca Webert - 06652 3479
 karlheinz.webert@gmx.de</p> | <p>44 58840 Plettenberg
 Lip-Lymphies Plettenberg
 Annette Dunker - 02391 6096776
 annette.dunker@lymphselbsthilfe.de</p> |
| <p>28 36157 Ebersburg
 SHG Menschen mit Lymphabflussproblemen Ebersburg
 Rosel Brändlein - 06656 1659
 elke.braendlein@t-online.de</p> | <p>46 61231 Bad Nauheim
 Deutsche Lymphschulung zur Selbsttherapie e.V.
 Doris Gonnermann - 06032 937 1901
 info@deutsche-lymphschulung.de
 www.deutsche-lymphschulung.de</p> |

- 48 63741 Aschaffenburg/Strietwald
Lymphtreff Aschaffenburg
Heike van de Weyer - 06021 470652
Lymph-aburg@web.de
- 53 70195 Stuttgart
Lipödem Stuttgart
Mona - 0176 34777892
mona@lipoedem-stuttgart.de
www.lipoedem-stuttgart.de
- 55 71638 Ludwigsburg
SHG Lily Ludwigsburg
Ute Neitzel - 07141 605110
shg-lily-ludwigsburg@gmx.de
www.lily-ludwigsburg.webnode.com
- 56 72070 Tübingen
SHG Lip-Lymph Schwaben
Bianca Horn - 07483 912556
shglilyschwaben@gmx.de
www.lily-Schwaben.de
- 57 72336 Balingen
SHG Lip-Lymph Schwaben
Bianca Horn - 07483 912556
shglilyschwaben@gmx.de
www.lily-schwaben.de
- 58 73312 Geislingen/Steige
SHG LiLy Geislingen
Manuela Bier - 07331 9849622
shg-lily-geislingen@t-online.de
www.shg-lily-geislingen.de/
- 61 73642 Welzheim
Selbsthilfegruppe Lipo-Lymphödem
Beate Arkuszewski - 07182 8432
beate.arkuszewski@t-online.de
- 62 74523 Schwäbisch Hall
Lymphselbsthilfe Hohenlohe - Schwäbisch Hall - Heilbronn
Karin Geiling - 0160 8329356
lymphselbsthilfe.h.s.h.@gmail.com
- 63 76185 Karlsruhe
Happy Lilys
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
SHG Lymphödem und Lipödem
Astrid Laug - 07665 6658
astrid.laug@gmx.de
www.lymphnetz-freiburg.de
- 66 80339 München
LipLymph Selbsthilfe München
Melanie Nurtsch -
info@lily-muenchen.de
www.lily-muenchen.de
- 69 86150 Augsburg
LyLiOed - Augsburg Lymph- +Lipödem chronisch und Mischformen
Brigitte Walch - 0821 92562
- 72 91054 Erlangen
Frauenselbsthilfe nach Krebs
Brigitte Stenglein - 0172 4684099
- 73 91058 Erlangen
Lymphselbsthilfe Erlangen
Christine Schneider 09191 979464
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
Heike Brack - 0152 02564324
lip-lymph-selbsthilfe-bamberg@web.de
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
Waltraut Schuster - 0931 35968773

82 99817 Eisenach
Lymphselbsthilfe Eisenach
Siegrun Göring - 036922 80797
lymph.shg-esa@t-online.de

85 20099 Hamburg
LiLy HH
Daniela Ostendorf - 0162 7209606
Lymphselbsthilfe-Hamburg@web.de
www.lilyhh.de

89 97421 Schweinfurt
Lily-Shg-Schweinfurt
Melanie Ludwig - 0151 17376645
shg-lily-sw@t-online.de
www.shg-lily-schweinfurt.de

91 22081 Hamburg
Lymphselbsthilfe Hamburg Eilbek
Regine Franz - 040 63910777
regine-franz@lymphonie.de
www.lymphonie.de/

93 90518 Altdorf bei Nürnberg
Lymphe Altdorf
Ulrike Seitz
ulrike.seitz1@gmx.de

96 06130 Halle (Saale)
Lipödem Hilfe Halle
Monika Glatzel - 03461 249677
lipoedem-shg-halle@web.de
www.lipoedem-hilfe-halle.de

105 94209 Regen
SHG Lipödem / Lymphödem
Karin Höweler - 09921 4811
karin.hoeweler@gmail.com

107 87527 Ofterschwang (Sonthofen)
Treffpunkt LymphAKTIV
Hilfe zur Selbsthilfe: Neugründung einer Gruppe:
Kerziban Gökçen - 08321 723842
info@venaaktiv.de

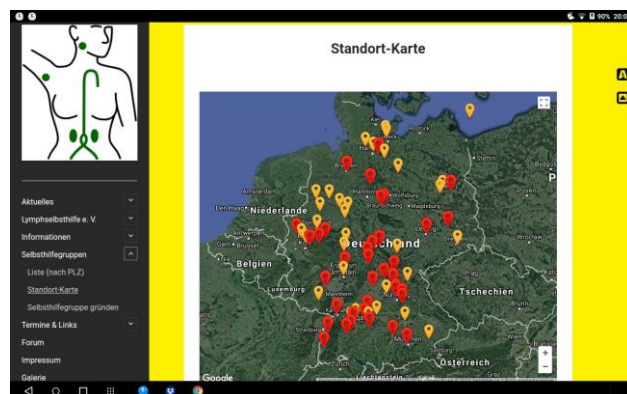
108 93192 Wald
Walderlilys
Sandra Rammensee -
walderlilys@gmx.de

110 12161 Berlin
LiLy Berlin
Wolfgang Steffen - 0151 65180735
info@lily-berlin.de
www.novo-berlin.de/shg-lily-berlin/

113 25335 Elmshorn
Lily Pearls
Claudia Kölln - 04121 9098470
ckoelln@web.de

115 96358 Teuschnitz
SHG Teuschnitz
Silke Jakob - 09268 913122
jakobsilke@gmx.de

weitere Selbsthilfegruppen finde Sie in der vollständigen Liste unter:
www.lymphselbsthilfe.de/selbsthilfegruppen



(wir versuchen, die Liste aktuell zu halten, können aber Vollständigkeit und Fehlerfreiheit nicht garantieren)

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 €/Jahr) **bzw.** ☐ _____ €/Jahr

☐ **Lymphödem** ☐ **Lipödem** ☐ _____

☐ Ich bin Leiter/in einer **Selbsthilfegruppe** und ☐ stimme der Veröffentlichung der Kontaktdaten unserer Selbsthilfegruppe auf der Webseite der Lymphselbsthilfe e. V. zu.

☐ Ich bin Mitglied einer **Selbsthilfegruppe**

Name der SHG: _____ Anzahl Mitglieder: _____

☐ die Mitgliedschaft als **Fördermitglied**

☐ als Einzelmitglied _____ € (mind. 24 €/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 Mitglied der Lymphselbsthilfe e.V. erhalte ich zweimal im Jahr das Lymph-Selbsthilfe-Magazin.

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. Bitte lesen Sie auch unsere Datenschutzerklärung unter www.lymphselbsthilfe.de/datenschutz/

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.

IBAN DE04 7001 0080 0613 7618 00

Postbank Nürnberg

BIC PBNKDEFF

Stand: August 2018



Lymph-Selbsthilfe

DAS MAGAZIN DER LYMPHSELBSTHILFE E.V.

Antrag auf Abonnement:

Da unsere letzten Ausgaben sehr schnell vergriffen waren, haben wir auch für Nicht-Mitglieder die Möglichkeit geschaffen, die Zeitschrift zu abonnieren. Sie können sich für eine oder 20 Exemplare pro Ausgabe entscheiden.

Bestellung unter: **Lymphselbsthilfe e.V.** - info@lymphselbsthilfe.de

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

- ☐ 2 Ausgaben mit je 1 Exemplar zum Jahresbezugspreis von 12,00 Euro inkl. Porto und Versand
☐ 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 Medienservice (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 Köpffwasen 9 · 91074 Herzogenaurach
Telefon: 09132 745 886 · E-Mail: info@lymphselbsthilfe.de · Internet: www.lymphselbsthilfe.de

Spendenkonto:

Die Lymphselbsthilfe e.V. ist als gemeinnützig anerkannt, der Kontoauszug wird bis 200 E als Spendenquittung anerkannt. Auf Antrag stellen wir eine Quittung aus.
Postbank Nürnberg · IBAN: DE04 7001 0080 0613 7618 00 · BIC: PBNKDEFF