



# Lymph-Selbsthilfe

DAS MAGAZIN DER LYMPHSELBSTHILFE E.V.

und  
alles  
fließt ...

Jubiläum:  
**5. Lymphselbsthilfetag**  
wieder in Plettenberg

Wissen:  
**Schilddrüse – Hashimoto – Übergewicht**

Kontroverse Lipödem:  
**Was ist sicher – oder  
ist etwas sicher?**

**Jeden Moment genießen.**

mediven® Flachstrick kombiniert Funktion und Design auf neue, einzigartige Weise – für Ihren individuellen Style.

Entdecken Sie Neues aus der medi World of Compression.  
[www.medi.biz/medi-companion](http://www.medi.biz/medi-companion)

**Neu!**

Gleich herunterladen:  
 medi companion – die smarte App für Lip- und Lymphödem-Patienten:  
[www.medi.biz/medi-companion](http://www.medi.biz/medi-companion)

**medi**  
 World of  
 Compression  
since 1951

**medi. ich fühl mich besser.**

# Vorwort



Liebe Leserinnen und Leser  
 unseres Lymphselbsthilfe-Magazins,

genau vor fünf Jahren stellte ich Ihnen hier unsere neue Zeitschrift vor, die Sie seither zweimal im Jahr über Wichtiges aus der Lymphselbsthilfe informiert.

Wir berichteten von unserem ersten Lymphselbsthilfetag, den wir zusammen mit Annette Dunker im Vereinsheim des Schwimmvereins Plettenberg veranstalteten.

Rechtzeitig zu unserem 5. Jubiläum von Zeitschrift und Lymphselbsthilfetag sind wir zurück in Plettenberg und organisierten, wieder mit Annette Dunker, gemeinsam diesen besonderen Tag. Der Platz im alten Veranstaltungsort reicht schon lange nicht mehr aus, aber wir freuen uns, dass wir wieder unsere Mitgliederversammlung dort abhalten durften. Dort war auch Platz für die erste Tranche von 2500 Informationsbroschüren „Selbstmanagement des Lymphödems“, die wir an unsere Mitglieder, Förderer und Teilnehmer des Lymphselbsthilfetages verteilt haben.

Dieses Magazin soll auch dazu dienen, Ihnen einen Überblick über die Aktivitäten unserer Mitgliedsgruppen sowie wichtige Termine zu verschaffen. Wenn Sie Informationen veröffentlichen möchten, wenden Sie sich bitte an uns.

Als nächstes veranstalten wir in der Capio Mosel-Eifel-Klinik Bad Bertrich unseren GALLiLy Intensiv-Workshop, den ich Ihnen sehr ans Herz legen möchte. Wir haben hier noch freie Plätze, dagegen ist der GALLiLy Intensiv-Workshop im November im Ödemzentrum Bad Berleburg derzeit ausge-

bucht und wir nehmen hier nur noch Teilnehmer auf die Warteliste.

Falls Sie eine Selbsthilfegruppe leiten oder sich überlegen, ob Sie eine gründen möchten, empfehle ich unseren 6. Erfahrungsaustausch mit Moderationstraining im Juli in Hustedt bei Hannover. In den letzten fünf Jahren wurde unser Erfahrungsaustausch für Selbsthilfegruppenleiterinnen und Interessierte immer sehr begeistert aufgenommen. Dieses Jahr erfüllen wir den größten Wunsch aller Teilnehmer, die sich immer mehr Zeit für den Austausch gewünscht haben. Wir erweitern die Zeit von einem eintägigen Austausch mit einem gemeinsamen Abend zur Anreise auf einen dreitägigen Workshop, so bleibt diesmal genug Zeit, die vielen Themen zu besprechen.

Im nächsten Heft werden wir über diese wichtigen Projekte ausführlich berichten und die geplanten Veranstaltungen 2020 vorstellen.

In diesem Sinne freue ich mich schon darauf, die eine oder andere unter Ihnen demnächst bei einer unserer Veranstaltungen kennenzulernen oder wiederzusehen und wünsche einen wunderbaren Sommer.

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  
 info@lymphselbsthilfe.de, www.lymphselbsthilfe.de

Erscheinungsweise: 2 Ausgaben pro Jahr

Verlag, Satz, Druck, Anzeigen, Vertrieb:  
 SP Medienservice  
 Verlag, Druck und Werbung  
 Reinhold-Sonnek-Str. 12, 51147 Köln,  
 Telefon: (02203) 980 40 31  
 www.sp-medien.de, 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.

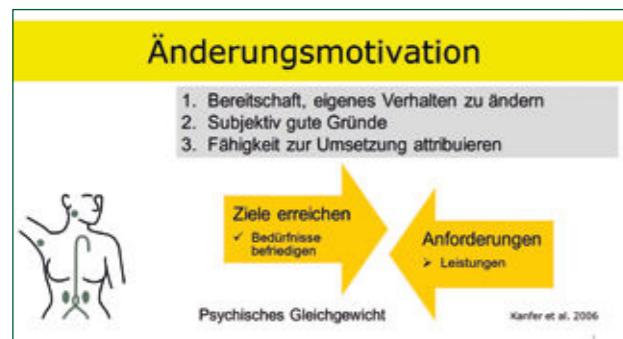
## Konzept des Selbstmanagementprogramms in GALLiLy



In den GALLiLy Intensiv-Workshops unterstützen wir die Teilnehmer mit Lip- und Lymphödemen in ihrer eigenen Selbstmanagementstrategie zur Verbesserung der Lebensqualität.

Dazu ist oft eine Anpassung des Lebensstils und damit die Bereitschaft, eigenes Verhalten zu ändern, geboten. Viele Studien zeigen, dass es den Teilnehmern meist nicht an Wissen oder dem „richtigen Kochrezept“ fehlt, sondern dass sie keine Strategien und auch nicht die Vorstellungskraft zur Umsetzung sowie keine subjektiv guten Gründe dafür haben.

Kurz gesagt, fragen wir Menschen uns vor Beginn jeder Verhaltensänderung: Lohnt sich die Anstrengung? Sind die Anforderungen an mich geringer als der Lohn, meine Bedürfnisse zu befriedigen? Nur wenn wir diese Fragen mit ja beantworten können, befinden wir uns in einem psychischen Ungleichgewicht zugunsten der Verhaltensänderung.



Werden die zu leistenden Aufgaben größer eingeschätzt als der Gewinn, ist es psychologisch folgerichtig nichts zu tun.



### Coaching statt Beratung

In den GALLiLy Workshops informieren wir allgemeinverständlich, wie das Lymphsystem funktioniert und wie Selbstbehandlung und Selbstbandage durchgeführt werden können. Zudem setzen wir uns mit den Themen Ernährung und Bewegung als Einflussfaktoren auseinander.

Die Teilnehmer verstehen die Zusammenhänge von Verhalten und Wirkungen und schaffen dadurch selbst die Basis ihrer Änderungsmotivation.

Unser Ansatz ist hier das Coaching. Dies bedeutet konkret, wir beraten psychologisch fundiert, handlungsorientiert, prozessorientiert und leiten strukturiert zur individuellen

Selbststeuerung an. Ziel ist es, angepasste Prozesse zur Optimierung von Lösungen im Sinne des Selbstmanagement-Ansatzes von Kanfer et. al. zu gestalten.

Ein Coach setzt seinem Klienten keine Normen und Ziele. Wir sagen nicht: „Sie sollten unbedingt in den nächsten 6 Monaten 10 Kilo abnehmen.“ oder „Sie sollten jeden Tag 10 Kilometer laufen.“ Sondern wir schaffen lediglich Bedingungen und Herausforderungen, die den Teilnehmern eine optimale Zielerreichung ermöglichen.

Im Gegensatz dazu bietet eine Beratung spezifische Inhalte, wie die Diätberatung oder die Bewegungsberatung. Dabei sind die Berater Experten, die aufgrund ihres Fachwissens inhaltlich Stellung zu einem Problem beziehen.

Das Rubikon-Modell von Keller et al. zeigt auf, dass wir nicht nur zwischen „unmotivierten Patienten“ und „motivierten, das Verhalten bereits stabil Ausübenden“ unterscheiden können. Um zu einer stabilen Verhaltensänderung zu kommen, benötigen wir Menschen mehrere Phasen. Während sich die einen Teilnehmer noch in der Phase der Absichtslosigkeit befinden, sie also noch kein Problembewusstsein haben, haben andere bereits eine Absicht, sind auf der Suche nach Veränderungsgründen (Nutzen) und sehen bereits die Risiken der Beibehaltung (Kosten).



Dann erst wird in einem dritten Schritt die neue Handlung vorbereitet, hier nützt es, wenn man sich „selbstverpflichtet“ und Ressourcen zur Unterstützung nutzt.

In den ersten drei Phasen sind von außen keinerlei Veränderungen sichtbar, aber die Person bereitet sich dessen ungeachtet darauf vor, den „Rubikon“ zu überschreiten, das heißt sein Verhalten zu ändern. In der vierten Phase der Handlung stehen die Strategien für Rückfälle, Selbststärkung und Gegenkonditionierung im Vordergrund.

Und in jeder Phase kann man wieder eine oder mehrere Stufen nach unten gleiten. Es ist wichtig, die Rückfälle als integralen Bestandteil von Veränderung zu begreifen, und sie sich nicht als Zeichen von Scheitern oder Unvermögen zuzu-

schreiben (attribuieren). Zu hohe Erwartungen an sich selbst oder von außen, führen nicht selten wieder in die Absichtslosigkeit und Hilflosigkeit. Hier ist sowohl Unterstützung von außen wesentlich, also auch die Fähigkeit, angebotene Hilfe anzunehmen zu können.

### Setzen von verbindlichen, wertorientierten Zielen

Zuerst setzen sich die Teilnehmer individuelle, konkrete und realistische Ziele. Sie formulieren sowohl übergeordnete „Ich bin...“-Ziele als auch „Ich werde...“-Ziele zu deren Verwirklichung. Die Teilnehmer bestimmen ihre Ziele selbst und sind sich dabei ihrer persönlichen Werte bewusst. Neben langfristigen Zielen verfolgen die Teilnehmer auch immer kurzfristige Ziele, die ihre Anstrengungsbereitschaft mobilisieren.

### Aktive Entscheidung für die Verhaltensänderung

Danach entscheiden sich die Teilnehmer, in welchem Handlungsspektrum sie ihr Verhalten anpassen möchten und halten dies in einem „Persönlichen Aktionsplan“ schriftlich fest. Hier ist es besonders wichtig, sich nicht zu viel auf einmal vorzunehmen, da dies immer auch die Möglichkeit des Scheiterns beinhaltet.

### Bildung von Vorsätzen und Festlegen von Barriereplänen

Die Teilnehmer bilden Durchführungsvorsätze in Form von Wenn-Dann Plänen, die festlegen, welches Verhalten sie ausführen wollen, um ihr Ziel zu erreichen. Dabei legen sie sich individuelle Bewältigungsstrategien für die Situationen zu, in denen das gewünschte Verhalten durch alte Muster gefährdet ist. Strategien zur Bewältigung dieser Barrieren werden im Coaching über das SORK-Modell vermittelt.



Mathesius (2001) unterteilt die Pflichten in die Handlungsfelder Familie, Beruf, Hobbys, Beziehungen, Körperlches und Psychisches Wohlbefinden. Diese werden in einer Mind Map visualisiert und deren zeitliche Belastung geschätzt. In Form von Wenn-Dann-Strategien entwickeln die Teilnehmer, wie sie ihre täglichen Pflichten mit der gewünschten Verhaltensänderung unter einen Hut bringen.

**SORK = Situation – Organismus – Reaktion – Konsequenzen**

SORK-Strategien sind alle Strategien, die die Teilnehmer anwenden, um sich bei der Durchführung ihrer gewünschten Aktivität zu unterstützen. Sie vervollständigen ihren „Persönlichen Aktionsplan“ und ordnen diese in das SORK-Schema ein.

#### Einsatz von selbstregulativen Strategien

Die Teilnehmer erarbeiten sich Mechanismen, wie sie ihre Handlungen kontrollieren können, wie etwa die Selbstbeobachtung in Form von der Erstellung eines Ernährungsprotokolls. So können Sie ihre Ausführungs- und Barrierepläne im Workshop bereits einüben und deren Erfolg bewerten. Außerdem besprechen wir, wie sie ihre Strategien selbst regulieren und den Erfordernissen zuhause anpassen können.

#### Günstige Bewertung der Ziele

Wir klären auf, welche Attributionsmuster günstig sind, d. h. welche Ursachen für erfolgreiches bzw. erfolgloses Handeln von den Betroffenen angenommen werden: Vorteilhaft für die Selbstwirksamkeit ist es, wenn die Teilnehmer erzielte Erfolge auf ihre Fähigkeiten und Anstrengungen zurückführen. Für Misserfolge oder Rückfälle sollen sie auch äußere Umstände als Erklärung in Betracht ziehen.



#### Ziel nachhaltige Verhaltensänderung

Wir zeigen am Beispiel Bewegung Möglichkeiten der Verhaltensänderung auf. Denn die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie (DKG, 1998) empfiehlt zwar, an mindestens drei Tagen in der Woche, am besten täglich, mindestens eine halbe Stunde körperlich so aktiv zu sein, dass Atmung und Pulsschlag erhöht sind und man leicht ins Schwitzen kommt. Doch das Robert-Koch-Institut hat bereits 1999 herausgefunden, dass 46,7 % der Erwachsenen überhaupt keinen Sport und 18 % „Sporttreibende“, nur ein bis zwei Stunden pro Woche sportlich aktiv sind.

Fast zwei Drittel aller Menschen bewegen sich also zu wenig. Doch Bewegung ist eine der fünf Säulen der Therapie unserer Erkrankung. Mehr Bewegung in den Alltag einzubauen ist also ein wichtiges Ziel für jeden Lip- und Lymphpatienten. Iris Pahlmeier hat nachgewiesen, dass dies gar nicht so einfach ist, denn die meisten Menschen, die sich das vorneh-

men, brechen ihr Vorhaben nach 12 bis 14 Wochen normalerweise ab. Die Frage ist also, welche Faktoren dienen einer nachhaltigen Verhaltensänderung?

#### Unterstützung auf Augenhöhe

Die Referenten von GALLiLy agieren mit den Betroffenen auf Augenhöhe. Deshalb ist es für uns eminent, dass der Moderator Betroffenenkompetenz besitzt, um aus eigener Erfahrung die Voraussetzungen und Barrieren darlegen zu können. Außerdem setzen wir auf Fachlehrer für KPE/MLD, die nicht nur gelernt haben, wie Selbstbehandlung vermittelt wird, sondern auch die Grundlagen der Selbstmanagementforschung kennen.

Gemeinsam suchen wir in fünf Schritten Maßnahmen, die für die Teilnehmer im Prozess der Verhaltensänderung förderlich sind. Fuchshuber konnte bereits 2009 die Wirksamkeit dieser Methodik in ihrem „Modell zur sportbezogenen Ziel- und Handlungsregulation“ nachweisen.

In unserem Selbstmanagementprogramm unterstützen sich die Teilnehmer gegenseitig als sogenannte „Paten“. Jede/r ist der Coach des anderen und umgekehrt. Dies fördert die Nachhaltigkeit unserer Workshops, weil die Paten sich auch im Anschluss an das Training immer wieder kontaktieren können. Außerdem bieten wir für alle ehemaligen GALLiLy-Teilnehmer eine geschlossene Gruppe, in der sie sich online austauschen kann.



#### Spaß kommt nicht zu kurz

Last but not least darf der Spaß nicht zu kurz kommen. In den vier intensiven Tagen bleibt genug Zeit, sich in der Gruppe auszutauschen. Nicht nur an den vergnüglichen Abenden, auch beim gemeinsamen Bewegungsprogramm, in den Pausen und beim freien Schwimmen. In den ausgesuchten Kliniken, gibt es immer die Möglichkeit, das Schwimmbad zu nutzen. Die fröhliche, ungezwungene Atmosphäre wird uns in persönlichen Gesprächen als Besonderheit unserer Kurse zurückgemeldet. Am Ende sind bisher noch alle erschöpft, aber glücklich nach Hause gereist. Dies gilt genauso für uns Referenten. Eines können wir Ihnen versprechen: Es werden vier intensive Tage, die Sie nicht so schnell vergessen.

## Im GALLiLy Intensiv-Workshop in Bad Bertrich gibt es noch freie Plätze

Auch dieses Jahr veranstalten wir wieder zwei Intensiv-Workshops. Dieses Jahr bieten wir diese in Nordrhein-Westfalen und in Rheinland-Pfalz an, damit auch Teilnehmer im Westen der Republik die Chance und auch eine kürzere Anreise haben.

Während der Workshop im Ödemzentrum in Bad Berleburg fast ausgebucht ist, haben wir noch mehrere freie Plätze in der Akutklinik in Bad Bertrich.

#### Was Sie erwarten dürfen:

In unseren Workshops finden Sie die Zeit, sich ausschließlich um sich selbst zu kümmern. Gemeinsam bemühen wir uns, Lösungen zu finden, die Sie in Ihren Alltag integrieren können.

Sie möchten gerne mehr über die Möglichkeit wissen, die Erkrankung in den Griff zu kriegen? Das Internet bietet Ihnen oft keine ausreichende Antwort auf Ihre ganz individuellen Fragen? Auch Ihr Arzt kann nicht auf jede Ihrer Fragen eine Antwort geben? Die benötigten Kenntnisse sind sehr speziell. Wir helfen Ihnen als selbst Betroffene mit unserem Wissen und unseren persönlichen Erfahrungen.

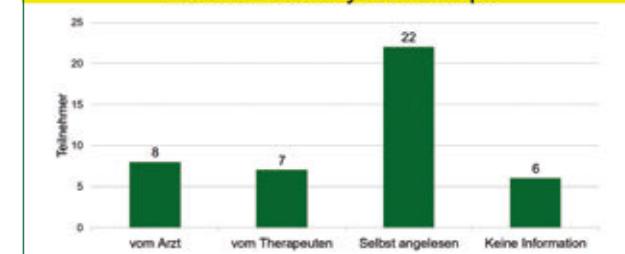
Eine Dipl.-Psychologin bzw. eine geschulte Betroffene arbeiten im Team mit einem Fachlehrer für KPE. Unsere Experten besitzen eine bis zu zehnjährige Erfahrung mit unseren Selbstmanagementseminaren.

#### Grundlage:

Seit Mai 2017 sind Aufklärung und Schulung zum Selbstmanagement Basis der Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie (KPE): Leitlinie Diagnostik und Therapie des Lymphödems, AWMF Registernummer 058-001.



Informationsstand der Teilnehmer vor den GALLiLy-Workshops



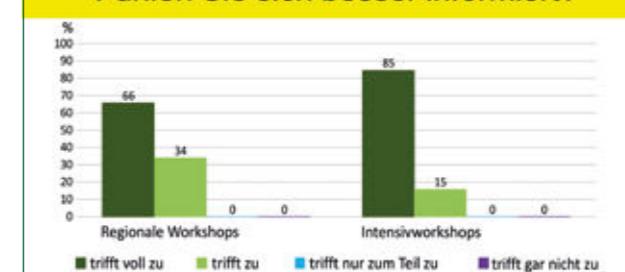
#### Unsere Erfahrung:

Frau Prof. C. Daubert untersuchte bereits 2006 die Wirksamkeit von Selbstmanagementkursen und übernimmt die wissenschaftliche Evaluation unserer GALLiLy-Workshops.

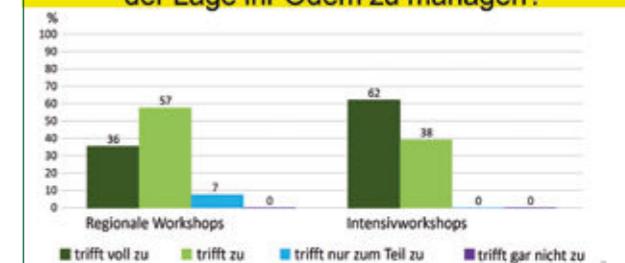
Seit 2009 leiten S. Helmbrecht und R. Gauer gemeinsam Betroffene in eintägigen Workshops an, die von immer mehr Selbsthilfegruppen abgefragt werden. Inzwischen veranstaltet die Lymphselbsthilfe e. V. erfolgreich viertägige Workshops und bietet modular aufgebaute Tagesworkshops in den Regionen an.

Die ersten Ergebnisse zeigen, dass die Workshops einen Nerv treffen, denn viele Betroffene fühlen sich schlecht informiert und haben sich das meiste Wissen selbst angelesen. Da überrascht es nicht, dass 100 % unserer Teilnehmer im Intensiv-Workshop sich nach unseren Workshops besser informiert fühlen und sich besser in der Lage sehen, ihr Ödem zu managen.

#### Fühlen Sie sich besser informiert?



#### Fühlen Sie sich nach dem Workshop besser in der Lage ihr Ödem zu managen?



**Ziele:**

Sie erwerben ein Grundwissen, um Ihre Krankheit zu verstehen. Darauf aufbauend werden alle Komponenten der komplexen Physikalischen Entstauungstherapie und Möglichkeiten des Selbstmanagements erläutert. Zusätzlich werden Alternativen zu unterstützender Ernährung und Bewegung diskutiert. So erweitern Sie Ihren Handlungsspielraum.

Ziel ist es, das erworbene Wissen in den Alltag einzubauen, um Ihre chronische Erkrankung besser zu akzeptieren und effektiv selbst managen zu können. Wir versetzen Sie in die Lage, Ihre eigenen Entscheidungen sachlich begründet zu treffen und ein aktives, optimistisches Leben wiederzuerlangen.

GALLiLy-Intensiv-Workshops 2019	
Anmeldung und Infos unter <a href="http://www.lymphselbsthilfe.de/gallily">www.lymphselbsthilfe.de/gallily</a>	
Datum	Klinik
30. Mai – 2. Juni	Capio Klinik Bad Bertrich
31. Okt. – 3. Nov.	Ödемцентrum Bad Berleburg
Referenten:	Susanne Helmbrecht Dipl.-Psych. Ralf Gauer Fachlehrer KPE/MLD

**Was Sie hier lernen:**

- Wie entsteht ein Lipödem / Lymphödem?
- Wie funktioniert das Lymphsystem?
- Wie fließt ein Ödem ab?
- Einfache Lymphgriffe
- Kompressionsmöglichkeiten
- Selbstbandage
- Wie unterstützt die richtige Ernährung?
- Wo liegen meine Stärken?
- Wie hilft die Bewegung?
- Wo finde ich zusätzliche Hilfe?
- Persönlicher Aktionsplan

**Aussagen unserer Teilnehmer:**

Herzlich eingeladen sind neue und langjährig Betroffene mit einem Lip- oder Lymphödem.

**Haben wir Ihr Interesse geweckt?**

Informationen zu den aktuellen Workshops finden Sie unter [www.lymphselbsthilfe.de/gallily](http://www.lymphselbsthilfe.de/gallily)

Dann melden Sie sich bitte unter:

[gallily@lymphselbsthilfe.de](mailto:gallily@lymphselbsthilfe.de)

Bei Fragen: Telefon: 09132 – 745886

Gefördert durch die



Der GALLiLy Intensiv-Workshop Ende Mai findet in Bad Bertrich statt. Die Capio Mosel-Eifel-Klinik, die sich auf die Behandlung von Lip- und Lymphpatienten mit Krankenhausweisung spezialisiert hat, stellt uns Tagungsräume zur Verfügung.



**30.05. – 02.06.2019 GALLiLy Intensiv-Workshop  
Capio Mosel-Eifel-Klinik in Bad Bertrich  
für 350 Euro pro Person im DZ**

Adresse: Kurfürstenstraße 40, 56864 Bad Bertrich

30.05.2019 Anreise bis 13:00 Uhr

Inkl. 3 Tage Verpflegung und Übernachtung

02.06.2019 Abreise nach dem Mittagessen ca. 14:00 Uhr  
(falls Mittagessen nicht gewünscht  
– bitte angeben)

Reduktion Mitglieder 20 Euro, Aufpreis Einzelzimmer 20 Euro  
Die Anreise erfolgt privat/durch die SHG finanziert.

Bitte melden Sie sich unter [gallily@lymphselbsthilfe.de](mailto:gallily@lymphselbsthilfe.de) oder Telefon: 09132 – 745886 und fordern Sie unser Anmeldeformular an.

Die Lymphselbsthilfe übernimmt die Organisation der Fahrt, kann jedoch keine Reisekosten übernehmen. Fortbildungen für Teilnehmer von Selbsthilfegruppen werden von den Krankenkassen bis zu 100 % inklusive Reisekosten gefördert. Bitte sprechen Sie Ihre Kontaktstelle vor Ort an.

Bitte teilen Sie uns mit, ob die teilnehmende Person Mitglied bzw. von einem Lip- oder Lymphödem betroffen ist.

Überdies bieten wir in Zusammenarbeit mit den Selbsthilfegruppen vor Ort viele Basis-Workshops in den Regionen an: Informationen zu allen GALLiLy Workshops finden Sie unter [www.lymphselbsthilfe.de/gallily](http://www.lymphselbsthilfe.de/gallily)

**GALLiLy Basis-Workshops 2019**

Datum	Ort
9. Mär	Plettenberg
13. Apr	Hamburg
25. Mai	Aschaffenburg
29. Juni	Celle
21. Sep	Leipzig
23. Nov	Lindlar

**Verbindliche Anmeldung zum GALLiLy Intensiv-Workshop****Lymphselbsthilfe e.V.**

**Zum Köpfwasen 9  
91074 Herzogenaurach**

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

Adresse: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

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

**Capio Mosel-Eifel-Klinik Bad Bertrich (30.05.–02.06.2019)**

Doppelzimmer     für 330,00 Euro für Mitglieder  
 Einzelzimmer     für 350,00 Euro für Mitglieder

für 350,00 Euro für Nicht-Mitglieder  
 für 370,00 Euro für Nicht-Mitglieder

Ich bin Mitglied der Lymphselbsthilfe e.V.

Ich bin Betroffene/r von einem  Lipödem  Lymphödem

Bitte geben Sie meine Mailadresse an Teilnehmer in meiner Nähe weiter, um Fahrgemeinschaften zu bilden.

Überweisung bitte mit entsprechendem Stichwort – „GALLiLy Bad Bertrich – auf unser Konto.

**IBAN DE04 7001 0080 0613 7618 00 bei der Postbank Nürnberg**

Die Anmeldung ist verbindlich und wird nach Zahlungseingang bestätigt, es zählt der Eingang der Anmeldung. Wenn die Plätze vergeben sind, setzen wir Sie auf die Warteliste und informieren Sie, sobald jemand absagt.

Aus Fairnessgründen bitten wir Sie frühzeitig abzusagen, falls Sie den Termin nicht wahrnehmen können, damit wir ihren Platz neu vergeben können. Bei Abmeldungen ab 24 Tage vor dem Termin, müssen wir die anfallenden Stornokosten von 100 % einbehalten. Sie können einen anderen Teilnehmer statt Ihrer nennen.

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

oder an:  
**Lymphselbsthilfe e. V.**  
**Zum Köpfwasen 9**  
**91074 Herzogenaurach**

Bei Fragen: Tel. 09132 796713 (Karen Nonnast)

## DAK-Sponsoring

### Lymphselbsthilfe e.V. bekommt 3.400 Euro



DAK-Gesundheit unterstützt Erfahrungsaustausch und Moderationstraining für Selbsthilfegruppenverantwortliche.

Erlangen, März 2019. Geldspritz für einen guten Zweck: Die DAK-Gesundheit in Erlangen unterstützt die Arbeit der Lymphselbsthilfe e.V. mit 3.400,00 Euro. Mit der Förderung der Krankenkasse soll der Erfahrungsaustausch und Moderationstraining für Selbsthilfegruppenverantwortliche finanziert werden.

„Wir freuen uns sehr über diese Unterstützung und danken der DAK-Gesundheit“, sagt Susanne Helmbrecht, 1. Vorstand, von der Lymphselbsthilfe e.V. Einer Studie zufolge sehen rund 90 Prozent der Deutschen Selbsthilfegruppen als sinnvolle Ergänzung zur ärztlichen Behandlung. „Zum Gesundwerden und Gesundbleiben ist der Erfahrungsaustausch untereinander sehr wichtig“, sagt Christine Ladwig, Chefin der DAK-Gesundheit in Erlangen. „Für uns ist die Förderung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe mehr als nur

eine gesetzliche Aufgabe.“ Gerade für Betroffene mit seltenen oder sehr langwierigen Erkrankungen sei es schwierig, verständnisvolle Gesprächspartner außerhalb der Familie zu finden. „Deshalb informieren unsere Kundenberater im Krankheitsfall über regionale Angebote“, so Ladwig.

#### 100.000 Selbsthilfegruppen in Deutschland

Etwa 3,5 Millionen Menschen haben sich bundesweit in fast 100.000 Selbsthilfegruppen zusammengeschlossen. In vielen Städten und Regionen gibt es Selbsthilfekontaktstellen, die einen Überblick über die Angebote zu einzelnen Erkrankungen oder Behinderungen bieten. Bundesweit fördert die DAK-Gesundheit jährlich über 5.000 örtliche Selbsthilfegruppen. Für diese ist bei konkreten Projektvorhaben das örtliche Servicezentrum der richtige Ansprechpartner. Beim Wunsch nach pauschaler Förderung ist hingegen der Verband der Ersatzkassen zuständig. Weitere Informationen gibt es unter [www.dak.de/selbsthilfe](http://www.dak.de/selbsthilfe).

Christine Ladwig,  
Tel: 09131/97105-6056,  
E-Mail: [christine.ladwig@dak.de](mailto:christine.ladwig@dak.de)

Infos auch unter [www.dak.de/presse](http://www.dak.de/presse) und  
[www.twitter.com/dakgesundheit](http://www.twitter.com/dakgesundheit)



Anzeige

#### Unsere Leistungen:

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



**OrthoPoint**  
Kompetenz Zentrum Orthopädie Technik

Weitere Filialen:  
Haidfeldstraße 14  
91301 Forchheim  
Tel: 09191/340450

Spinnereistraße 7  
95445 Bayreuth  
Tel: 0921/16271630

Raiifesenstraße 1  
91207 Laut 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

Drausnickstraße 5a  
91052 Erlangen  
Tel: 09131/5339216

Würzburger Straße 7  
90762 Fürth  
Tel: 0911/25301151

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

**Filiale:**

## 6. Erfahrungsaustausch in Hustedt bei Celle

In diesem Jahr bietet die Lymphselbsthilfe e.V. einen Erfahrungsaustausch und ein Moderationstraining für Selbsthilfegruppenleiterinnen und interessierte Aktive an. Dankenswerterweise unterstützt die DAK-Gesundheit unser Projekt großzügig. In der Zeit vom 5. - 7. Juli 2019 wird in den Räumen des Bildungszentrums der Heimvolkshochschule Hustedt bei Celle in Niedersachsen ein Forum für Austausch und Weiterbildung entstehen.

Die in den vergangenen Jahren angebotenen Erfahrungsaustausche in Herzogenaurach, Leipzig, Plettenberg, Tabarz und Würzburg lösten viel positive Resonanz aus. Einhellig waren die Teilnehmer von der Notwendigkeit eines Austausches überzeugt, um die Struktur der Selbsthilfe effektiv zu unterstützen. Genauso einhellig war aber immer wieder der Wunsch, mehr Zeit und Raum für die Anliegen und deren Kommunikation einplanen zu können. Dies können wir nun dank der großzügigen Unterstützung der DAK ermöglichen. Die Moderation übernimmt die Vorsitzende der Lymphselbsthilfe, Frau Susanne Helmbrecht. Sie ist Diplompsychologin, In-Gang-Setzerin von SHGs und war lange Jahre Selbsthilfevertreterin am runden Tisch der Krankenkassen. Nicht zuletzt ist sie selbst Betroffene mit Lymphödem und einem reichhaltigen Erfahrungsschatz.

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

Jeder Betroffene mit einem Lymph- oder Lipödem steht vor der Herausforderung, die vielen Einschränkungen, die man anfänglich spürt, in den Alltag so zu integrieren, dass die Lebensqualität nicht leidet. Es gilt, eine gute Balance zu finden, zwischen dem, was gut für das Ödem ist, und dem, was man persönlich leisten kann und möchte. Ein Austausch mit Betroffenen ist hier immens wichtig und ermutigend. Doch nicht überall gibt es bereits Lymph- und Lipödem-Selbsthilfegruppen. Immer wieder gibt es Betroffene, die keine Gruppe für Lymph- oder Lipödem-betroffene in ihrer Nähe finden und sich nicht mit Gleichgesinnten austauschen können. Hier steht man vor der Entscheidung, ob man sich zutraut, allein oder gemeinsam mit anderen Betroffenen eine neue Gruppe zu initiieren. Deshalb sind auch alle Betroffenen, die sich überlegen, ob sie eine Gruppe gründen möchten, eingeladen. Drei Tage lang arbeiten die Teilnehmer in Kleingruppen und im Plenum an relevanten Frage-

stellungen. Die Heimvolkshochschule Hustedt stellt hierfür moderne Seminarräume zur Verfügung. Im Workshop gibt es die Möglichkeit sich über Gruppenregeln und -strukturen auszutauschen. Themen und Fragen der Teilnehmer werden gesammelt und über den Tag beantwortet.

In der Selbsthilfe treffen Menschen in schwierigen Lebensphasen zusammen, deswegen reichen die Emotionen oft von Verzweiflung bis hin zu großer Freude über Erfolge. Anhand von Beispielen der Betroffenen wird erarbeitet, wie man knifflige Situationen beherrscht. Spielerische Elemente der Selbsthilfearbeit dienen als Auflockerungselemente. Weitere Themen sind der Kontaktaufbau zu Ärzten und Versorgern sowie bestehende Förderungsmöglichkeiten einer Selbsthilfegruppe.

Nicht zuletzt werden die Pausen gerne und intensiv zu informellen Gesprächen genutzt. Zudem kann auch das Schwimmbad des Hauses kostenfrei genutzt werden. Wir laden sowohl neue, wie erfahrene Gruppenleiter/innen, aktive Selbsthilfegruppenmitglieder und Interessierte herzlich zu diesem Erfahrungsaustausch nach Hustedt ein.

#### 6. Erfahrungsaustausch in Hustedt/Celle:

Freitag, 05.07.2019, 13:00 Uhr  
bis Sonntag, 07.07.2019, 14:00 Uhr,

in den Räumen des Bildungszentrums Heimvolkshochschule Hustedt e. V., Zur Jägerei 81, Celle

Wir treffen uns am Freitagmittag und enden am Sonntag mit einem gemeinsamen Mittagessen.

Kosten: 170,00 Euro pro Person  
Vereinsmitglieder erhalten einen Rabatt von 20 Euro.  
Die Sauna und das Schwimmbad des Hauses stehen Ihnen kostenfrei zur Verfügung.

Bitte überweisen Sie vorab auf unser Konto:  
Postbank Nürnberg IBAN DE04 7001 0080 0613 7618 00  
Anmeldeschluss ist der 15. Juni 2019

Die Anmeldung ist nach Einzahlung des Betrages verbindlich. Wir führen eine Warteliste und informieren Sie, wenn jemand absagt. Bitte seien Sie fair und sagen rechtzeitig ab. Bei Absage nach dem 24. Juni 2019 können keine Kosten mehr rückerstattet werden. Sie können eine Ersatzperson nennen.

Anmeldung und Information unter [erfahrungsaustausch@lymphselbsthilfe.de](mailto:erfahrungsaustausch@lymphselbsthilfe.de) oder 09132-745886

## Teamfortbildung im Februar 2019 in Erfurt



Sieben Landessprecher, vier Vorstandsmitglieder, eine Mitarbeiterin der Geschäftsstelle, unser Administrator sowie ein fachlicher Beirat der Lymphselbsthilfe e. V. haben vom 15. bis 17. Februar ein Wochenende im Bildungshaus St. Ursula in Erfurt verbracht. Die Bildungsstätte war sehr gut für diesen hauptsächlich digitalen Workshop ausgestattet. Aber auch sonst haben wir uns dort sehr wohlgefühlt. Es hat alles bestens gepasst: die Unterbringung, das Essen, die gute Lage direkt an der Fußgängerzone im schönen Erfurt und das herrliche Wetter, was wir aber leider wegen des straffen Programms kaum nutzen konnten.



Es war ein anstrengendes, arbeitsintensives Wochenende. Hauptsächlich unser Administrator, aber auch Mitglieder des Vorstandes und der Geschäftsstelle haben im Workshop Digitalisierung ihre Kenntnisse zur Verbesserung der teaminternen, deutschlandweiten Kommunikation weitergegeben. So konnte ganz gezielt und effektiv auf die Fragen und Bedürfnisse der Teilnehmer, teilweise im Plenum teilweise in Zweiergruppen, eingegangen werden. Wichtige Themen waren zum Beispiel die Funktionen der Dropbox, um Dateien gemeinsam bearbeiten zu können, die Kommunikation über E-Mail und Signal sowie Veröffentlichungen auf der Homepage. Außerdem haben wir uns mit verschiedenen Programmen wie Word und Excel beschäftigt. In PowerPoint wurde ein Mustervortrag vorgestellt. Anschließend haben alle gelernt, aus dieser Vorlage über neu abspeichern, anpassen, verändern, kürzen usw. eigene Präsentationen im Design der Lymphselbsthilfe e. V. zu erstellen. Gleichzeitig konnte die Vorsitzende viele praktische Tipps und Tricks für das Halten von Vorträgen weitergeben.

Nachdem alle wichtigen Programme auf den Laptops individuell eingerichtet waren, konnten die Teilnehmer ihre neuen Kenntnisse sofort praktisch am eigenen Laptop ausprobieren und umsetzen.

Viel Spaß hatten wir auch während unserer abendlichen „Sitzungen“ bei einem Glas Wein im Klosterkeller. Unter anderem nutzten wir die Gelegenheit, uns über die Arbeit in den Selbsthilfegruppen auszutauschen. In lockerer Runde entstand die Idee, auch mal einen Workshop für Angehörige anzubieten. „Walking & Talking“ gefiel uns besonders gut – vielleicht schon im Programm bei unserem 6. LSH-Tag 2020 in Celle?



Die komplette Veranstaltung haben wir aus unseren pauschalen Fördergeldern des GKV-Spitzenverbandes zur Selbsthilfeförderung über „teaminterne Schulung, die auf die Befähigung zur eigenen Organisations- und Verbandsarbeit sowie auf administrative Tätigkeiten abzielt“ finanziert. Schön, dass es diese Möglichkeit gibt. Vielen Dank dafür.

Unser Ziel, die teaminterne Kommunikation zu verbessern und die gemeinsame Arbeit zu erleichtern, wurde voll und ganz erreicht. Alle Teilnehmer fuhren zufrieden, hochmotiviert und entschlossen, ihre wichtige Arbeit im Verein fortzusetzen, nach Hause. Wegen des großen Erfolges planen wir auch im nächsten Jahr wieder eine ähnliche Fortbildung, um weitere aktive Mitglieder der Lymphselbsthilfe e.V. zu schulen.

## 8. Mitgliederversammlung der Lymphselbsthilfe e. V.

am 5. April 2019



persönlichen Gründen zurücktreten musste, wurde Andrea Grassow kommissarisch in den Vorstand nachberufen. Als kooptiertes Mitglied endete ihre Amtszeit automatisch zur nächsten Mitgliederversammlung. Wir danken beiden für die geleistete Vorstandsarbeit und freuen uns, dass beide weiterhin als Landessprecherinnen für Nordrhein-Westfalen bzw. Thüringen im Beirat der Lymphselbsthilfe verbleiben.

Mit großer Mehrheit wurde Katja Wagner neu als fünftes Mitglied in den Vorstand gewählt. Wir begrüßen Katja ganz herzlich und freuen uns auf die Zusammenarbeit mit ihr.

### Der neue Vorstand setzt sich wie folgt zusammen:

Susanne Helmbrecht	Vorsitzende
Christine Schneider	Stellvertretende Vorsitzende, Finanzen, Organisation, Datenschutz
Karin Geiling	Vorstand, Vertreterin im G-BA
Katja Wagner	Vorstand, Öffentlichkeits- und Pressearbeit
Andreas Graf	Vorstand, Schriftführung, Interne Kommunikation

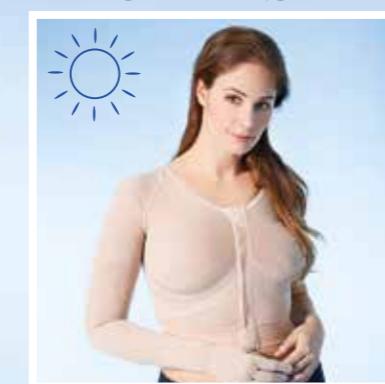
Gegen 19.30 Uhr waren alle Anwesenden zum Abendessen eingeladen. Zusätzlich zur gelieferten Pizza stand noch viel Selbstgemachtes auf dem Buffet. Ganz herzlich bedanken wir uns bei allen Spendern für Salate, Herhaftes, Kuchen, Muffins und Getränke. In gemütlicher Runde haben sich die Mitglieder untereinander noch ausgetauscht und neue Kontakte geknüpft.

Anzeige



**Gut versorgt bei Tag und Nacht**  
**Sanfter Druck mit starker Wirkung**

THUASNE DEUTSCHLAND GmbH · Im Steinkamp 12 · D-30938 Burgwedel · Tel.: +49 5139 988-0 · Fax: +49 5139 988-177 · info@thuasne.de · www.thuasne.de



Für jeden Tag, angenehm zur Haut atmungsaktiv und pflegeleicht.



Leichtes Anlegen, bequemes Tragen, ohne aufwendiges Wickeln.

## Zum 5. Jubiläum der Lymphselbsthilfetage zurück in Plettenberg



Am Samstag, den 6. April 2019, fand unser 5. Lymphselbsthilfetag im sauerländischen Plettenberg in Kooperation mit den Lymphies Plettenberg statt. Die Veranstaltung wurde von Annette Dunker mit Team und der Lymphselbsthilfe e. V. perfekt organisiert.



Schon ab 8.30 Uhr strömten die ersten Besucher ins örtliche Rathaus, wo sie persönlich von einem Pantomimen empfangen wurden. Zur Begrüßung um 8.45 Uhr durch Bürgermeister Ulrich Schulte, einem Vertreter des Radprax-Krankenhauses Plettenberg und Annette Dunker war der Ratssaal schon fast vollständig gefüllt. Für die Vorträge konnten hochkarätige Referenten gewonnen werden. Zentraler Schwerpunkt war in diesem Jahr das gesunde Leben mit Lip- und Lymphödem sowie Hilfe zur Selbsthilfe mit neuen Therapieverfahren in Bandagierung und Entstauungstechniken.

Die 100 bis 150 Besucher der Veranstaltung haben sich in der lockeren, familiären Atmosphäre gleich wohlgefühlt. Für Auflockerung und gute Stimmung sorgte immer wieder der Pantomime. War es die Unterstützung bei der Moderation, die Verbreitung von Programmänderungen oder als humorvoller Unterhalter in den Pausen, immer war er zur Stelle.



Das abwechslungsreiche Programm von „Welche Unterstützung brauche ich, um mein Ödem zu managen?“ (Susanne

Helmbrecht), über „Wie bandagiere ich mich selbst?“ (Ralf Gauer), „Kompressionsversorgung im Alltag“ (Karina Ramuschkat), „Grundlagen und Diagnose der Lymphologie (Dr. Daniela Eckert), „Chirurgische Therapiemöglichkeiten bei Lymph- und Lipödem“ (Dr. Anja Boos) bis hin zu „Rechtliche Trends und Tipps für Lipödem- und Lymphpatienten“ (Ruth Leitenmaier) bot auch „alten Hasen“ viele neue Informationen. Prof. Dr. Volker Fendrich musste seine Teilnahme leider kurzfristig absagen. Da einige Teilnehmer besonders wegen seines geplanten Beitrages über Hashimoto und Schilddrüsenunterfunktion beim Lipödem gekommen waren, sprangen Regine Franz und Dr. Daniela Eckert spontan mit Grundlagenwissen zu diesem Thema ein, dafür an dieser Stelle herzlichen Dank. Prof. Fendrich stellte uns seinen Vortrag freundlicherweise schriftlich zur Verfügung, sodass Sie alles dazu in diesem Magazin nachlesen können.



Die Pausen wurden für den Besuch unseres Infostandes, der Industrieausstellung oder für Gespräche genutzt. Mit Stolz konnte die Lymphselbsthilfe e. V. ihre frisch gedruckte Broschüre „Selbstmanagement des Lymphödems“ zum ersten Mal verteilen. Auch das schmackhafte und vielfältige Catering mit Unterstützung der Lymphies Plettenberg wurde sehr gelobt. Ein besonderes Pausenhighlight war die von Katja Wagner mit 14 Models organisierte Modenschau.

Bedanken möchten wir uns ganz herzlich bei der Stadtverwaltung Plettenberg, die uns die Räumlichkeiten im Rathaus kostenlos zur Verfügung gestellt hat, bei den gesetzlichen Krankenkassen für die großzügige finanzielle Förderung und nicht zuletzt bei den vielen Helfern im Hintergrund, die den reibungslosen Ablauf der Veranstaltung erst ermöglicht haben.



## Unsere neue, gänzlich überarbeitete Broschüre „Selbstmanagement des Lymphödems“ ist da!



Mit freundlicher Unterstützung der BKK ist sie nun fertig und gedruckt. Wir möchten uns ausdrücklich für die großzügige Förderung beim BKK Dachverband e. V. bedanken.

Nach unserer Mitgliederversammlung 2019 am Vorabend des 5. Lymphselbsthilfetages in Plettenberg und natürlich am LSH-Tag selbst konnten wir die Broschüre zum ersten Mal ausgeben. 2500 Exemplare hatten wir dabei und haben sie kostenlos an alle Interessierten verteilt.

Wir konnten namhafte Autoren für die Broschüre gewinnen, die fachlich versiert, verschiedene Themenbereiche rund um das Lymphsystem und Lymphödem aufgreifen und verständlich erklären.

Neben Informationen zu Anatomie und Diagnose eines Lymphödems, finden Sie ausführliche Erläuterungen zur Komplexen physikalischen Entstauungstherapie (KPE) mit ihren fünf Säulen. Umfassend werden die Bereiche Kompression, Manuelle Lymphdrainage, Hautpflege und Bewegung sowie die Aufklärung und Schulung zum Selbstmanagement thematisiert. Unterstützende Maßnahmen, wie das Lymptaping oder die Intermittierende pneumatische Kompression werden anschaulich dargestellt.

Selbstmanagement, als wesentliche Hilfe zur Selbsthilfe will Sie in Ihrem Alltag unterstützen. Informationen und Wissenswertes zu einer gesunden Ernährung und einem adäquaten Umgang mit dem Lymphödem in vielen Alltags- und Berufssituationen werden Ihnen dabei helfen, gut mit Ihrem Lymphödem zu leben.

Nutzen Sie die Broschüre als Grundlagenlektüre für Ihre Erkrankung, gerne auch als Nachschlagewerk für Fragen, die im Verlauf immer wieder auftreten.

Mitglieder der Lymphselbsthilfe e. V. bekommen auf Anfrage einmalig bis zu fünf Exemplare umsonst zugeschickt. Gerne dürfen dann auch Broschüren an den eigenen Arzt oder die Therapiepraxis weitergegeben werden. Leiterinnen von Selbsthilfegruppen können bis zu 50 Hefte kostenlos anfordern. Alle anderen Interessierten bekommen die Broschüre gegen Übernahme der Versandkosten ebenfalls zugesandt.

Bestellen Sie bitte unter [info@lymphselbsthilfe.de](mailto:info@lymphselbsthilfe.de) direkt in der Geschäftsstelle.

Oder online unter: [www.lymphselbsthilfe.de/verein/gedrucktes/bestellung-broschüre-selbstmanagement](http://www.lymphselbsthilfe.de/verein/gedrucktes/bestellung-broschüre-selbstmanagement)

Die Versandkosten für die Broschüre betragen

1 Broschüre	1,70 Euro
bis zu 5 Stück	3,00 Euro
bis zu 50 Stück	12,00 Euro
bis zu 150 Stück	25,00 Euro

Zurzeit schreiben wir an der Broschüre über Bewegung mit Lip- und Lymphödem.



Lymphselbsthilfe e. V. ... und alles fließt



**Selbstmanagement  
des Lymphödems**

## Bundestreffen Junge Selbsthilfe 1. bis 3. März 2019

**Zusammen mehr! Kraft tanken und Visionen entwickeln**



### Rund 70 Selbsthilfekräfte beim Bundestreffen Junge Selbsthilfe in Duderstadt

Von lokalen Selbsthilfegruppen zur bundesweiten Bewegung: Unter dem Motto „Zusammen mehr!“ trafen sich vom 1. bis 3. März 70 junge Selbsthilfekräfte im Alter zwischen 18 und 35 Jahren zum Bundestreffen Junge Selbsthilfe 2019 im niedersächsischen Duderstadt. Ihr Ziel: Erfahrungen aus tauschen, voneinander lernen und Pläne für eine stärkere Zusammenarbeit schmieden.



Die Teilnehmenden engagieren sich in unterschiedlichen Selbsthilfegruppen und Vereinigungen und zu vielen verschiedenen Themen wie ADHS, Ängste und Depressionen, Morbus Crohn, Multiple Sklerose und Muskelerkrankungen, Soziale Phobie, Stottern oder Sucht. Trotz ihrer Verschieden-



heiten haben sie alle in ihren Selbsthilfegruppen einen Ort gefunden, in dem sie verstanden und akzeptiert werden, in dem sie sich ausprobieren und miteinander wachsen können. Und deshalb eint sie auch der Wunsch, ihre Erfahrungen an andere weiterzugeben und sich für diese Form der gegenseitigen Unterstützung stark zu machen.

Gemeinsam diskutierten sie über Chancen und Rahmenbedingungen der jungen Selbsthilfe und entwickelten neue Projektideen. So soll aus der bisher eher informellen Zusammenarbeit ein bundesweites Netzwerk entstehen, das die lokalen Strukturen bündelt und koordiniert. Unter dem



Titel „Kongress Junge Selbsthilfe 2022“ wurde zudem die Planung einer öffentlichkeitswirksamen Fachveranstaltung in Angriff genommen. Und mit Hilfe eines „Erfahrungsexperten-Pools“ wollen die jungen Selbsthilfekräfte ihre Kompetenzen einsetzen, um beispielsweise in Bildungs- und Gesundheitseinrichtungen andere junge Menschen auf die Chancen von Selbsthilfegruppen aufmerksam zu machen und in der Öffentlichkeit für mehr Toleranz, Vielfalt und Inklusion zu werben.

Wie auch bei den vergangenen Bundestreffen Junge Selbsthilfe berührte die große Offenheit und Akzeptanz, mit der die Teilnehmenden aufeinander eingingen. Genauso wie auch durch die Kreativität und Leidenschaft, mit der Visionen entwickelt und konkrete Umsetzungsschritte erarbeitet wurden. „Als ich hierherkam, kannte ich niemanden“, sagte eine Teilnehmerin, „und jetzt gehe ich und habe Freunde gefunden.“ Ein anderer Teilnehmer erklärte: „Jetzt habe ich wieder Kraft für zuhause getankt.“ „Wir haben hier in kurzer Zeit Unglaubliches auf die Beine gestellt“, hieß es weiter. Und: „Ich bin in meinem Tun vor Ort bestätigt worden.“

Die 3-tägige Veranstaltung war von einem jungen Organisationsteam in Zusammenarbeit mit der Nationalen Kontakt-



und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) durchgeführt und vom AOK-Bundesverband gefördert worden.

Pressemitteilung NAKOS

Das war nun das erste Mal, dass ich teilgenommen habe und ich hatte die Ehre direkt ein Teil des Organisationsteams zu werden. Es ist erstaunlich, was diese jungen Menschen auf die Beine stellen. Es wurden nicht nur Ideen für die Zukunft in Zusammenhang mit o. a. Öffentlichkeitsarbeit aufgestellt, sondern sich auch ausgetauscht über Themen wie „Offenheit in der Gesellschaft“ und emotional Kraft gegeben. Aus dem Wochenende nehme ich Inspiration, Kraft und neu

gewonnene Freunde mit. Ich bin gespannt was die Zukunft bringt, werde auf jeden Fall mit Freude weiter ein Teil der zukünftigen Projekte sein und bin zuversichtlich, dass wir ganz großes schaffen.

Ich habe in den drei Tagen, die ich dort war, so viel gesehen und erlebt. Das war ein unvergessliches Wochenende.

Ganz liebe Grüße, Jenni

Hast du auch Lust bekommen,  
ein Teil der JuLys zu werden?  
Du bist unter 35 und an einem  
Lip- oder Lymphödem erkrankt  
und möchtest gemeinsam was  
auf die Beine stellen?



Dann melde dich bitte unter  
[info@lymphselbsthilfe.de](mailto:info@lymphselbsthilfe.de) oder 09132 745886.

Jenni freut sich schon auf deine Unterstützung.

Anzeige



Natürlich wohlfühlen.

ofa bamberg

**lastofa® forte**

Die flachgestrickte  
medizinische Kompression  
mit Merinowolle

Neu: Jetzt auch als  
Hand- und Armversorgung  
erhältlich.

Lastofa Forte mit Merinowolle bietet außergewöhnlichen Tragekomfort: Die Kompressionsstrümpfe sind angenehm weich und passen sich bei jeder Bewegung optimal an den Körper an. Dabei behält die Versorgung stets ihre Passform und sorgt für einen flächig wirkenden Arbeitsdruck.



## Erster GALLiLy Basis-Workshop in Nordrhein-Westfalen mit den Landessprecherinnen Annette und Andrea



erfahrenen, unerfahrenen und „nur“ interessierten Teilnehmerinnen bestand. Nach viel Input durch den Fachlehrer für Manuelle Lymphdrainage Ralf Gauer und diversen interessanten Gesprächen – nicht nur in den Pausen – fuhren die Teilnehmerinnen mit einem guten Gefühl und mit „Aufgaben für sich und ihre Gesundheit“ nach Hause.

Wir Landessprecherinnen sind schon heute gespannt auf den zweiten Basis-Workshop in Nordrhein-Westfalen am 23.11.2019 im Oberbergischen Kreis.

Am 9. März 2019 traf sich eine Gruppe in Plettenberg zum ersten Basis-Workshop in Nordrhein-Westfalen unter Leitung der Landessprecherinnen Annette Dunker und Andrea Luhnau. Es war eine sehr gemischte Gruppe, die sowohl aus

Anmeldungen hierfür unter [www.lymphselbsthilfe.de](http://www.lymphselbsthilfe.de)

adlu

## Bundesgesundheitsminister Spahn spricht beim 4. Lip-/Lymphtag „Lily Turtles“ veranstalten am 25. Mai ihren Lip-/Lymphtag in Celle

Die Selbsthilfegruppe Lily Turtles für Lip- und/oder Lymphödem Betroffener aus Winsen veranstaltet am Samstag, 25. Mai, den vierten Lip-/Lymphtag. Die Veranstaltung im Kreistagssaal in Celle beginnt um 09.30 Uhr mit der Begrüßung durch die Leiterin der SHG „Lily Turtles“ Katja Wagner und der Schirmherrin der Veranstaltung, der Bundestagsabgeordneten Kirsten Lühmann, sowie einer Videobotschaft des Bundesgesundheitsministers Jens Spahn.

Um 10.00 Uhr referiert Dr. Axel Baumgartner, Hanse-Klinik Lübeck, über das Thema „Was gibt es Neues beim Lipödem?“

Weiter geht es um 10.30 Uhr mit einem Vortrag von Dr. Olaf Deling, Chirurg aus Düsseldorf, zur basischen Ernährung beim Lipödem und im Anschluss spricht der Bundestagsabgeordnete Hennig Otte sein Grußwort.

Um 11.30 Uhr erläutert Dr. Slobodan Reba, FA für plastische und ästhetische Chirurgie, die Therapiemöglichkeiten beim Lipödem und vor der Mittagspause schildert Frau Dr. Ingolare Warsow typische Probleme in der niedergelassenen Praxis bei der Versorgung von Lymph- und Lipödempatientinnen.

Nach der Mittagspause wird Dr. Falk-Christian Heck, Lipoclinic Mülheim an der Ruhr, zu den Standards in der Lipödem-Chirurgie sprechen – 16 Jahre und viele Operationen später. Um ca. 14.15 Uhr erklärt Kerstin Waldvogel-Röcker, Therapiezentrum Waldheim Hannover, die wesentlichen



Bestandteile der Entstauungstherapie und gibt Tipps zum Selbstmanagement.

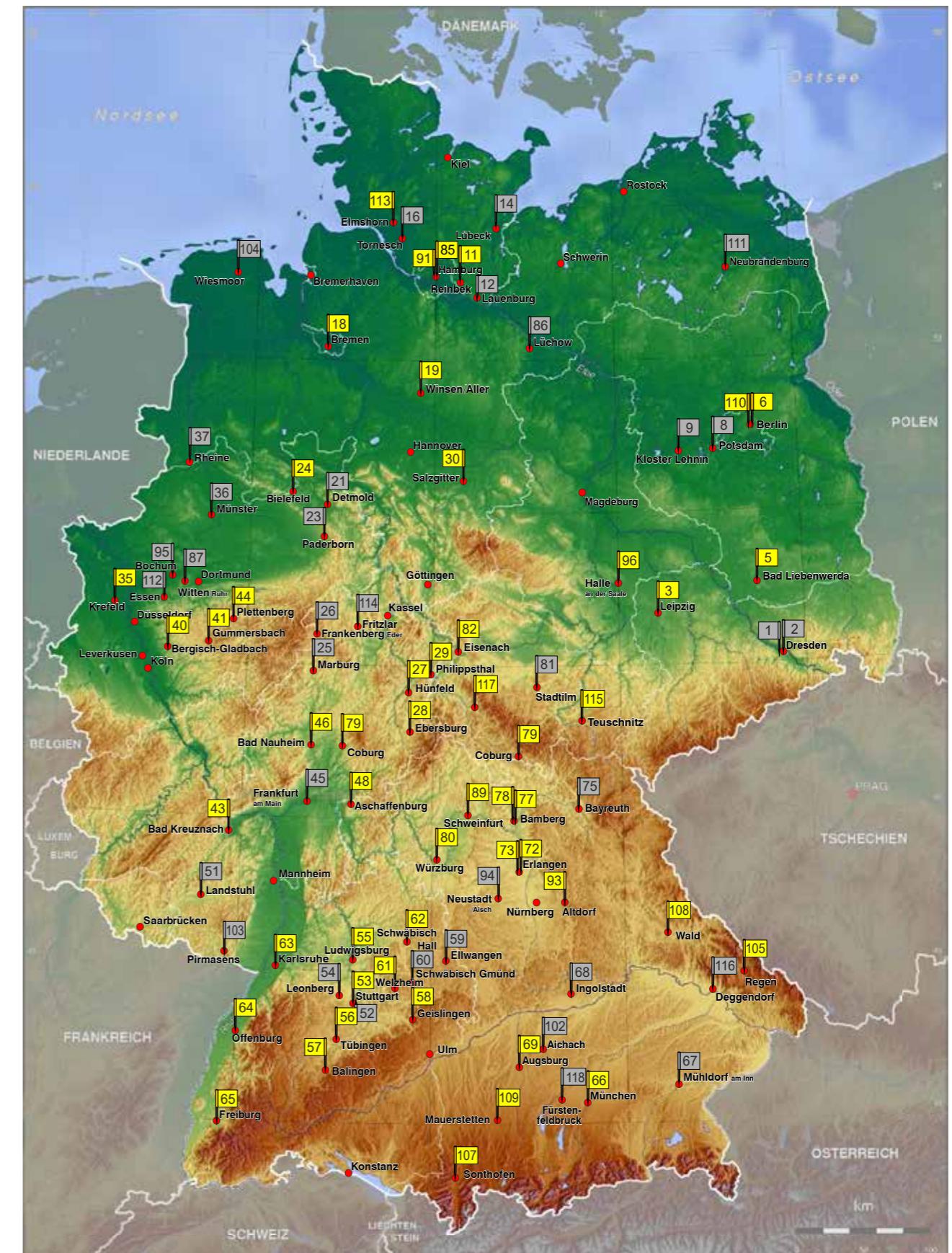
Ab 15.15 Uhr beginnen die unterschiedlichen Workshops: Kompressionsbandage selbst anlegen, Team Medical Schug Eschenbach und SoVD – Ein Sozialverband stellt sich vor, Sabine Kellner Celle.

Während der gesamten Veranstaltung besteht die Möglichkeit die informative Industrieausstellung der verschiedenen Kompressionshersteller zu besuchen, das neu gegründete Lymphnetzwerk Region Celle und die vielfältige, individuelle Mode für Lip- und Lymphödem betroffene Frauen von Momo Celle kennen zu lernen.

Als Hauptpreis der Tombola winkt ein professionelles Fotoshoot. Um sich einen der begrenzten Sitzplätze zu sichern wird um Anmeldung gebeten.

Weitere Informationen gibt es bei Katja Wagner, Ansprechpartnerin der Selbsthilfegruppe Lily Turtles unter Telefon (05143) 6742 oder [www.lily-turtles.club](http://www.lily-turtles.club)

## Selbsthilfegruppen Lymph- und Lipödem in Deutschland



## Mitglieder

- 3      04317 Leipzig**  
Lymph-Leos, Simone Kern - 0341 2285315  
lymph-leos@web.de - www.lymph-leos.de

**5      04924 Bad Liebenwerda**  
Elster-Leos - Ilona Kirpal - 0151 65227432

**6      10365 Berlin**  
LiLy Berlin, Wolfgang Steffen - 0151 65180735  
info@lily-berlin.de - www.lily-berlin.de

**11     21465 Reinbek**  
**Lymphselbsthilfe Stormarn**  
Regine Franz - 040 63910777  
regine-franz@lymphonie.de - www.lymphonie.de/

**18     28277 Bremen**  
Lymph-Selbsthilfegruppe Bremen und Umzu  
Brigitte Brake - 0421 824620  
service@lymph-selbsthilfe-bremen.de  
www.lymph-selbsthilfe-bremen.de

**19     29308 Winsen/Aller**  
Selbsthilfegruppe Lymph-/Lipödem „Lily Turtles“  
Katja Wagner - 0152 29526880  
kontakt@lily-turtles.club, www.lily-turtles.club

**24     33604 Bielefeld**  
Selbsthilfegruppe Lip- und Lymphödem Bielefeld  
Katja Konert - info@shg-lyli-bi.de - www.shg-lyli-bi.de

**27     36088 Hünfeld**  
Selbsthilfegruppe Lip-/Lymphnetz Osthessen  
Bianca Webert - 06652 3479 - karlheinz.webert@gmx.de

**28     36157 Ebersburg**  
SHG Menschen mit Lymphabflussproblemen Ebersburg  
Rosel Brändlein - 06656 1659  
elke.braendlein@t-online.de

**29     36269 Philippsthal**  
Lymphselbsthilfe Hersfeld-Rotenburg „Lymphies“  
Gabriele Wazlawik - 06620 6153  
gabiwazlawik@web.de

**30     38229 Salzgitter**  
Li-Ly-SHG-Salzgitter - Gudrun Ehlers - 05341 8689204  
li-ly-shg-Salzgitter@gmx.de

**35     47805 Krefeld**  
Frauenselbsthilfe nach Krebs Gruppe Krefeld  
Edith Gilgenast - 02159 9297606  
fsh.gruppe.krefeld@gmail.com

**40     51465 Bergisch-Gladbach**  
Selbsthilfegruppe Lip-Lymphödem Bergisch-Gladbach  
Sabine Schlemmer - 02202 255125  
lip-lymph@gmx.de - www.lip-lymph.de

**41     51647 Gummersbach-Berghausen**  
Lip-Lymph Oberberg - Andrea Luhnau - 02263 951990  
lilyoberberg@gmx.de

**43     55543 Bad Kreuznach**  
Lip-Lymphödem Selbsthilfe Bad Kreuznach  
Sabine Briese - 01511 5882398 - shq-lily@t-online.de

- 44 58840 Plettenberg**  
Lip-Lymphies Plettenberg - Annette Dunker  
02391 6096776 - annette.dunker@lymphselbsthilfe.de

**46 61231 Bad Nauheim**  
Deutsche Lymphschulung zur Selbsttherapie e.V.  
Doris Gonnermann - 06032 937 1901  
info@deutsche-lymphschulung.de  
www.deutsche-lymphschulung.de

**48 63741 Aschaffenburg/Strietwald**  
Lymphtreff Aschaffenburg - Heike van de Weyer  
06021 470652 - Lymphe-aburg@web.de

**53 70195 Stuttgart**  
Lipödem Stuttgart - Mona - 0176 34777892  
mona@lipodem-stuttgart.de  
www.lipodem-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  
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  
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**  
Lymph 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)**  
Trepppunkt LymphAKTIV  
Hilfe zur Selbsthilfe: Neugründung einer Gruppe:  
Keziban Göcken - 08321 723842  
info@venaaktiv.de

**108 93192 Wald**  
Walderlilys  
Sandra Rammensée - walderlilys@gmx.de

**109 87665 Mauerstetten**  
Lymph-Stamm Selbsthilfegruppe Ostallgäu  
Roswitha Witteler  
kontakt@lymph-stamm.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

**117 36433 Bad Salzungen**  
Selbsthilfegruppe Lip-/Lymphödem  
Heike Hilgendorf - 0162 6543211  
heike.hilgendorf@gmx.de

## Andere:

Alle Selbsthilfegruppen finden Sie in der Liste unter:  
[www.lymphselbsthilfe.de/selbsthilfegruppen](http://www.lymphselbsthilfe.de/selbsthilfegruppen)  
auf der Standortkarte:  
[www.lymphselbsthilfe.de/selbsthilfegruppen/standorte](http://www.lymphselbsthilfe.de/selbsthilfegruppen/standorte)  
oder über die Postleitzahlen-Suche:



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

## Vorstellung als neues Mitglied des Bundesvorstandes



Mein Name ist Katja Wagner, befindet mich im 51. Lebensjahr (tut gar nicht weh, das zu schreiben), habe eine fast erwachsene Tochter (denkt sie jedenfalls), einen netten Lebensgefährten (meistens) und einen tollen Hund (immer).

Nachdem ich nun gut zwei Jahre als Landessprecherin Niedersachsen in der Lymphselbsthilfe schon ein bisschen die Vorstandarbeit kennen lernen konnte, wurde ich durch die Mitgliederversammlung am 05.04.2019 in Plettenberg in den Vorstand gewählt.

### Ein bisschen zu meiner Person:

Die Diagnose Lipolympödem bekam ich eher zufällig bei dem Besuch einer Hautärztin; hier war ich wegen des Verdachts einer Thrombose. Naja, ein Gutes hatte der Besuch dann ja, nach 28 Jahren wusste ich nun endlich was ich habe – das Kind hatte endlich einen Namen.

Es wäre natürlich viel zu einfach und geradezu langweilig, wenn man nur eine Erkrankung hätte. Die guten Lip-/Lymphmädels sind fast alle multimorbid (d.h. mehrfach erkrankt). Zu meinem Lipolympödem leiste ich mir noch eine

Fibromyalgie und weitere chronische Erkrankungen, d. h. ich habe einen Schwerbehinderten- und Pflegegrad und bin Teilerwerbsgemindert. Jetzt könnte man denken, die hat's gut, die hat Zeit. Weit gefehlt...die hat vor 4,5 Jahren eine Selbsthilfegruppe namens „Lily Turtles“ gegründet mit der sie mittlerweile durch ganz Deutschland reist und Aufklärungsarbeit leistet (was mir allerdings sehr viel Spaß macht und mir selbst Bestätigung gibt) und einmal im Monat sich am Ort mit bis zu 30 Teilnehmerinnen trifft. Dazu engagiere ich mich auf Bundesebene in der Jugendarbeit und kümmere mich um Haus und Hof. Oftmals sitze ich schon morgens heulend auf dem Bett, da ich diese „verdammte“ Strumpfhose (ist ja eigentlich meine beste Freundin) wegen der Fibro-Schmerzen nicht angezogen bekomme, aber es hilft nix. Gerade hinsetzen, lächeln, Krönchen richten und weitergehen – die anderen Nichtbetroffenen interessiert es sowieso nicht – dafür gibt es meine Selbsthilfegruppe. Hier kann ich über solche Sachen sprechen oder auch, dass es ein ganz schönes Zeitmanagement bedarf vier Mal die Woche für 60 min zur MLD in den nächst größeren Ort zu reisen, sonst in die Lymphamatenhose oder Jacke zu springen, die Kompressionswäsche abends zu waschen, Hautpflege zu betreiben, aber wem erzähle ich das? Ihr wisst das ja alle selber, oder? Jetzt im Vorstand würde ich gerne das Gesicht für uns alle Lipödem-Betroffenen sein und unsere Belange, Anliegen, Nöte u. ä. vertreten.

Falls die eine oder andere von Euch jetzt doch noch Fragen hat, kommt gerne am 1. Mittwoch im Monat in Winsen (Aller) zum Treffen oder ruft mich an (Mobil 01522/9526880).

Anzeige

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

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

Kompetenzzentrum für  
Lymphologie und Phlebologie

Anzeige

Mitglied von lymphnetz-freiburg.de

www.sanitaetshaus-schaub.de

## Kontroverse Lipödem: Was ist sicher – oder ist etwas sicher?

G. Faerber, Zentrum für Gefäßmedizin, Hamburg

### Hintergrund

Mit der Veröffentlichung der aktuellen S1-Leitlinie Lipödem 2016 (1) setzte unter kritischer Beteiligung einiger Mitautoren eine kontroverse Diskussion ein, die in den letzten Monaten durch Vorträge und Veröffentlichungen von Mitarbeitern der Földi-Klinik in der Zeitschrift Phlebologie (2-4) an Intensität und Schärfe zunahm. Die etwa gleichzeitig mit der deutschen Leitlinie publizierte niederländische (5) und die 2017 folgende englische Leitlinie (6) trugen entscheidend zu dieser Diskussion bei. Diese beiden nationalen Leitlinien stellen die Eigenverantwortung der Patientinnen in den Vordergrund und betonen neben der Notwendigkeit einer frühen Diagnosestellung und damit verbundener Aufklärung über das Krankheitsbild die Bedeutung eines gesunden Lebensstils mit individuell angepassten Ernährungs- und Trainingsprogrammen in Verbindung mit Kompressionstherapie, während die Manuelle Lymphdrainage (MLD) keine oder nur eine geringe Rolle spielt.

Während die niederländische Leitlinie beim reinen Lipödem keinerlei Indikation für die MLD sieht, werden in den Best Practice Guidelines UK mögliche positive Effekte durch Reduktion sympathischer und Verstärkung parasympathischer Aktivität, Schmerzlinderung und dadurch Verbesserung des physischen und psychischen Wohlbefindens erwähnt. In der deutschen S1-Leitlinie steht die Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE) dagegen an erster Stelle der empfohlenen Therapiemaßnahmen, auch wenn deren Notwendigkeit im Weiteren relativiert wird, weil „Intensität und Frequenz der Maßnahmen sich nach der Akuität, dem Ausprägungsgrad und der Dauer der Beschwerden, v.a. Schmerhaftigkeit und Grad der Ödematisierung“ richten sollen. Im aktuellen Heilmittelkatalog wird das Lipödem dagegen nicht in der Liste der Indikationen für eine Langzeitgenehmigung aufgeführt.

Die Kontroverse zum Lipödem beginnt schon mit der Krankheitsbezeichnung, die zunehmend für irreführend gehalten wird, da es sich eben nicht um eine Ödemkrankheit handelt, sondern um eine Erkrankung des Fettgewebes (7). Hieraus folgt die Kontroverse um Sinn oder Unsinn der MLD bzw. welche Effekte diese möglicherweise neben der Ödemverminderung haben könnte. Strittig ist außerdem, ob das Lipödem wirklich eine chronisch progrediente Erkrankung darstellt, wovon diese Progredienz abhängt, und ob es Remissionen oder sogar Heilungen gibt. Kaum noch haltbar ist die immer wieder geäußerte Meinung, Ernährung und körperliche Aktivität seien zwar sinnvoll, hätten aber keine

Auswirkungen auf das Volumen der betroffenen Extremitäten oder die Beschwerden. Bis heute nicht geklärt ist die Frage, woher der Schmerz beim Lipödem kommt (8). Neue Untersuchungen unterstützen die Vermutung, dass neben endokrinen auch proinflammatorische Faktoren eine Rolle spielen (9).



Abb. 1: 51 Jahre, BMI 24,7, Lipödem Stadium I, stabiler Verlauf seit der Jugend.

### Was ist gesichert?

Was kann also in Bezug auf die vorgenannten Kontroversen als weitgehend gesichert gelten?

1. Ein Ödemnachweis bzw. der Nachweis interstitieller Flüssigkeit mittels hochauflösender Sonographie gelingt beim reinen Lipödem nicht. Die Differenzialdiagnose des Lipödems ist nach wie vor sonographisch nicht möglich (7).
2. Es gibt keine Evidenz für die in der S1-Leitlinie getroffene Aussage, dass das Lipödem immer chronisch progredient verlaufen muss. Stabile Verläufe ohne wesentliche Zunahme von Extremitätenvolumina oder Beschwerden über Jahrzehnte werden bei konstantem Körpergewicht, geeigneter Ernährung und regelmäßiger sportlicher Aktivität beobachtet (Abb. 1).
3. Das Ausmaß der Disproportion kann dabei von kaum erkennbar bis ausgeprägt variieren und korreliert nicht mit der Beschwerdeintensität. Auch sehr schlanke, junge Patientinnen mit diskreter Disproportion können lipödemtypische Beschwerden wie Berührungs- und Druckempfindlichkeit sowie Hämatomeigung aufweisen (Abb. 2). Inwiefern eine psychische Vulnerabilität die sehr unterschiedliche Schmerzwahrnehmung, teilweise schon bei leichtesten Berührungen, und den individuellen Leidensdruck der Patientinnen beeinflusst, ist gegenwärtig ebenfalls Gegenstand von Untersuchungen (2). Entgegen anderer Aussagen (2) entwickelt sich das Lipödem also nicht immer mit einer erheblichen zeitlichen Verzögerung aus einer asymptotischen Lipohypertrophie im Rahmen einer Gewichtszunahme.

4. Es gibt Übergänge zwischen schmerzloser Lipohypertrophie und schmerhaftem Lipödem in beide Richtungen, in der Regel im Zusammenhang mit Veränderungen von Gewicht, Ernährung oder der hormonellen Situation (Abb. 3).
5. Der Anteil adipöser Lipödempatientinnen liegt je nach klinischem oder ambulanter Setting bei deutlich über 50 bis über 80 %, der normalgewichtiger zwischen drei (2) und knapp 30 % (10).
6. Übergewicht und Adipositas führen zur Progredienz, nicht nur wegen der Verschlechterung der Mobilität durch die zusätzlichen Fettmassen, sondern aufgrund der zunehmenden Hyperinsulinämie in Verbindung mit der alternativen Östradiolbildung im Fettgewebe (11).
7. Die dem Lipödem zugrundeliegende disproportionale Fettverteilung lässt sich durch konservative Maßnahmen nicht beseitigen. Durch geeignete konservative oder operative Gewichtsreduktionsprogramme lassen sich aber erhebliche Umfangsreduktionen auch an den betroffenen Extremitäten erzielen. Das Ausmaß der ausschließlich lipödembedingten Beschwerden lässt sich deshalb erst nach Gewichtsabnahme und Ernährungs-umstellung beurteilen (12).



Abb. 2: 31 Jahre, 69,6 kg, Lipödem Stadium I.  
Extreme Berührungsempfindlichkeit.  
Starke Fixierung auf das Krankheitsbild.

#### Ausblick und offene Fragen

Ist die aktuelle deutsche S1-Leitlinie zum Lipödem angesichts der Gegensätze zur Herangehensweise in den Nachbarländern noch akzeptabel? Ist die Berührungs- und Druckschmerhaftigkeit pathognomonisch für dieses Krankheitsbild oder Ausdruck einer generell erhöhten Schmerzempfindlichkeit der Patientinnen aufgrund psychischer Vulnerabilität? Spielt die Inflammation beim Schmerz eine Rolle? Rechtfertigen die von den Patientinnen sehr unterschiedlich erlebten Effekte der MLD deren Verordnung als Regeltherapie? Wie kann ein Umdenken bei allen Betroffenen weg von der Versorgungsmentalität und hin zum Selbstmanagement erreicht werden? Und sollte die Krankheitsbezeichnung Lipödem nicht überdacht wer-

den, auch wenn sie sich international durchgesetzt hat? Mit der Bezeichnung Lipohypertrophia oder Lipohyperplasia dolorosa ließen sich auch die Übergänge zwischen der asymptomatischen Lipohypertrophie und dem symptomatischen, bisher als Lipödem bezeichneten Krankheitsbild begrifflich besser einordnen.



Abb. 3: 52 Jahre, Adipositas Grad I (BMI 31,1), 91,2 kg, WHTR 0,55, Lipödem der Arme (Stadium I) und Beine (Stadium II), Berührungsempfindlichkeit, Spontanschmerzen, Schmerzmittelabusus, frühberentet „wegen ihrer Beine und der Schmerzen“ (Fotos links). Durch ketogene Ernährung Gewichtsabnahme von 19 kg, keine Beschwerden, keine Schmerzmedikation mehr (Fotos rechts).

#### Literatur

1. S - 1 Leitlinie Lipödem. Verfügbar unter [www.awmf.org/uploads/tx\\_szleitlinien/037-012I\\_S1\\_Lipoedem\\_2016-01.pdf](http://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/037-012I_S1_Lipoedem_2016-01.pdf)
2. Bertsch T, Erbacher G. Lipödem – Mythen und Fakten Teil I. *Phlebologie* 2018;47:84-92.
3. Bertsch, T, Erbacher G. Lipödem – Mythen und Fakten Teil II. *Phlebologie* 2018;47:120-126.
4. Bertsch, T, Erbacher G. Lipödem – Mythen und Fakten Teil III. *Phlebologie* 2018;47:188-197.
5. Halk AB, Damstra, RJ. First Dutch guidelines on lipedema using the international classification of functioning, disability and health. *Phlebology* 2017;32(3):152-159.
6. BestPracticeGuidelinesLipoedemaUK2017. Abrufbar unter [www.lipoedema.co.uk/uk-best-practice-guidelines](http://www.lipoedema.co.uk/uk-best-practice-guidelines)
7. Hirsch T, Schleinitz J, Marshall M, Faerber G. Ist die Differenzialdiagnostik des Lipödems mittels hochauflösender Sonographie möglich? *Phlebologie* 2018;47:182-187.
8. Brenner E. Wie kommt der Schmerz ins Lipödem. *Lymph-Forsch* 2017;21(1):40-47.
9. Bauer, AT. Zellbiologische und Proteinexpressionsuntersuchungen an Adipozyten bei Lipödempatientinnen. Vortrag 42. Jahrestagung der DGL 4.-6.10.2018, Cottbus.
10. Reich-Schupke S, Altmeyer P, Stückler M. Pilotstudie zur Kompressionsversorgung von Patienten mit Lipödem, Lymphödem und Lipolympödem. *LymphForsch* 2012;16:65-69.
11. Faerber G. Adipositas und chronische Inflammation bei phlebologischen und lymphologischen Erkrankungen. *Phlebologie* 2018;47:55-65.
12. Faerber G. Ernährungstherapie bei Lipödem und Adipositas – Ergebnisse eines leitliniengerechten Therapiekonzepts. *Vasomed* 2017;29:122–123.

**Erstveröffentlichung:**  
vasomed 2019;1:24-26

#### Korrespondenzadresse:

Dr. med. Gabriele Faerber  
Zentrum für Gefäßmedizin  
Paul-Dessau-Straße 3e  
22761 Hamburg  
E-Mail: gabrielefaerber@gmx.de



Anzeige

**SP Medienservice** **Verlag, Druck & Werbung**



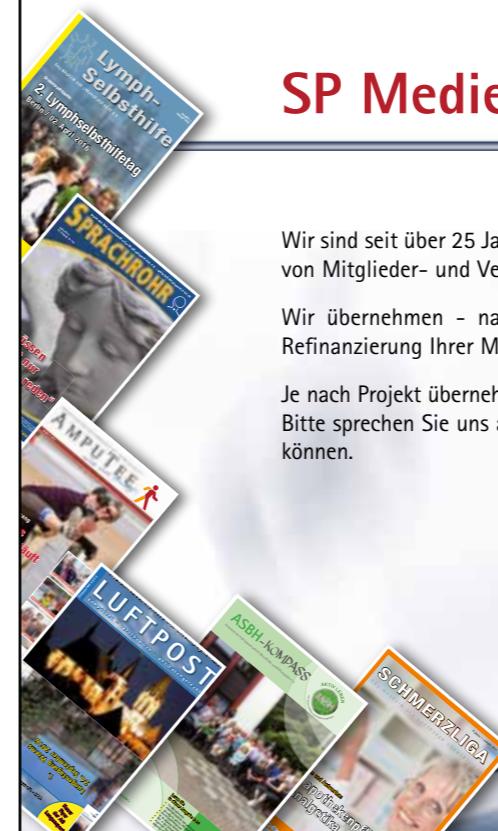
Wir sind seit über 25 Jahren als Verlag und Werbeagentur mit eigener Druckerei tätig und haben uns auf die Produktion von Mitglieder- und Verbandszeitschriften aus dem Gesundheits- und Selbsthilfebereich spezialisiert.

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](mailto:sp@sp-medien.de) · Internet: [www.sp-medien.de](http://www.sp-medien.de)

ausgezeichnet mit dem LVR-Prädikat behindertenfreundlich



# Frieren im Sommer und Schwitzen im Winter? – Checken Sie Ihre Schilddrüse!

Volker Fendrich, Barbara Fischer, Klinik für Endokrine Chirurgie, Schön-Klinik Hamburg Eilbek

Fit bleiben im Alter ist nicht nur eine Frage des Herzens oder der Knochen. Auch die auf den ersten Blick vielleicht eher „unwichtigen“ Organe sind ein elementarer Bestandteil einer guten Gesundheit. Die Schilddrüse ist hierfür ein geradezu klassisches Beispiel: Eine Über- oder Unterfunktion der Schilddrüse kann gerade im Alter eine entscheidende Rolle spielen.

Die Schilddrüse ist ein schmetterlingsförmiges Organ, das sich unterhalb des Kehlkopfes an die Luftröhre schmiegt. Die Schilddrüse produziert die lebenswichtigen Schilddrüsenhormone Trijodthyronin (T3) und Thyroxin (T4). Diese werden ins Blut abgegeben, wobei ein in der Hirnanhangsdrüse (Hypophyse) gebildetes Hormon mit Namen TSH diesen Vorgang reguliert.

Die Schilddrüsenhormone beeinflussen neben Stoffwechsel, Kreislauf und Wachstum auch unser psychisches Wohlbefinden. Die gerade im Seniorenalter häufigsten Erkrankungen der Schilddrüse sind die Über- bzw. Unterfunktion.

## Schilddrüsenunterfunktion

### Was genau ist das „Hashimoto-Syndrom“?

Hierbei handelt es sich um die häufigste Form einer Schilddrüsenunterfunktion abgesehen von der Situation nach einer chirurgischen Entfernung der Schilddrüse. Bei der Hashimoto Thyreoiditis kommt es durch eine Autoimmunerkrankung zu einer vollständigen Zerstörung der Schilddrüse mit einer ausgeprägten Unterfunktion. Jeder 10. der Gesamtbevölkerung erweist diese häufige Erkrankung auf. Frauen sind 10- bis 20-mal häufiger betroffen als Männer.

**Welche Auswirkungen hat das Syndrom auf den Körper?**  
Zu Beginn der Erkrankung kann es aufgrund einer Fehlregulation im zerstörten Schilddrüsengewebe auch zu Phasen einer Überfunktion kommen. Durch die zunehmende Zerstörung von Schilddrüsengewebe kommt es im Verlauf der Krankheit fast immer zu einer Schilddrüsenunterfunktion mit den entsprechenden Symptomen.

### Was sind die Symptome?

Die typischen Symptome sind alle Zeichen einer Schilddrüsenunterfunktion vor allem Müdigkeit, Depression aber auch verminderte Schweißneigung, vermehrtes Frieren auch im Sommer und in geheizten Räumen und meist eine deutliche Gewichtszunahme. Gerade auch sportlich aktive Senioren

können sich beim ersten Auftreten der Hashimoto Erkrankung nicht erklären, warum sie auf einmal die persönliche Leistung nicht mehr erbringen können.

### Wie wird die Erkrankung festgestellt?

Einen ersten Anhaltspunkt für die aktuelle Hormonsituation im Körper liefert der sog. TSH-Wert. TSH (Thyroideostimulierendes Hormon) ist ein Hormon aus der Hirnanhangsdrüse, das die Schilddrüse zu mehr Leistung antreibt. Sinken die Schilddrüsenhormonwerte, kurbelt der Körper die TSH-Produktion an. Ein erhöhter TSH-Wert deutet demnach auf eine Unterfunktion der Schilddrüse hin. Im Blut finden sich bei etwa 90 Prozent der Patienten Antikörper gegen ein Schilddrüsenenzym, das zur Hormonproduktion dient (sog. TPO-Antikörper). Erhöhte Werte deuten auf die Hashimoto-Erkrankung hin. Die Antikörper können in seltenen Fällen jedoch auch fehlen.

Mit einer Ultraschall-Untersuchung überprüft der Arzt Struktur und Größe der Schilddrüse. Er sieht bei der Hashimoto-Thyreoiditis typischerweise Zeichen der Entzündung.

### Therapie

Die Unterfunktion der Schilddrüse wird mit der Gabe von Schilddrüsenhormonen behandelt. Dadurch kann die Unterfunktion immer gut und recht einfach behandelt werden.

### Schilddrüsenunterfunktion – kurz zusammengefasst

- Eine Unterfunktion liegt vor, wenn die Schilddrüse zu wenig Hormone bildet – medizinisch Hypothyreose genannt.
- Die Hauptursachen sind ein Hashimoto-Thyreoiditis und nach Entfernung der Schilddrüse.
- Die Symptome sind vielfältig: Müdigkeit, Depression, Gewichtszunahme, übermäßiges Frieren
- Anhand einer Blutentnahme (TSH-Wert) sowie weiteren Untersuchungen lässt sich eine Unterfunktion leicht erkennen.
- Die Unterfunktion wird mit der Gabe von Schilddrüsenhormonen behandelt.

## Schilddrüsenüberfunktion

### Woher kann die Überfunktion kommen?

Produziert die Schilddrüse zu viele Hormone, liegt eine Überfunktion (Hyperthyreose) vor. Steckt ein Jodmangel hinter der Überfunktion, ist die vergrößerte Schilddrüse häufig als Vorwölbung im Halsbereich zu sehen. Umgangssprachlich wird dies als Kropf oder Struma bezeichnet (Abbildung 1). Auch hier sind überwiegend Frauen betroffen.



Die Ursachen sind zwar vielfältig, doch mehr als 90 Prozent der Überfunktionen werden durch einen Morbus Basedow oder durch eine Autonomie verursacht.

### Morbus Basedow

Hierbei handelt es sich um eine Autoimmunerkrankung. Aus unbekannten Gründen werden vom Körper Antikörper gegen die eigene Schilddrüse gebildet. Dadurch kommt es zu einer gesteigerten Produktion von Schilddrüsenhormonen.

### Autonomie

Einzelne Knoten der Schilddrüse oder das gesamte Schilddrüsengewebe bilden selbstständig zu viele Hormone. Die sogenannten autonomen Areale unterliegen damit nicht mehr der Steuerung durch die Hirnanhangsdrüse (Hypophyse). Das kann zu einer Überfunktion führen.

Es kann aber auch eine Zeitlang noch der Hormonspiegel im Lot gehalten werden. Nehmen Betroffene dann aber über einen längeren Zeitraum zu viel Jod (z. B. durch jodhaltige Kontrastmittel bei einer Computertomografie), kann dies dazu führen, dass die autonomen Areale und Knoten plötzlich zu viel Schilddrüsenhormone abgeben.

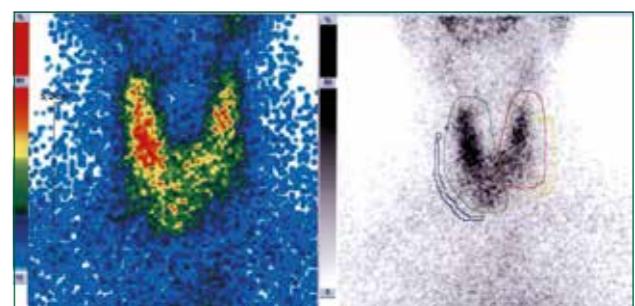
Typisch ist, dass sich autonome Knoten bei der Szintigrafie-Untersuchung – einem bildgebenden Verfahren, das Auskünfte über die Aktivität des Schilddrüsengewebes geben kann – sehr aktiv zeigen (sogenannte „heiße Knoten“).

## Was sind die Symptome?

Die typischen Symptome sind alle Zeichen einer Schilddrüsenüberfunktion vor allem Herzrasen, Herzinsuffizienz, enormer Gewichtsverlust aber auch vermehrte Schweißneigung, vermehrtes Schwitzen auch im Winter und in ungeheizten Räumen. Gerade auch aktive ältere Menschen können sich beim ersten Auftreten der Erkrankung nicht erklären, warum sie auf einmal die persönliche Leistung nicht mehr erbringen können.

### Diagnose

Durch eine einfache Blutentnahme kann die Funktion der Schilddrüse untersucht und gemessen werden. Zusätzlich werden auch eine Ultraschalluntersuchung und eine Szintigrafie (Abbildung 2) der Schilddrüse durchgeführt.



### Therapie

Bei einer Überfunktion muss der Hormonhaushalt wieder ins Reine gebracht werden.

### Erster Schritt: Schilddrüsenblocker einnehmen

Die Einnahme von Schilddrüsenblockern (Thyreostatika) ist die bei der Schilddrüsenüberfunktion übliche anfängliche Behandlung. Häufig angewendete Wirkstoffe sind Carbimazol, Methimazol und Propylthiouracil. Haben sich durch die Medikamente die Hormonwerte wieder normalisiert, kommen für die abschließende Heilung eine Radiojodtherapie oder eine Operation infrage.

### Radiojodtherapie

Bei der Radiojodtherapie wird das hormonbildende Gewebe durch radioaktive Strahlung zerstört. Denn solche Zellen nehmen vermehrt radioaktives Jod auf. Hierfür wird dem Patienten radioaktives Jod verabreicht. Beim Morbus Basedow sind davon alle Zellen betroffen. Bei der Autonomie werden vor allem die erkrankten knotigen Bereiche der Schilddrüse vom Radiojod getroffen. Da Betroffene während der Radiojodtherapie auch selbst radioaktives Jod ausscheiden, werden sie für drei bis fünf Tage in speziellen Abteilungen (Nuklearmedizin) der Krankenhäuser isoliert untergebracht. Die Erfolgsrate ist recht hoch, allerdings ist der Wirkungseintritt verzögert. Zudem kommt es häufig zu einer Schilddrüsenunterfunktion, die auch noch Jahre nach der Behandlung auftreten kann.

## Schilddrüsenoperation

Eine Operation wird in Erwägung gezogen, wenn die vergrößerte Schilddrüse auf die Luftröhre drückt oder wenn zahlreiche Knoten mit erhöhter Hormonproduktion nachgewiesen wurden. Auch beim Verdacht auf einen bösartigen Tumor wird die Schilddrüse durch eine Operation entfernt. Dies sollte unbedingt in einem hochspezialisierten Zentrum geschehen, da dort die Komplikationsraten am niedrigsten sind. Eine Verletzung des Stimmbandnervs tritt dort nur in 0,6-0,9 % der Fälle auf.

## Schilddrüsenüberfunktion – kurz zusammengefasst

- Eine Überfunktion liegt vor, wenn die Schilddrüse zu viele Hormone bildet – medizinisch Hyperthyreose genannt.
- Die Hauptursachen sind ein Morbus Basedow, eine sogenannte Autonomie sowie Jodgabe.
- Die Symptome sind vielfältig: Ruhelosigkeit, Zittern, Herzrasen, Gewichtsverlust, übermäßiges Schwitzen.
- Anhand einer Blutentnahme (TSH-Wert) sowie weiteren Untersuchungen lässt sich eine Überfunktion leicht erkennen.
- Die Überfunktion wird mit Medikamenten, durch Gabe von radioaktivem Jod und/oder eine Operation behandelt.

Haben Sie Fragen? Dann schreiben Sie mir unter [vfendrich@schoen-klinik.de](mailto:vfendrich@schoen-klinik.de) oder informieren sich auf [www.opschilddruese.de](http://www.opschilddruese.de)

Prof. Dr. Volker Fendrich. 1994-2000 Studium der Humanmedizin an der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg. 2001-2007 Facharztausbildung Chirurgie, 2012 Zusatzbezeichnung Spezielle Viszeralchirurgie am Universitätsklinikum Marburg, dort dann von 2012-2017 stellv. Klinikdirektor der Klinik für Viszeral-, Thorax- und Gefäßchirurgie. Seit 2017 Chefarzt der Klinik für Endokrine Chirurgie, Schön Klinik Hamburg Eilbek.



Barbara Fischer. 1994-2011 Studium der Humanmedizin an der Universität Hamburg. 2008 Facharzt Chirurgie, seit 2010 Oberärztin der Klinik für Endokrine Chirurgie, Schön Klinik Hamburg Eilbek.



## Wozu ist eigentlich die Schilddrüse gut?

Die Schilddrüse ist eines der wichtigsten Organe. Sie schützt die Hormone T3 und T4 aus und steuert damit zentrale Abläufe im Körper, wie zum Beispiel: die Temperaturregelung, den Energieverbrauch, die Libido, die Fruchtbarkeit und andere. Sie hat nicht nur auf das körperliche, sondern auch auf das seelische Wohlbefinden großen Einfluss. Arbeitet sie zu langsam, spricht man von einer Unterfunktion. Dann ist der Energieverbrauch heruntergeschaltet, der Körper verbrennt kaum mehr Kalorien und setzt Fett an. Dieses Übergewicht wird begleitet von einem Gefühl der Lustlosigkeit, der Antriebslosigkeit, einem übermäßigen Bedürfnis nach Wärme und einem generellen Unwohlsein. Arbeitet die Schilddrüse zu stark, dann spricht man von einer Überfunktion. In diesem Fall wird zu viel Energie verbraucht, der Körper arbeitet auf Hochtouren, verliert an Gewicht und der Puls rast. Der Patient schwitzt ständig, fühlt sich nervös, ist gereizt und kann nicht mehr schlafen. Auch dann ist das körperliche und seelische Wohlbefinden massiv gestört.

Sowohl die Unterfunktion als auch die Überfunktion sind Krankheiten, die unbedingt erkannt und behandelt werden müssen. Da eine Störung des Gleichgewichts bei der Schilddrüse häufig vorkommt (jede 8. Frau ist betroffen)

lohnt es sich durch einen einfachen Bluttest beim Arzt zu überprüfen, ob die ausgeschütteten Mengen von T3 und T4 im Blut normal sind.



Die Schilddrüse wird von der Hirnanhangsdrüse überwacht und gesteuert. Sind zu wenig T3 und T4 Hormone im Blut, sendet die Hirnanhangsdrüse Botenstoffe aus um die Hirnanhangsdrüse zu mehr Tätigkeit zu animieren. Auch diese Botenstoffe TSH lassen sich im Bluttest nachmessen. Ist ihr Wert erhöht, bedeutet es, dass die Schilddrüse nicht genug arbeitet, also eine Unterfunktion vorliegt.

Man kann die fehlenden T3 und T4 Hormone synthetisch herstellen und als Tabletten verschreiben. Eine Unterfunktion lässt sich also leicht behandeln, wenn man sie einmal erkannt hat. Die Hauptgefahr liegt darin, dass sie oft übersehen und nicht diagnostiziert wird.

Alle Frauen, die an Übergewicht leiden, sollten also sicherheitshalber die T3 und T4 Werte, sowie den TSH Wert im Blut überprüfen lassen.

## Rechtliche Tipps und Tricks für Lip- und Lymphödempatienten



Lymphpatienten sehen sich in rechtlicher Hinsicht einer Vielzahl von Problemen gegenüber. Viele Leistungen müssen erst ein Antragsverfahren durchlaufen, dies beginnt bei der Kompression und hört wie im Fall des Lipödems bei der operativen Therapie auf. Viele Ärzte haben nur spärliche Kenntnis von der Thematik, z. B. was bei der MLD (Manuellen Lymphdrainage) budgetneutral oder budgetbelastend ist. Häufig werden sogar Kompressionsstrümpfe abgelehnt, weil diese das Budget belasten würden. Das Schattendasein der Lympcherkrankungen im Bewusstsein der Öffentlichkeit setzt sich häufig in der Sachbearbeitung bei der Krankenkasse fort. Insbesondere Lipödempatientinnen kämpfen häufig mit großen Problemen: Bereits die Kompression wird teilweise abgelehnt, da nur Adipositas vorliege oder aber Rundstrick ausreichend sei, ein Lymphamat ebenfalls, da die konserva-

## Abschlägiger Bescheid! – Was ist zu tun?

Wir hörten einen interessanten Vortrag, der Hoffnung macht. Frau Dr. Ruth Leitenmaier, Juristin und selbst Betroffene, stellte drei mit Krankheit, Versicherungen, Depressionen kämpfende Frauen vor, die zunächst vergebens darauf warteten, dass sich Krankenkassen und Rentenanstalten an den Behandlungskosten beteiligen.

„Liebe Leute!“ so lautete ihre Botschaft und ständiger Refrain: „Stellt Euch hin! Wehrt Euch! Legt Widerspruch ein!“ Die Paragraphen gemäß denen über Kostenübernahme entschieden wird, sind nicht in Stein gemeißelt. Sie befinden sich in einem ständigen Wandel. Was heute noch galt, kann morgen schon ganz anders sein. Nehmt also

tive Therapie nicht ausgeschöpft sei. Dieses Argument wiederholt sich bei der Beantragung der operativen Therapie bei Lipödem, einige Kassen schreiben immer noch in ihren Ablehnungsbescheiden, dass es sich um eine kosmetische Maßnahme handele. Teilweise werden die Patientinnen – welche Operationskosten als außergewöhnliche Belastung im Sinne von § 33 EStG geltend machen möchten – zwischen Gesundheitsamt und Finanzamt ausgespielt. Da es sich bei den Lipödempatientinnen hauptsächlich um Frauen handelt, ist dieser Gesichtspunkt auch unter dem Aspekt der Altersvorsorge bedenklich.

Mein Vortrag soll hier Hilfestellungen bieten, um einen Schritt in Richtung „mündiger Patient“ zu unternehmen, durch mehr Wissen selbstbewusster aufzutreten, um Rechte einzufordern, aber auch zu wissen, wann eine Angelegenheit abzuheken ist und vielleicht in anderer Richtung in Angriff genommen werden muss. Auch die Beantragung des GdB erfolgt zwar, wird jedoch häufig im ersten Anlauf abgelehnt. Die Patienten sollen durch den Vortrag auch erkennen, dass ihnen einige Möglichkeiten geboten sind, aktiv zu werden und sich für ihre Rechte einzusetzen, auch gesundheitspolitische Aspekte und Aspekte der Selbstverwaltung werden einbezogen, des weiteren Punkte, die das Verständnis für den Sozialrechtsanwalt erhöhen sollen.

Rechtsanwältin Ruth Leitenmaier  
Hermannsberg 14, 92334 Berching  
Telefon: 08460 541  
E-Mail: [info@kanzlei-leitenmaier.de](mailto:info@kanzlei-leitenmaier.de)



abschlägige Antworten nicht einfach hin, sondern legt Widerspruch ein. Im Zweifel mit einem Anwalt.

Frau Leitenmaier gab zusätzlich praktische Tipps. Den Briefumschlag eines Schreibens immer aufheben, um das Datum nachweisen zu können. Denn verstreckt die Bearbeitungsfrist, muss bezahlt werden.

Macht keine Honorarvereinbarungen und keine Operationstermine bevor nicht die Finanzierung geklärt ist. Vertraut in vielen Fällen auf die Schlamperi der Krankenkassen, die Fristen verstrichen lassen und deswegen zahlen müssen.

(eine Zuhörerin)

## Wozu Kompression?

**Warum ist Selbstbandage im Rahmen unserer GALLiLy-Workshops so wichtig für die Selbstbehandlung?**



Im GALLiLy-Workshop geht es uns darum, den Betroffenen Informationen zu geben, die einerseits zu einem fundierten Handeln anleiten sollen und andererseits ein Verständnis der Erkrankung und der Therapie vermitteln. Dadurch wird eine zwar vereinfachte aber positive Perspektive gefördert.

Die Kompression ist eine wesentliche und vielleicht sogar die wichtigste Aufgabe in der Selbstbehandlung. Auch wenn die Therapeuten alles richtig machen, sind sie nur selten verfügbar, wenn ein Anlegen von Kompression ratsam wäre. Zu erkennen, wann das der Fall ist und die Initiative ergreifen zu können, ist unser angestrebtes Ziel.

Die Kompression hat drei wesentliche Aufgaben.

### 1. Verdrängen des Wasseranteils im Ödem zurück in die Blutgefäße

Sämtliches Wasser im Gewebe wird vom Blut angeliefert und kann prinzipiell vom Blut wieder abtransportiert werden. Im Gewebe soll grundsätzlich nur sehr wenig Wasser vorhanden sein, denn es behindert durch sein Volumen den Stoffwechsel. Deswegen wird es im gesunden Körper stetig abtransportiert. Dem stehen Kräfte entgegen, die das verhindern. Dies ist im Wesentlichen die Kraft, mit der das Eiweiß im Gewebe das Wasser anzieht und bindet. Man kann es sich vorstellen wie einen Magnet, der Eisenspäne festhält.

Solange Kompression getragen wird, drückt diese mit Kraft auf das Gewebe. Die Festhaltekraft vom Eiweiß wird überwunden und das meiste Wasser wird vom Blut abtransportiert. Sobald kein Druck mehr ausgeübt wird, läuft das Wasser wieder ins Gewebe zurück. Deswegen

sollte die Extremität immer hochgelegt werden, wenn die Kompression nicht getragen werden kann.

### 2. Transport des Eiweißanteils im Ödem hin zu einem funktionierenden Abfluss

Das Eiweiß im Ödem stammt aus dem Stoffwechsel der Zellen im Gewebe und hat zahlreiche Aufgaben. Entscheidend ist für uns, dass es eine lebensnotwendige Funktion erfüllt und danach vom Lymphsystem abtransportiert werden muss.

Das Eiweiß kommt eigentlich in sehr geringen Mengen vor. Es bindet aber große Mengen Wasser im Gewebe. Wenn das Eiweiß reduziert werden kann, wird das Ödem dünner.

Im Ödemgebiet kann das Eiweiß nicht über die Lymphgefäß transportiert werden. Es muss unter Umgehung der Lymphgefäß durch Spalten im Gewebe verschoben werden bis funktionierende Lymphgefäß es aufnehmen. Das geht nur langsam und erfordert vergleichsweise große Kraft. Dies bewirkt nicht nur die Manuelle Lymphdrainage, sondern noch viel mehr die anschließenden Kompressionsbandagierung. Je länger die Bandage angelegt bleibt, desto mehr Lymphflüssigkeit kann verschoben werden. Dazu ist es wichtig, sich in der Kompression zu bewegen. Erst die Bewegung mit dem Gegendruck der Muskulatur schiebt die eiweißreiche Flüssigkeit in Richtung des nächsten Abflussgebietes.

**Merke:** Eiweiße im Gewebe sind lebensnotwendig und unabhängig vom Eiweißgehalt der Nahrung. Der leichtfertige Verzicht auf Eiweiß in der Ernährung würde zu einem Hungerödem führen.

### 3. Lockern von Fibrosen durch Bewegung in der Kompression

Eiweißablagerungen im Ödem, auch Fibrosen genannt, sind unvermeidlich. Das Fibrosieren des Gewebes beginnt früh im Krankheitsverlauf, es schreitet aber so langsam fort, dass es normalerweise erst spät auffällt.

Die Lockerung der Fibrosen ist erst nach der Entstauung sinnvoll. Also am Schluss, wenn die Zeit in der



*„Welche Unterstützung brauche ich, um mein Ödem zu managen?“ – Susanne Helmbrecht*



*„Grundlagen und Diagnose der Lymphologie“ – Dr. Daniela Eckert*

**Auch das Anlegen der Kompressionsstrümpfe will gelernt sein**  
Das Anlegen von Kompressionsbestrumpfung sollte allerdings ebenso erlernt werden wie das Anlegen einer Bandage. Den Patienten fällt es oft verblüffend schwer, nicht die Geduld zu verlieren und einfach am Material zu zerren. Meist reichen einfache Techniken, die zu beachten sind. Geduld und eine positive Erfahrung überzeugen schon nach wenigen Versuchen.

Wenn der Patientin nicht gezeigt wird, wie sie ihre Kompression anziehen kann, wird das Anziehen zur Belastung und man kann sich sogar verletzen. Die Techniken sind nicht schwer, aber es ist viel auf einmal zu beachten. Und man sollte sich Zeit lassen, das Erlernte umzusetzen.

Auch vom Bandagieren wird gerne mal behauptet, es wäre kompliziert und schwer. Beides trifft so nicht zu. Wenn die Aufgaben nacheinander gelöst und durch Wiederholung verstanden werden, sind sie überschaubar.

**Selbstbandage in GALLiLy**  
Im GALLiLy Basis Workshop geht erst einmal darum die Kompression vorzustellen, auf ihre Zusammenhänge aufmerksam zu machen und praktisch zu beweisen, dass die Selbstbandage möglich ist. Bei Interesse üben wir die Selbstbandage in einem eintägigen Aufbau-Workshop ein und natürlich in unseren viertägigen Intensiv-Workshops.

Hier nehmen wir uns die Zeit, jede Bandage in so viele Teilaufgaben aufzuteilen, dass jede einzelne davon lösbar wird. Dann bilden wir Teams mit gleichen Aufgaben. Jede Betroffene muss nur lernen ihren Arm/ihr Bein zu bandagieren. Die Teams unterstützen sich gegenseitig und wiederholen die Bandage mindestens zweimal. Der Lernfortschritt ist dabei so beeindruckend, dass die meisten sich vornehmen, zuhause weiter zu üben.

## Akutbehandlung bei Lymphödemen

Wir Patienten stehen oft vor dem Problem, dass sich unser Lymphödem spontan verschlechtert. Dies kann schon bei gutem Wetter der Fall sein, weil Hitze zu einer erhöhten Lymphlast führt. So ging es vielen Betroffenen im letzten Sommer. Persönlicher Stress, Gewichtszunahme, Urlaub, eine Wunde im Ödemgebiet, ein Erysipel oder eine andere Komplikation sind weitere Auslöser.

Oder die ambulante Therapie reicht nicht aus. Entweder man ist selbst erkrankt oder der Therapeut. Manchmal fehlt ein Rezept, weil man zu spät einen Arzttermin bekommt, die Therapie bewusst reduziert oder pausiert wird. Andere Patienten bekommen ein Rezept, aber keinen Termin in der Physiotherapiepraxis. Lymphbetroffene bekommen es zuerst zu spüren, wenn Therapeuten fehlen, weil sie sehr lange Termine von 30 Minuten bis über eine Stunde blockieren. Dann nützt es nichts, wenn ein Termin von 20 Minuten frei wird. Uns kann man nicht mal eben so dazwischenschieben.

Oft kommt die Ödemzunahme schleichend und man merkt es erst, wenn die Kompressionsstrümpfe nicht mehr passen. Mitunter kommt sie praktisch über Nacht.

Es gibt unendlich viele Gründe, warum sich ein Lymphödem verschlechtern kann. Aber spätestens dann, wenn die Kompression nicht mehr passt oder weitere Komplikationen bzw. Verhärtungen dazukommen, ist guter Rat teuer. Denn dann ist eine Entstauungsphase, auch „Phase 1 der Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie“ (KPE) genannt, erforderlich.

Dies ist rein theoretisch ambulant möglich. Doch es gilt, einige Hürden zu überwinden. Die Software der Ärzte lässt oft keine Möglichkeit zu, tägliche Manuelle Lymphdrainage mit Kompressionsbandage aufzuschreiben. Falls diese Hürde übersprungen ist, ist es fast ausgeschlossen, innerhalb kurzer Zeit einen täglichen Termin von einer guten Stunde zu bekommen.

### Krankenhouseinweisung sinnvoll

Wenn Lymphödem-Patienten dauerhaft in ambulanter Behandlung sind, sich der Zustand aber kurzfristig verschlechtert und mit den Mitteln der KPE nicht mehr beherrschbar ist, tritt der akutbehandlungsbedürftige Zustand mit den besonderen Mitteln eines Krankenhauses ein.

Es handelt sich also nicht um die Situation, die zum Antrag auf Rehabilitation führt. Bei einer akuten Verschlimmerung des Lymphödems ist dies oft nicht möglich, da ärztliche Behandlung sofort erfolgen muss, um die Schmersituation

unter Kontrolle zu bringen, dermatologische Erkrankungen zu behandeln und eine weitere Verschlimmerung der Erkrankung zu verhindern.

Daher muss der Hausarzt eine Einweisung in ein Krankenhaus ausstellen und dort vermerken: „Ambulante Behandlung nicht ausreichend bzw. ausgeschöpft, operative oder konservative Maßnahmen sind akutstationär notwendig, um eine Verschlimmerung zu vermeiden“.

### Befund- und Behandlungsbogen zwingend

Da aber der Krankenhausarzt verantwortlich für die Prüfung ist, muss er beurteilen können, ob die ambulanten Maßnahmen ausgeschöpft sind.

Hier hilft ein Befund- und Behandlungsbogen. Dieser sollte vom zuweisenden Haus- oder Facharzt mit der Einweisung dem Patienten ausgehändigt werden. Dadurch wird dokumentiert, dass eine Verschlimmerung der medizinischen Situation nun eine Krankenhausbehandlung erfordert, weil ambulante Maßnahmen nicht mehr ausreichend sind. Sollten sich dort aber keine ausreichenden Eintragungen finden, sind zuerst ambulante Maßnahmen einzuleiten. Dies meldet dann der Krankenhausarzt mittels Briefs dem Hausarzt/Facharzt zurück.

Der strukturierte Ablauf bei der Aufnahme in Kliniken mit akutstationären Lymphabteilungen dient also dazu, den akutstationären Behandlungsbedarf von einer Rehabilitationsindikation zu unterscheiden.

Ein Muster für einen Befund- und Behandlungsbogen finden Sie auf unserer Homepage unter [www.lymphselbsthilfe.de/Befundbogen](http://www.lymphselbsthilfe.de/Befundbogen).

### Fachkliniken wählen

Dies gilt für alle Behandlungen im Krankenhaus. Wir Patienten haben ein oder mehrere klare Behandlungsziele (Umfang reduzieren, Erysipel bzw. Ulcus behandeln, Schmerzen lindern, Beweglichkeit wiederherstellen und psychische Belastung verringern), die nicht in allen Krankenhäusern erreicht werden können, wenn diese nicht die entsprechende personelle, apparative und bei Bedarf interdisziplinäre Ausstattung haben. Daher sollten Patienten Fachkliniken wählen, in denen die ärztliche und pflegerische Expertise vorhanden ist.

### Abgrenzung zur Rehabilitation

Viele Lymphpatienten stellen in dieser Situation einen Antrag auf Rehabilitation, doch der Weg ist langwierig, die

wenigen Lymphkliniken haben lange Wartezeiten und oft wird der Antrag auch abgelehnt. Dann bleiben wir behandlungsbedürftigen Patienten auf der Strecke. Vor allem, wenn unser Zustand schon so schlecht ist, dass keine Rehabilitationsfähigkeit mehr vorliegt.

Anhaltende, also langfristig vorliegende Therapieprobleme, sollten dagegen in einer Rehabilitation behandelt werden. Hier stellen wir Patienten einen Antrag bei der Krankenkasse. Diese hat die Zuständigkeit zu klären und den Antrag bei dessen Zuständigkeit an den Rentenversicherungsträger weiterzuleiten.



„Die Schilddrüse – was Sie unbedingt wissen müssen.“  
– Regine Franz

## Fachkliniken mit lymphologischen Abteilungen, die mit Krankenhouseinweisung aufnehmen,

nach PLZ sortiert:

**Agaplesion Ev. Bathildiskrankenhaus**  
Gefäßchirurgie und Endovaskuläre Chirurgie  
Chefarztsekretariat Sabrina Bodenberger  
Maulbeerallee 4, 31812 Bad Pyrmont,  
Tel.: 05281 991241, Fax: 05281 991244  
E-Mail: gefaesschirurgie@bathildis.de  
Internet: <http://www.bathildis.de/Gefaesschirurgie-und.6320.0.html>

**Capio Klinik im Park**  
Chefarzt: Dr. med. Horst Peter Steffen  
Hagelkreuzstr. 37, 40721 Hilden  
Tel.: 02103 896-0, Fax: 02103 896-699  
E-Mail: info.ckip@remove-this.de.capio.com  
<https://www.klinik-im-park.de/medizin/>

**Gefäß- und Lymphzentrum Nord-West**  
Chefarzt Dr. med. Gerd R. Lulay,  
**Mathias-Spital Rheine**,  
Frankenburgstraße 31, 48431 Rheine  
**Pius-Hospital Ochtrup**,  
Piusstraße 5, 48607 Ochtrup,  
Telefon: 05971 421338, Fax: 05971 4231331  
E-Mail: gefaess-chirurgie@mathias-spital.de  
Internet: <http://www.mathias-spital.de>

**Capio Mosel-Eifel-Klinik**  
Chefarztin: Frauke Weigel  
Kurfürstenstraße 40, 56864 Bad Bertrich  
Tel.: 02674 940-0, Fax: 02674 940-311  
E-Mail: info.cmek@remove-this.de.capio.com  
<https://www.venen.de/startseite/>

**Capio Schloßklinik Abtsee**  
Chefarzt: Dr. med. Michael Gerstorfer  
Abtsee 31, 83410 Laufen  
Tel. 08682 917-0, Fax: 08682 917-120  
E-Mail: info.csa@de.capio.com  
<https://www.capio-schlossklinik-abtsee.de/>

**Wundzentrum Klinikum Kaufbeuren**  
Chefarztin Dr. med. Michaela Knestele  
Dr.-Gutermann-Straße 2, 87600 Kaufbeuren,  
Tel.: 08341 420, Fax.: 08341 42-3037  
E-Mail: info.kaufbeuren@kliniken-oal-kf.de  
Internet: <http://www.klinikum-kf.de/medizin-pflege/zentren/wundzentrum>

**Klinikum Fichtelgebirge Haus Selb**  
Chefarzt Dr. B. Krüger  
Weißenbacher Str.62, 95100 Selb  
Tel.: 09287 9710, Fax: 09287 971222  
E-Mail: info@klinikum-fichtelgebirge.de  
Internet: <http://www.klinikum-fichtelgebirge.de>

Die Aufzählung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit (Informationen soweit uns bekannt).

## Rechtliche Hinweise

Laut § 39 Abs. 1 S2 SGB V Versicherte haben Anspruch auf vollstationäre oder stationsäquivalente Behandlung durch ein nach § 108 zugelassenes Krankenhaus, wenn die Aufnahme oder die Behandlung im häuslichen Umfeld nach Prüfung durch das Krankenhaus erforderlich ist, weil das Behandlungsziel nicht durch teilstationäre, vor- und nachstationäre oder ambulante Behandlung einschließlich häuslicher Krankenpflege erreicht werden kann.

Nach der ständigen Rechtsprechung sind Krankenhäuser Einrichtungen, in denen durch ärztliche und pflegerische Hilfeleistung Krankheiten, Leiden oder Körperschäden festgestellt, geheilt oder gelindert werden sollen oder Geburtshilfe geleistet wird und in denen die zu versorgenden Personen untergebracht und verpflegt werden können. Wie der Senat bereits früher ausgeführt hat (Urteil vom 28.2.2007, SozR 4-2500 § 39 Nr. 7), bestehen zwischen dem Krankenhausbegriff, der Krankenhausbehandlung und der Pflicht zu ihrer Vergütung enge Wechselbeziehungen. Was die Begriffsbestimmung für Krankenhäuser ausmacht, beeinflusst den Inhalt der Krankenhausbehandlung und umgekehrt (vgl. auch Peters/Schmidt, aaO, § 39 SGB V RdNr 41, 216). Als Krankenhausleistungen werden in § 2 Abs 1 BPfIV insbesondere ärztliche Behandlung, Krankenpflege, Versorgung mit Arznei-, Heil- und Hilfsmitteln, die für die Versorgung im Krankenhaus notwendig sind, sowie Unterkunft und Verpflegung genannt. § 2 Abs 2

BPfIV begrenzt die Krankenhausleistungen auf die im Einzelfall unter Berücksichtigung der Leistungsfähigkeit des Krankenhauses nach Art und Schwere der Krankheit medizinisch zweckmäßige und ausreichende Versorgung des Patienten, soweit sie notwendig ist. Im Kern handelt es sich bei der Krankenhausbehandlung um den kombinierten Einsatz personeller (Ärzte, Therapeuten, Pflegepersonal) und sachlicher (Arzneien, technische Apparaturen) Mittel zu Behandlungszwecken. Die in der Regel daneben zur Verfügung gestellte Unterkunft und Verpflegung sowie die reine Grundpflege (zB Waschen, Anziehen) haben lediglich dienende Funktion. Sie sollen die erfolgversprechende Durchführung der stationären Behandlung ermöglichen.

Beurteilung nach G-AEP Kriterien (German appropriate evaluation protocol. = Grundlage für die Beurteilung der Notwendigkeit stationärer Behandlungen):

Dies gilt dann als unstreitig, wenn ein oder mehrere der Kriterien des Katalogs in Anlage 2 die Schwere der Erkrankung und/oder die Intensität der Überwachung oder Behandlung zum Zeitpunkt der Aufnahme belegen.

Es ist also die Behandlung in einem Krankenhaus möglich, soweit sie medizinisch notwendig und zweckmäßig ist (also die besonderen Mittel eines Krankenhauses erfordert) und wenn die ambulante Behandlung nicht ausreichend ist.

## Anlage 2 A Schwere der Erkrankung

Nr.	Kriterium	In Verbindung mit Zusatzkriterium + B (Intensität der Behandlung)
A10	Akute oder progrediente sensorische, motorische, funktionelle, zirkulatorische oder respiratorische oder dermatologische Störungen sowie Schmerzzustände, die den Patienten nachdrücklich behindern oder gefährden	Ja

## Anziehen mit Pfiff?!

Der Alltag mit Kompressionsstrümpfen ist nicht immer einfach. Das Anziehen und die optimale Passform, sind für jeden Betroffenen wichtig, doch oftmals bringt es Frustration und Ärger. Mit dem Vortrag will ich aufzeigen, wie ich meinen Weg gehe, um eine optimale Versorgung und das Verständnis für das Hilfsmittel Kompressionsstrumpf und die entsprechende Therapie zu erhalten.

Mein Wirkungskreis als Lymphfachberaterin nach BuFa und zertifiziert nach Lymph-Forum Kronach befindet sich in der Melanchthon-Apotheke in Bad Liebenwerda, im Elbe-Elster-Kreis, Land Brandenburg. Bei mir als Lymphfachberater laufen die Drähte zusammen. Der Betroffene kommt mit einem Rezept für Kompressionsstrümpfe in das Geschäft und hier beginnt der Lösungsansatz. Der Lymphfachberater sollte durch Beratung, Anamnese und Inbezugnahme des Betroffenen die Therapie KPE (Komplexe physikalische Entstauungstherapie) und das Hilfsmittel erklären und absprechen. Hier sollte und muss der Lymphfachberater der Berater des Arztes werden und sein, gleichzeitig bleibt er aber auch Ansprechpartner des Betroffenen. Mit der entsprechenden Zuarbeit des Lymph-

therapeuten und dem Aufbau des individuellen Netzwerkes kann das Hilfsmittel Kompressionsstrumpf ordentlich ausgemessen und später angepasst werden. Anziehhilfen, Pflege und Anziehtechniken unterliegen als wichtige Aufgabe dem Lymphfachberater oder dem kompetenten Sanitätshausmitarbeiter. Der Mehrwert der erfolgreichen Therapie ist für den Betroffenen, den Arzt, die Krankenkassen, die Hersteller und den Lymphfachberater und jeden, der noch mit im Netzwerk integriert ist, vorhanden und auf die Jahre gerechnet, eine Ersparnis. Alle diese Parameter sind erfolgsorientiert. Wenn jeder im Netzwerk seine Aufgabe ordentlich und gewissenhaft durchführt, kann es gelingen, Kompressionsstrümpfe zu einem Hilfsmittel zu machen, welches mit einem modischen Style den Weg in die Herzen eines jeden Betroffenen schafft. Es ist kein leichtes Unterfangen doch mit gutem Wissen, durch regelmäßige Weiterbildungen und Engagement sowie der Unterstützung im Austausch der Selbsthilfegruppen, kann es dieses werden.



Anzeige

## Wohltuende Beinmassage für zuhause



Der Venen Engel steht für hochqualitative Gleitwellenmassage-Geräte zu einem fairen Preis. Direkt zuhause, ohne lästige Termine.

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



Kinderleicht ohne Hilfe genießen!



Geräuscharme Steuergeräte



Individuell Druck und Zeit anpassen

## Veranstaltungen, Kongresse, Termine

**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/](http://www.lymphnetz-mitteldeutschland.de/)?Veranstaltungen

**24.-25.5.2019**

### GALLiLy Basisworkshop

Ort: Aschaffenburg, Pfarrheim, St. Konrad, Bussardweg 25  
Email: lypmhe-aburg@web.de  
Web: <https://www.lymphselbsthilfe.de/?p=4658>

**30.5.-2.6.2019**

### GALLiLy 4-Tage-Intensiv-Workshop

Ort: Capio Mosel-Eifel-Klinik Bad Bertrich  
Telefon: 09132 745886,  
Email: gallily@lymphselbsthilfe.de  
Web: <https://www.lymphselbsthilfe.de/?p=4633>

**12.-13.6.2019**

### Chronic Care Congress Bochum

Ort: 44801 Bochum  
Web: <https://chronic-care-congress/anmelden/>  
für Selbsthilfegruppen kostenfrei

**24.-26.6.2019**

### 41. Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

Ort: 53498 Bad Breisig, Web: [www.dag-shg.de/](http://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/](http://www.juzo.com/de/akademie/)

**29.6.2019**

### GALLiLy Basisworkshop

Ort: Celle, Telefon: 01522 9526880,  
Email: kontakt@lily-turtles.club,  
Web: [www.lily-turtles.club](http://www.lily-turtles.club)

**5.-7.7.2019**

### Erfahrungsaustausch der Selbsthilfegruppen und Moderationstraining

Ort: Bildungszentrum Heimvolkshochschule Hustedt,  
29229 Celle, Telefon: 09132 745886  
Email: erfahrungsaustausch@lymphselbsthilfe.de

**7.9.2019**

### 13. Deutscher Lipödemtag

Ort: Hanse-Klinik Lübeck,  
Telefon: 0451 502720,  
Email: info@hanse-klinik.com,  
Web: <https://www.hanse-klinik.de/de/news/ankuendigung-13-deutscher-lipoedemtag>

**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](http://www.lip-lymph-oberberg-selbsthilfe.jimdo.com)

**21.9.2019**

### GALLiLy Basis-Workshop

Ort: Leipzig, Telefon: 0341 228 5315,  
Email: lymph-leos@web.de,  
Web: [www.lymph-leos.de](http://www.lymph-leos.de)

**3.-5.10.2019**

### 42. Jahrestagung der DGL

Ort: 79189 Bad Krozingen, Kurhaus  
Web: <https://lymphologie-kongress.de>

**19.10.2019**

### 2. Lymphtag

Ort: Hamburg Eilbek,  
Telefon: 040 63910777,  
Email: regine-franz@lymphonie.de

**24.-25.10.2019**

### OFA Symposium

Ort: Bamberg

**31.10.-3.11.2019**

### GALLiLy 4-Tage-Intensiv-Workshop

Ort: Ödемzentrum Bad Berleburg  
Email: gallily@lymphselbsthilfe.de  
Web: <https://www.lymphselbsthilfe.de/?p=4633>

**23.11.2019**

### GALLiLy Basis-Workshop

Ort: Gummersbach oder Lindlar  
Telefon: 02263 951990,  
Email: lilyoberberg@gmx.de  
Web: <http://lip-lymph-oberberg-selbsthilfe.jimdo.com>

**7.12.2019**

### 11. Hamburger Gefäßtag

Ort: Nord Event Panoramadeck „Emporio Tower“

## 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 1. Leiter/in  ich bin 2. Leiter/in einer Selbsthilfegruppe und  stimme der Veröffentlichung der Kontaktdataen 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. 24,00 €/ Jahr).

Für gewerbliche Mitglieder gibt es auf Anfrage einen eigenen Antrag.

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.

Ich erhalte das Magazin über die Selbsthilfegruppe.

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/](http://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. Postbank Nürnberg · IBAN: DE04 7001 0080 0613 7618 00 · BIC: PBNKDEFF



# 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: 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 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



### HALLO MEHR LEBEN!

Jeder Tag wird liebenswerter, wenn man sich wohler fühlt. Die Flachstrickprodukte VenoTrain curaflow sorgen für einen 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 anschmiegsam. Bewegung fällt Ihnen wieder leichter und Sie können aktiver Ihr Leben gestalten.

- speziell ausgearbeitete Funktionszonen für unbeschwerliche Mobilität im Knie und Ellenbogen
- Handschuhe und Zehenkappen ohne störende Nähte

**NEUE FARBEN**  
ab April erhältlich

**ROYAL**

**ORANGE**

Sie möchten mehr dazu direkt von unseren Anwenderinnen erfahren? Schauen Sie gern vorbei: [blog.bauerfeind.com/de](http://blog.bauerfeind.com/de).

A vibrant photograph of a group of people playing musical instruments outdoors. In the foreground, a woman with red hair and a blue patterned dress plays a red and white accordion. Behind her, another woman in a pink top and pink pants plays a large yellow and black keyboard instrument. In the background, a man plays a guitar and sings into a microphone, while other people play tambourines and sing.

# Trend Colours 2019

Blue Groove

Violet Sound

Pink Bass

Coral Melody

Green Beat

Yellow Tune



**Juzo**