



Ausgabe 10
Winter 2019

Lymph- Selbsthilfe

DAS MAGAZIN DER LYMPHSELBSTHILFE E.V.



Vorschau 2020:
Broschüre Bewegung,
LSH-Tag in Winsen

Wissen:
Wertschätzung fördert
Selbstmanagement

Lipödem:
Wenn der Körper eine
schwere Bürde trägt

medi



mediven® Flachstrick –
so individuell wie
meine Geschichte.

Mein Leben, mein Körper, meine Versorgung
– Kompression ohne Kompromisse

Teile deine Story mit uns unter dem Hashtag: #mymediven

Jetzt NEU:
mediven® cosy
Flexibel. Anschmiegsam.
Bewegungsfreiheit.

medi
World of
Compression
since 1951

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

medi. ich fühl mich besser.

Vorwort



Liebe Leserinnen und Leser,

haben Sie auch den Eindruck, dass dieses Jahr die Gesundheitspolitik verstärkt in den Fokus der Medien und der Facebook-Gruppen gerückt ist? Es sind Veränderungen geplant, zum Teil schon umgesetzt und allgemein entsteht der Eindruck: jetzt wird alles besser.

Zugleich wenden sich viele verunsicherte Betroffene an uns: Wie bekomme ich jetzt noch Lymphdrainage? Wie finde ich einen Therapeuten, der diese beherrscht? Wer bekommt nächstes Jahr die Liposuktion bezahlt?

Obwohl wir an den Beratungen im G-BA beteiligt waren, können wir diese konkreten Fragen nicht beantworten. Dies ist alles noch in der Schwebel. Auch wir fragen uns: Wie viele Lipödem-Stadium III-Patientinnen mit einem BMI unter 35 gibt es eigentlich? Wer kommt zum Zug beim geplanten Losverfahren der Erprobungsstudie zur Liposuktion? Solche, die sich die Operation gar nicht leisten können, werden mit denen gleichgestellt, bei denen das neue Auto dann noch ein Jahr warten muss.

Und nicht zuletzt: Die Frage der Kosten. Was kostet es die Gesellschaft, Patientinnen die Behandlung zu versagen, die sie wieder einsatzfähig macht oder noch besser bleiben lässt? Wie viele Krankenschwestern und Altenpflegerinnen mit Lip-/Lymphödem oder Adipositas sind schon berufsunfähig? Wäre es günstiger, uns chronisch Erkrankte ausreichend zu versorgen, statt nach Mexiko zu jetten, um fünf neue Krankenpflegerinnen zu besorgen?

Im Gegensatz zur Gesundheitspolitik waren unsere Projekte dieses Jahr sehr erfolgreich. Der Erfahrungsaustausch

der Selbsthilfegruppenleiterinnen in Hustedt beinhaltete endlich genügend Zeit, sich auch in kleinen Gruppen über die eigene Arbeit auszutauschen, wir würden diese Form des Austausches gerne fortsetzen. Unsere zwei GALLiY-Intensiv-Workshops und unzählige Tagesworkshops in den Regionen wurden sehr gut angenommen. Vor allem der Workshop im Ödemzentrum in Bad Berleburg ist äußerst beliebt, es ist eine lange Warteliste entstanden, und wir planen schon, weitere Intensiv-Workshops in den Jahren 2020 und 2021. Denn die Tagungshotels sind an den beliebten Feiertagsterminen heute schon ausgebucht.

Auch unsere Informationsbroschüre zum Selbstmanagement beim Lymphödem hat eingeschlagen. Von den 10.000 Exemplaren sind mehr als 7000 verteilt! Wir schreiben schon fleißig an der nächsten und möchten diese wieder zu unserem 6. Lymphselbsthilfetag in Winsen/Aller verteilen.

Wir haben nur ein Problem, denn die Richtlinie zur Selbsthilfeförderung hat sich geändert. Was in Bayern sehr gut funktioniert; man beantragt alles an einer Stelle, sieht derzeit bundesweit noch sehr vage aus. Alle gut eingeführten Projekte sind nächstes Jahr nicht einmalig und pauschal zu beantragen. Wir hoffen für alle Betroffenen, dass wir nächstes Jahr unsere gute Arbeit fortsetzen dürfen und nicht aus Geldmangel Projekte einstellen müssen. Drücken Sie uns die Daumen!

Eine bunte und schöne Herbstzeit wünsche ich Ihnen!

Ihre *Susanne Helmbrecht*

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.

GALLiLy Intensiv-Workshop in Bad Bertrich

30. Mai bis 2. Juni 2019



Bereits zum wiederholten Mal veranstalteten wir einen Intensiv-Workshop mit dem Thema „Gesund und Aktiv Leben mit Lip- und Lymphödem“ – kurz gesagt GALLiLy! Auch diese Veranstaltung wurde wieder großzügig vom AOK Bundesverband gefördert.

In den vier Tagen lernten die Teilnehmerinnen die Funktion des Lymphsystems und die Grundlagen der manuellen Lymphdrainage kennen. Ausgiebige Anleitungen zur Selbstbandage und die Übungen dazu, sowie die Aufklärung über die Möglichkeiten der Kompressionsbestrumpfung bildeten einen weiteren Schwerpunkt. Auch Hautpflege und Ernährung fanden Beachtung.

Untergebracht waren wir im herrschaftlichen Gebäude der Capio Mosel-Eifel-Klinik mitten im schönen Fleckchen Bad Bertrich. Die Privatabteilung der Klinik stand uns an diesem langen Wochenende allein zur Verfügung, sodass wir uns nach Belieben ausbreiten konnten. Die Bibliothek mit ausladenden Sofas, Sesseln und bequemen Hockern zum Auflegen der Beine wurde von uns als Seminarraum genutzt. In den Pausen wurden wir mit leckerem, gesundem Essen regelrecht verwöhnt und konnten den Barfußpfad und den Kurpark für erfrischende Gespräche nutzen.

Die Terrasse stand bei schönstem Wetter für unsere Übungen zur Verfügung. In den aktiven Pausen, wurden den



Teilnehmerinnen Übungen vorgeführt, die den Lymphfluss, beispielsweise nach langem Sitzen, wieder in Gang bringen.

Manche Teilnehmerinnen sind schon seit Jahren in ihrer Selbsthilfegruppe und der Lymphselbsthilfe aktiv, andere wussten noch wenig oder gar nichts. Das hat man am Anfang ziemlich deutlich gemerkt. Die uns noch nicht kannten, waren eher zurückhaltend und skeptisch. Doch durch die anregenden Gespräche zu zweit und in der Gruppe verliert sich das immer sehr schnell. Schon am ersten Abend merkten die neu Hinzugekommenen, dass die Anderen dieselben Probleme hatten, wie sie selbst und es gar keinen Grund gab, sich im Hintergrund zu halten. Die meisten Teilnehmerinnen erforschten nach dem Abendessen die nur wenige Meter entfernte Therme und es herrschte eine vergnügliche Stimmung.



Der größte Vorteil dieses Workshops mit Experten auf Augenhöhe ist wohl, dass die Teilnehmerinnen all ihre Probleme zur Sprache bringen können und umfassend alle Fragen beantwortet werden, weil genügend Zeit zur Verfügung steht. Abschließend kann gesagt werden, dass alle Beteiligten hervorragend mitgearbeitet haben und auch der Input der Referenden sehr informativ war. Das hat auch das Feedback bestätigt. So sind die vier intensiven Tage im Nu verfliegen und am Ende sind alle erschöpft, aber glücklich, abgereist.



Pilotierung eines GALLiLy-Partner-Workshop

von Do 11.06. bis So 14.06.2020 in Bad Berleburg

Dieser Workshop ist an Angehörige und andere Partner gerichtet, die entweder ihrem Partner*in helfen möchten. Oder zwei Freund*innen, die sich gegenseitig im Selbstmanagement unterstützen.

Preis im Doppelzimmer (pro Person)

- ☐ 400,00 Euro für Mitglieder
- ☐ 420,00 Euro für Nichtmitglieder
- Aufpreis Einzelzimmer
- ☐ 20,00 Euro

Interessierte mailen bitte an gallily@lymphselbsthilfe.de oder rufen an unter 09132 745886.



Erfahrungsaustausch mit Moderationstraining in Hustedt



In der Zeit vom 5. – 7. Juli 2019 trafen sich zwölf Selbsthilfegruppenleiter zu einem Erfahrungsaustausch mit Moderationstraining in den Räumen des Bildungszentrums der Heimvolkshochschule Hustedt bei Celle in Niedersachsen. Die Lymphselbsthilfe e. V. wurde von der DAK-Gesundheit großzügig unterstützt.

Wie boten ein Forum für Austausch und Weiterbildung, das wie in den vergangenen Jahren viel positive Resonanz auslöste:

„Ein überaus reichhaltiger und vielfältiger Erfahrungsaustausch, der mir wirklich viel gebracht hat, dazu die wundervolle Umgebung, einfach rundum gelungene Tage!“

Für mich als Vertreter der Selbsthilfe-Gruppenleitung war es ein Erfahrungsaustausch der informativ, konstruktiv, anregend und viel zu schnell vorbei war.

„Die Gruppenleiter anderer Selbsthilfegruppen einmal im Jahr zu treffen ist die Basis um die Selbsthilfe am Leben zu erhalten. So ist der Austausch untereinander immer sehr bereichernd, ich merke, dass auch andere Gruppenleiter ähnliche Probleme haben und wir finden gemeinsam individuelle Lösungen.“

Tolle Location, Seminarraum passte, Zimmer gut, Hallenbad und Sauna klasse, Verpflegung superlecker, wunderschöne Landschaft – aber das Beste an den Tagen = das Ergebnis WIR haben toll zusammengearbeitet.

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?



Der Erfahrungsaustausch bietet auch neuen Gruppenverantwortlichen oder daran Interessierten, sich mit ihren erfahrenen Kolleginnen auszutauschen und die Unterstützung durch den Bundesverband Lymphselbsthilfe e. V. kennenzulernen. Es wurden die Gruppenregeln der themenzentrierten Interaktion angewendet, eingeübt und so auch für die Arbeit vor Ort verinnerlicht.

Wir freuen uns, dass sich eine neue Gruppe im Norden, LiLy-Treffpunkt Lüneburger Bucht, entwickelt und unserer Gemeinschaft angeschlossen hat. Denn besonders im Norden und Nordosten fragen immer wieder einzelne Betroffene nach einer Selbsthilfegruppe, aber es fehlen die mutigen Personen, die eine Gruppe gründen und für die anderen Mitbetroffene organisieren.

Moderiert wurden die drei Tage von der 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.

Insbesondere Patienten mit chronischen Erkrankungen haben vielfältige Anpassungen zu bewältigen. Verschiedene Lebensstilfaktoren spielen für den weiteren Verlauf der Erkrankung eine große Rolle. Die Motivation der Betroffenen hierzu kann sehr unterschiedlich sein. Gut gemeinte – und evidenzbasierte – Behandlungsansätze oder Empfehlungen zum Lebensstil werden von manchen Teilnehmern kritisch kommentiert oder gar abgelehnt. Gelegentlich kommt es zu sich aufschaukelnden Diskussionen, in denen sich die anderen Selbsthilfegruppenteilnehmer bemühen, die besseren Argumente und Lösungsvorschläge zu finden. Die „Alten Hasen“ können hier oft auf ihre jahrelange Erfahrung und Expertise zurückgreifen. Die „Frischlinge“ fühlen sich dennoch missverstanden oder scheinen einfach „nicht motiviert“ und finden immer wieder Gegenargumente. Im Workshop wur-



den solche schwierigen Situationen nicht nur besprochen, sondern auch vor dem Hintergrund gesundheitspsychologischer Theorien und Therapieansätze konnten motivierende Gesprächsstrategien veranschaulicht und in Partnerübungen neue Kommunikationskompetenzen ausprobiert werden.

Weitere Themen, die großen Raum eingenommen haben, waren zum einen Fragen, wie sich eine Selbsthilfegruppe finanzieren kann, hier unterstützte die Leiterin der Lily Turtles, Katja Wagner.

Zum anderen kamen viele Fragen zum Thema Öffentlichkeitsarbeit über Homepage und neue Medien. Außerdem, wie kann man mit den Gruppenteilnehmern per Mail, WhatsApp,



Signal oder Kontakttelefon kommunizieren? Dazu konnten unsere Administratoren Dieter Flemming und Christine Schneider viele gute Anregungen beisteuern.

Nicht zuletzt wurden die Pausen intensiv zu informellen Gesprächen genutzt, der Austausch wurde auch im Schwimmbad des Hauses fortgesetzt.

DAK
Gesundheit



Sie helfen Anderen – doch wer unterstützt Sie?

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

Erfahrungsaustausch von Fr. 17.07. bis So. 19.07.2020 in Bad Tabarz ein.

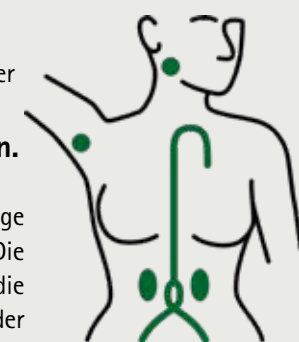
Anreise zum Mittagessen am Freitag, Abreise nach dem Mittagessen am Sonntag. Drei Tage lang arbeiten die Teilnehmer in Kleingruppen und im Plenum an relevanten Fragestellungen. Die Inselsbergklinik stellt hierfür moderne Seminarräume zur Verfügung. Im Workshop gibt es die Möglichkeit sich über Gruppenregeln und -strukturen auszutauschen. Themen und Fragen der Teilnehmer werden gesammelt und über die Tage beantwortet.

Preis im Einzelzimmer

☐ 230,00 Euro für Mitglieder ☐ 250,00 Euro für Nichtmitglieder

Das Schwimmbad des Hauses steht Ihnen kostenfrei zur Verfügung.

Interessierte mailen bitte an erfahrungsaustausch@lymphselbsthilfe.de oder rufen an unter 09132 745886.



Blick zurück:

Ausverkauftes Haus beim 4. Lip-/Lymphtag der Lily Turtles in Celle

Celle, 25.5.2019: Die Mitglieder der Selbsthilfegruppe Lily Turtles aus Winsen (Aller) konnten schon kurz nach Kassenöffnung vermelden: ausverkauft, es gab noch vereinzelte Stehplätze. Dieses lag aber sicherlich nicht daran, dass sich wohl im Vorfeld der Veranstaltung das Gerücht verbreitet hatte, der Bundesgesundheitsminister würde teilnehmen, sondern eher an den hochkarätigen Referenten. Die fast 150 Teilnehmer kamen aus Ostfriesland, Hamburg, Bremen, Uelzen, Hameln, Braunschweig, Salzgitter, Wolfsburg, Vechta, sogar aus Bielefeld, Leipzig und Halle/Saale.



Dieses Jahr waren überwiegend Themen zum Lipödem und den Therapiemöglichkeiten. Dieses hatte den Nerv der Betroffenen und Interessierten getroffen. Aber auch die Industrieausstellung (Kompressionshersteller und junge innovative Firmen) zu diesem Thema fand großen Anklang bei den Teilnehmern. Sehr erfreut wurde von allen zur Kenntnis genommen, dass es nun im Landkreis Celle ein „Lymphnetzwerk Region Celle“ gibt. Dieses ist sicherlich noch im Aufbau befindlich, aber auf einem guten Weg wie auch das Lymphnetzwerk in Hannover. Auch unsere Schirmherrin Frau MdB Kirsten Lühmann war wieder vor Ort und begrüßte alle Anwesenden und nach der Mittagspause fand Herr MdB Henning Otte Zeit und überbrachte Grußworte. Auch die Workshops zur Kompressionsbandagierung und vom Sozialverband wurden gut angenommen.

Am Ende des Tages waren sich alle einig: wir freuen uns auf den 5. Lip-/Lymphtag am 21.03.2020!

5. Lip-/Lymphtag und 6. Lymphselbsthilfetag am 21.03.2020



Dieses Mal in Winsen (Aller) in Kooperation mit der Lymphselbsthilfe e. V. die hier ihren 6. Lymphselbsthilfetag durchführen wird. Diese Veranstaltung wird in der Aula der Oberschule durchgeführt werden. Am Vortag findet bereits die Mitgliederversammlung der Lymphselbsthilfe e. V. statt. Es wird während der Veranstaltung einen XXL-Flohmarkt (nein, nicht besonders groß von der Angebotsfläche her, sondern von den Konfektionsgrößen) geben. Gute und günstige Damenbekleidung ab Gr. 42+ und es wird noch ein weiteres interessantes Angebot (für alleinerziehende Betroffene) geben: Während des Veranstaltungszeitraumes wird es ein begrenztes Angebot an Kinderbetreuung für Kinder im Alter von 3 - 6 Jahren geben. Dieses bitte unbedingt bei der Anmeldung

mit angeben, da das Kontingent sehr knapp ist. Das Programm steht soweit und wird in Kürze auf den Homepages abrufbar sein. Gerne können sich weit anreisende Interessierte bzgl. Übernachtungsmöglichkeiten und Freizeittipps bei uns melden. Wir freuen uns sehr diese Veranstaltung ausrichten zu dürfen und über zahlreiches Erscheinen Ihrerseits. Bis zum 21.03.2020!

Herzlichst Ihre
Katja Wagner
Leiterin SHG Lily Turtles



Programm (Änderungen vorbehalten)

- 09.00 Come Together
- 09.15 Begrüßung **Katja Wagner**, Leitung SHG Lily Turtles
Grußwort **Kirsten Lühmann**, MdB
- 09.30 Was heißt hier "dick"? Differentialdiagnose des Ödems, **Dr. Christian Münter**, Hamburg
- 10.00 Gesund und Aktiv Leben mit Lip- und Lymphödem, **Susanne Helmbrecht**, Herzogenaurach
- 10.30 Kaffeepause, Besuch der Ausstellung
- 11.15 Praktisches Vorgehen bei der Liposuktion und Langzeitergebnisse, **Dr. Axel Baumgartner**, Lübeck
- 12.00 Möglichkeiten operativer Verfahren beim Lymphödem, **Dr. Anja Boos**, Aachen
- 12.40 Mittagspause, Besuch der Ausstellung
- 13.40 Frieren im Sommer und Schwitzen im Winter? - Checken Sie Ihre Schilddrüse! **Volker Fendrich**, Hamburg
- 14.20 Das Lipödem und die Sache mit den Hormonen - aus gynäkologischer Sicht, **Dr. Marion Heck-Kneisle**
- 14.45 Kaffeepause, Besuch der Ausstellung, Ausgabe der Teilnahmebescheinigungen
- 15.00 Workshops
 - Kompressionsversorgung im Alltag - Anziehen mit Pfiff, **Karina Ramuschkat**
 - Selbstbandage/manuelle Lymphdrainage - Worauf muss ich achten/wie sollte sie sein? **Ralf Gauer**, Erlangen
 - Entstauungsgymnastik, **Annette Dunker**, Plettenberg
 - Fazientraining Theorie und Praxis für Lymph- und Lipödem-Patienten, **Nina Kock**, Hamburg
 - Hashimoto und Schilddrüsenunterfunktion beim Lipödem, **Regine Franz**, Hamburg
 - Typberatung (Lily Mode von Momo Celle)
- 16.00 Ende der Veranstaltung

Während der gesamten Veranstaltung:

XXL-Flohmarkt (ab Gr. 42) - gute, gebrauchte Damenmode zum günstigen Preis

Anzeige



IHR STARKER PARTNER,

wenn es um lymphologische
Kompressionsversorgung geht!

**Kompetenzzentrum für
Lymphologie und Phlebologie**



SEIT 1931 GUT VERSORGT durch **Schaub**

Mitglied von lymphnetz-freiburg.de

www.sanitaetshaus-schaub.de

Broschüre „Sport und Bewegung beim Lymphödem“



Nach unserer erfolgreich eingeführten Broschüre zum Thema „Selbstmanagement beim Lymphödem“, steht schon das nächste Projekt in den Startlöchern. Auch die Erstellung dieser Broschüre wird wieder großzügig vom BKK Dachverband gefördert.

Ein wichtiger Punkt im Rahmen des Selbstmanagements ist zweifellos die Bewegung und insbesondere für uns, die Bewegung in Kompression. Wir stellen Ihnen nicht nur geeignete Sportarten vor, sondern möchten Sie animieren, Bewegung in jeglicher Form verstärkt in Ihren (Berufs-) Alltag einzubinden, quasi als Lebensstil zu integrieren.

Dabei ist jede Bewegung, regelmäßig, langsam und rhythmisch ausgeführt eine gute Bewegung und mehrmals täglich wenige Minuten sind effektiver als eine Stunde am Stück einmal in der Woche. Bewegung, besonders auch im Wasser, Atmung, Entspannung, dieser Dreiklang kann Sie unterstützen, Ihr Lymphödem zu managen. Unterschätzen Sie nicht den Effekt, den regelmäßige Bewegung auf die Stressbewältigung hat – körperliche und psychische Entspannung wird erleichtert. Diese Zeit ist also gut investiert.

Insbesondere die spezielle Entstauungsgymnastik, die das Lymphsystem beim Abtransport der Lymphflüssigkeit maßgeblich unterstützt, sollten Sie öfter einbauen. Wir stellen

Ihnen Übungen vor und geben Hinweise zu deren Durchführung.

Bewegung in Kompression spielt eine wesentliche Rolle. Besonders im Hinblick auf die Tatsache, dass Sie es hier selbst in der Hand haben, Einfluss auf den Verlauf bzw. den Status Ihres Ödems zu nehmen. Aber – bewegen müssen Sie sich selber! Und natürlich soll es auch Spaß machen. In dieser Broschüre werden Sie viele Anregungen und Vorschläge finden, lymphgesunden Sport zu treiben, bzw. Bewegung in Ihren Alltag einzubauen. Und damit es nicht nur bei guten Vorsätzen bleibt, möchten wir Ihnen einen Weg vorstellen, wie Sie noch besser selbst aktiv werden können, um Ihre Ziele zu erreichen.



Anzeige

Unsere Leistungen:

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

OrthoPoint

Kompetenz Zentrum Orthopädie Technik

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

Filiale:
Drausnickstraße 5a
91052 Erlangen
Tel: 09131/5339216

Wir versorgen Franken.

Weitere Filialen:
Haidfeldstraße 14
91301 Forchheim
Tel: 09191/340450
Spinnereistraße 7
95445 Bayreuth
Tel: 0921/16271630
Raiffeisenstraße 1
91207 Lauf a.d. Pegnitz
Tel: 09123/9612807
Konrad-Adenauer Str. 11
90542 Eckental / Forth
Tel: 09126/2932901
Allersberger Straße 139
90461 Nürnberg
Tel: 0911/4749957
Mögeldorf Hauptstr. 18
Eingang Ostendstr.
90482 Nürnberg
Tel: 0911/81021676
Würzburger Straße 7
90762 Fürth
Tel: 0911/25301151

Großes Interesse an „Selbstmanagement des Lymphödems“

„...ich brauche mehr Exemplare der hervorragend gemachten Broschüre ‚Selbstmanagement des Lymphödems‘, mindestens 50.“ Über solche und ähnliche Mails können wir uns seit der Veröffentlichung unserer Informationsbroschüre im April dieses Jahres freuen. Allein 1.550 Stück wurden bisher auf Bestellung an unsere Mitglieder oder gegen Versandkosten auch an Nichtmitglieder per Post verschickt. Insgesamt sind schon über 7.000 Exemplare verteilt – sie liegen immer kostenlos am Informationstisch der Lymphselbsthilfe e. V. bei Veranstaltungen aus. Die Broschüre kann aber auch als PDF-Datei auf unserer Homepage unter <https://www.lymphselbsthilfe.de/gedrucktes/> heruntergeladen werden. Selbstverständlich nehmen wir aber auch noch weitere Bestellungen an. Nichtmitglieder der Lymphselbsthilfe e. V. überweisen dann bitte die Versandkosten auf unser Konto mit der IBAN DE04 7001 0080 0613 7618 00.

1 Broschüre	bis zu 5 Stück	bis zu 50 Stück
1,80 Euro	3 Euro	12 Euro

Lieferadresse bitte nicht vergessen!



gefördert vom



GALLiLy – Workshop in Berlin

Unter der Überschrift „GALLiLy – Gesund und aktiv leben mit Lip- und Lymphödem“ wird am Sonnabend, den 9. November 2019 in Berlin, organisiert durch die SHG LiLy Berlin, ein Aufbau-Workshop angeboten.



Der Basis-Workshop im Jahr 2018 konnte mit Unterstützung von Frau Dr. med. Anett Reißhauer, Direktorin des Arbeitsbereichs für Physikalische Medizin und Rehabilitation der Charité Berlin, im Campus Virchow der Charité stattfinden. Er vermittelte grundlegendes Wissen zu Fragen der Entstehung von Lipödem und Lymphödem, zu den Grifftechniken in der Lymphdrainage, zu Kompressionsstrümpfen und Anziehhilfen sowie zur Hautpflege. Zudem wurden Bewegungsübungen, die den Lymphabfluss fördern können, gezeigt und geübt.

In Erinnerung geblieben ist den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sicherlich die praktische Vorstellung der verschiedenen Griffe in der MLD durch einen erfahrenen Physiotherapeuten der Charité und wie schwierig es ist, scheinbar leichte Griff nachzumachen. Immerhin bekamen sie eine Vorstellung davon, wie eine gute Lymphdrainage zu sein hat und worauf zu achten ist.

Eine wesentliche Botschaft lautete: Ohne anschließende Kompression zeigt die vorangegangene Lymphdrainage keine

nachhaltige Wirkung. Angesichts der Grenzen, die die Krankenkassen durch die Kostenübernahme setzen, braucht die/der Betroffene allerdings viele Jahre und Verschreibungen, um alles einmal auszuprobieren und das Geeignete und Passende für sich herauszufinden. Gut, wenn kompetente Mitarbeiterinnen der Sanitätshäuser hierbei unterstützen. Eine solche engagierte Mitarbeiterin hatte ein wahres Arsenal an Kompressionsmaterialien, Anziehhilfen, Tricks und Tipps mitgebracht und stand den Teilnehmerinnen des Workshops mit ihrem Wissen und praktischen Erfahrungen zur Seite.

Dank der Großzügigkeit mehrerer bedeutender Hersteller von Hautpflegeprodukten für strapazierte und problematische Haut hatten die Teilnehmerinnen des Workshops die seltene Gelegenheit, gleichzeitig mehrere Produkte verschiedener Hersteller auszuprobieren, ohne gleich tief in den Geldbeutel greifen zu müssen. An dieser Stelle sei **Frau Dr. med. Anya Miller**, Präsidentin der DLG und Hautexpertin, besonders ge-

dankt. Ihre persönliche Fürsprache bei den Herstellern hat sehr geholfen.

Die AOK Nordost wird den Workshop im November 2019 abermals mit einem finanziellen Betrag i. H. v. 1.000 Euro fördern.

Wie von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern des Basis-Workshops in einem Feedback angeregt, stehen im Mittelpunkt des diesjährigen Aufbau-Workshops die Themen „Gesunde Ernährung“, „Bewegung“ und „Selbstbandage“.

Die SHG schätzt sich glücklich, einen Wissenschaftler des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung (DIFE) Potsdam Rehbrücke für einen Vortrag und eine anschließende Diskussion gewonnen zu haben. Vorgesehen ist auch, auf persönliche Erfahrungen mit verschiedenen Diäten einzugehen. In die Bewegungsübungen werden dieses Mal unter sachkundiger Anleitung Elemente des Qi Gong einfließen. Unsere Bemühungen mit der Selbstbandage werden von verschiedenen Sanitätshäusern und einem erfahrenen Physiotherapeuten unterstützt.

Durch ihre aktive Mitwirkung an den praktischen Übungen und den Erörterungen der Themen des Workshops werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer selbst zum Erfolg des Workshops beitragen. Der Tag wird mit einem persönlichen Aktionsplan, in dem festgehalten werden kann, wie es persönlich nach dem GALLiLy-Workshop weitergehen soll, enden. Die im Verlauf des Workshops für sich selbst als wichtig erkannten und realisierbar erscheinenden Vorhaben werden hier notiert und können so später immer wieder abgerufen werden. Der Workshop wird auf diese Weise die persönlichen Ziele und Wege zu einem guten Selbstmanagement der chronischen Krankheit unterstützen.

Dr. Brigitta Kauers

Gefördert durch die AOK Nordost



GALLiLy – Gesund und Aktiv Leben mit Lip- und Lymphödem

Gefördert durch die AOK Nordost

Einladung zum GALLiLy-Aufbau-Workshop am Samstag, dem 9.11.2019

in der „Residenz Ambiente“, Am Friedrichshain 18, 10407 Berlin
Bequeme Kleidung wird empfohlen, vorhandenes Bandage-Material bitte mitbringen
Teilnahmegebühr: 5 Euro

Themen:

- Ernährung bei Lymphödem und Lipödem
- Bewegungsübungen und Atemtechniken zur Aktivierung des Lymphflusses
- Selbstbandage – Materialien und praktische Anwendung
- u.a.

Dozenten und Übungsleiter:

- Herr Dr. S. Kabisch (Studienarzt), Dt. Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke, Arbeitsgruppe Klinische Ernährung / DZD
- Frau B. Brandt, Physiotherapeutin
- Frau V. Preußler, Medizinprodukteberaterin

Anmeldung: 0176 241 68 272 (SHG LiLy Berlin, Frau B. Kauers), max. 20 Teilnehmer

Erfahrungsaustausch und Seminar in Olpeniz an der Schlei

Seminar zur Selbstbandage für Lip- und/oder Lymphödempatienten

In der Zeit vom 27.04. – 04.05. 2019 ließen sich zehn gestandene Frauen inklusive meiner Person, auf das Pilotprojekt Olpeniz ein.

Worum ging es dort?

In einem großzügigen Ferienhaus, ausgestattet mit sieben Doppelzimmern, drei Bädern, Schwimmbad, Sauna, Wohnbereich, Küche sowie Aktionsraum, hatten wir die Möglichkeit eines intensiven Erfahrungsaustausches sowie Sensibilisierung bezüglich Bewegung und Ernährung. Das Wunderbarste dieser Maßnahme war das Angebot einer täglichen Lymphdrainage inklusive Wickeln nach Bedarf durch unseren äußerst erfahrenen Therapeuten Rolf Prischtscheptschuk, der täglich von Harrislee zu uns nach Olpeniz fuhr.

Im Rahmen eines Vorabtreffens wurden Einkaufslisten erstellt und Beladungen mit Sportartikeln auf die Autos verteilt. Ich kannte nur einige der Teilnehmerinnen und war natürlich sehr gespannt auf die Truppe der Selbsthilfegruppe Hamburg Reinbek.

Aus meiner Selbsthilfegruppe in Eilbek waren vier dabei. Das Kofferpacken war insofern aufwendiger als normalerweise, da wir als Selbstversorger alles mitführen mussten, wie Bettwäsche, Putzmittel etc. Diesbezüglich wurden recht abenteuerliche Bilder gepostet. Wir waren alle natürlich sehr gespannt auf unser Luxus-Ferienhaus und Olpeniz. Die Großzügigkeit des Küchen- und Wohnbereiches sowie der angrenzenden Terrasse überraschte und positiv. Die minimalistische Ausstattung der Doppelzimmer erforderte eine ausgeklügelte Logistik beim Einräumen – vor allen Dingen, wenn sie als Doppelzimmer genutzt wurden.

Auch in den Badezimmern musste man eine kluge Verteilung der kosmetischen Accessoires vornehmen. Das alles geschah reibungslos und ohne „Gezicke“. Wie beim Vorabtreffen besprochen, übernahmen jeweils zwei Teilnehmerinnen pro Tag



den „Kochdienst“ und das Einkaufen. Die Drei-Gänge-Menüs waren phantastisch und entsprachen fast ernährungsphysiologischen Erkenntnissen. Die frischen Brötchen morgens ließen den Tag gut starten. Es fanden sich immer helfende „Heizelmännchen“ für die Vorbereitung des Frühstücks sowie anfallende Hausarbeiten. Man ergänzte sich eben.

Die äußerst individuell durchgeführten Lymphdrainagen unter Anwendung der Tiefenoszillation, waren sehr angenehm und ermöglichten bei den meisten eine Volumenminderung des Ödems bzw. eine Linderung vorhandener Schmerzen. In Einzelgesprächen mit dem Therapeuten erhielten wir wertvolle Tipps zur Selbsthilfe.

Das recht gute Wetter ermöglichte ein regelmäßiges Nordic Walking. Tägliche Gymnastik unter Anleitung von Katrin Franz, untermalt mit liebevoll zusammengestellter Musik, sowie die intensive Nutzung des Schwimmbades mit Wassergymnastik rundeten das Sportprogramm ab. Die Zusammenkunft aller zu den täglichen Mahlzeiten ließ einen intensiven Austausch zu. Gespräche in unterschiedlichen Konstellationen eröffneten interessante Lebensgeschichten.

Auch die Spielernaturen kamen voll auf ihre Kosten und fanden sich regelmäßig zusammen. Ich musste feststellen, dass



Dart nicht meine Stärke wird. Das Billardspiel habe ich lieber anderen überlassen.

Die am Ende der „Pionierwoche“ ausgefüllten Kritikbögen von uns allen repräsentieren die äußerst positive Resonanz auf diese interessante Zeit. Jede von uns würde diese Maßnahme gerne erneut in Anspruch nehmen. Ich denke für alle war die gemeinsame Woche mit zehn sehr unterschiedlich geprägten Frauen eine wunderbare Erfahrung.

Mein Dank geht an unsere Landessprecherin für Hamburg und Schleswig-Holstein, Regine Franz, die durch ihr großes Engagement wahre Pionierarbeit geleistet hat und diese Maßnahme ermöglichte. Ebenso geht unser Dank an die DAK Gesundheit in Hamburg, die das Projekt großzügig unterstützt hat. Dank auch an die AOK NordWest.

Autorin: Teilnehmerin S.G.

Eine Idee wird Wirklichkeit

Schon Jahre zuvor suchte ich die Möglichkeit Patienten mit Lymphödemen mit allen Möglichkeiten der Therapie, der manuellen Fähigkeiten und der physikalischen Maßnahmen zu behandeln. Ich suchte einen Ort, der 8 bis 10 Patienten Unterkunft bieten sollte, die auch eine Privatsphäre möglich macht. Die Verpflegung sollte entsprechend abgestimmt, ausgewogen sein und in gemütlicher Atmosphäre stattfinden können.

Nach Abgabe der Heilmittelverordnungen und Privatrezepte nahm ich an jedem Einzelnen den Befund auf, Palpation, Sichtbefund, Umfangsmessungen, sowie Sauerstoffkonzentration und Puls, auch stimmte jeder Einzelne einer Fotodokumentation zu.

Am Ende der Therapiewoche wurden die neu abgenommenen Masse mit den vorhandenen Daten verglichen, die sich allesamt verringerten. Zum Abschluss hat sich jeder zu diesem Pilotprojekt geäußert und die Vor- und Nachteile geschildert. Das Endresümee war einheitlich positiv.

Rolf Prischtscheptschuk ist Fachlehrer für MLD/KPE seit 1991 und seit 2014 selbstständig mit einer Schwerpunktpraxis für MLD/KPE, sowie Mitglied im Lymphnetz Flensburg.



Aufklärung beim Lymphtag

Gummersbach – Kürzlich fand zum zweiten Mal der Oberbergische Lymphtag statt – Workshops und Referate stießen auf großes Interesse

Die Selbsthilfegruppe Lip-Lymph Oberberg hat es sich zum Ziel gemacht, Menschen mit Lip- oder Lymphödem sowie deren Angehörigen zu helfen. Das Lipödem ist eine Störung der Fettverteilung, die Fettvermehrung, vor allem in den Beinen und der Hüfte verursacht. Unter dem Lymphödem versteht man eine Flüssigkeitsansammlung im Körper, die durch eine Blockierung der Lymphgefäße hervorgerufen wird. In Deutschland sind mehrere Millionen Menschen betroffen, größtenteils Frauen.

„In unserer Selbsthilfegruppe geht es darum, Betroffenen dabei zu helfen, mit der Erkrankung richtig umzugehen und sich gegenseitig zu unterstützen“, erklärt Andrea Luhnau, Sprecherin der Lip-Lymph Oberberg. Um für mehr Aufklärung in diesem Gebiet zu sorgen, fand am vergangenen Samstag zum zweiten Mal der Oberbergische Lymphtag in den Räum-



lichkeiten der AGeWiS in Gummersbach statt. Acht Stunden lang standen Ärzte und Wissenschaftler den Gästen mit Rat und Tat zur Seite. Thematisiert wurden unter anderem die rechtlichen Rahmenbedingungen, wenn es um Hilfsmittelversorgung geht. Zudem stellten verschiedene Aussteller ihre Produkte vor und berieten die Gäste persönlich.



Referenten teilten ihre Erfahrungen, die sie durch die Erkrankung gesammelt haben und beantworteten Fragen der Besucher. Bundesgesundheitsminister Jens Spahn meldete sich per Videobotschaft zu Wort und hob besonders die Selbsthilfe als wichtigen Baustein unserer Gesellschaft hervor, denn „durch das gegenseitige Teilen von Erfahrungen, kann man jemandem viel Kraft geben“, so Spahn. Gleichzeitig kündigte er spürbare Verbesserungen bezüglich der Kostenübernahme durch die Krankenkassen an.

Auch der Bundestagsabgeordnete Carsten Brodessa (CDU), wohnte der Veranstaltung bei und empfing die Gäste mit einem Grußwort. Luhnau zeigte sich überaus zufrieden mit dem Verlauf der Veranstaltung, die über 80 Interessierte anlockte und hofft, ein ähnliches Angebot auch im kommenden Jahr bieten zu können.

Julian Heppe

mit freundlicher Genehmigung von Oberberg Aktuell

Ödemzentrum Bad Berleburg und Lymphselbsthilfe auf Erfolgskurs



Trotz 34 Grad Hitze machten wir uns im Juni auf den Weg zum Ödemzentrum in Bad Berleburg um mit den Patientinnen und Patienten der Rehaklinik vor Ort in gemütlicher Runde über das Selbstmanagement von Lip- und Lymphödemen von Expertin zu Expertin auf Augenhöhe zu sprechen.

Solange das Interesse weiter so groß ist, können Sie uns jeden Monat im Ödemzentrum in Bad Berleburg treffen. Wir freuen uns auf Sie.

Ihre Landesprecherinnen für NRW:
Annette Dunker und Andrea Luhnau

Auf der Hinfahrt hatten wir kurz Bedenken, ob bei dieser Hitze genügend Interesse bestehen könnte und überlegten: „Was machen wir, wenn keiner kommt?“ Und waren uns sofort einig, dann Eis essen zu gehen, denn die Eisdiele neben der Klinik ist ein schöner Treffpunkt, nicht nur für Patienten.

Es hat uns dann sehr positiv überrascht, dass sich trotz der Hitze knapp 20 Teilnehmerinnen mit sehr viele Fragen eingefunden hatten. Es wurde eine interessante Runde.

Zum ersten Mal waren mehrere Teilnehmerinnen dabei, die bei sich zuhause in eine Selbsthilfegruppe gehen. Uns hat beide sehr beeindruckt, dass sich immer mehr Patienten in Selbsthilfegruppen zusammenschließen. Wir hoffen, dass nach diesem interessanten Gespräch, die eine oder andere motiviert nach Hause fährt und sich auch einer Gruppe anschließt oder sogar eine neue gründet. Und natürlich waren wir hinterher noch Eis essen.



Selbsthilfetag Bremen am 28. September 2019

10:00 bis 18:00 Uhr in der Glocke Bremen, Domsheide 4



Wir, die Lymphselbsthilfegruppe Bremen und umzu, waren auf dem Selbsthilfetag in der Bremen Glocke zum Thema „Von Mensch zu Mensch“ mit 9 Mitgliedern (Uwe Jahnke, Brigitte Brake, Bettina Kühneberger, Birgit Marzusch, Ulrike von Salzen, Barbara Weitzel, Jürgen Wersebe, Anette Wormit, Stefanie Dieckmann) vertreten.

Um 9:00 Uhr haben wir mit dem Aufbau unseres Standes mit unseren Informationsmaterialien begonnen. Auch kamen unsere neuen Gruppen-T-Shirts zum Einsatz.

Neben unserer Gruppe waren natürlich viele andere Gruppen vertreten, wie beispielsweise die Bremer Krebsgesellschaft, Deutsche Gesellschaft für Muskelerkrankte, Borreliose-SHG Bremen und viele mehr aus den verschiedensten Bereichen (Erkrankungen und Chronische Erkran-

kungen; Seltene Erkrankungen; Psychosoziale Erkrankungen; Suchterkrankungen sowie Gesundheit, Soziales, Migration, Frauen und Familie).

Im kleinen Glocke-Saal gab es fünf verschiedene Vorträge, die auch für unsere Mitglieder sehr interessant waren. Unser Fazit des Tages ist, dass wir einigen Betroffenen und deren Angehörigen Informationen weitergeben konnten. Des Weiteren konnten wir Menschen die Scheu nehmen, sich mit uns in Verbindung zu setzen. Außerdem hatte die Gruppe viel Spaß und wir haben viele weitere Ideen für uns mitgenommen.

Vielen Dank an das Netzwerk Selbsthilfe e.V. für die großartige Organisation und die super Umsetzung.



Dr. med. Gerson Strubel

ist Facharzt für Innere Medizin mit dem Schwerpunkt Angiologie sowie M. Sc. in Preventive Medicine (DIU). Nach Studium der Humanmedizin an der Philipps-Universität Marburg, Facharztweiterbildung in Mainkofen, Bayreuth, Bottrop und an der Universität Essen hat er bis September 2014 die Praxis für Gefäßmedizin am Krankenhaus Hetzelstift in Neustadt an der Weinstraße betrieben und dort ein überregional bekanntes Lymphnetzwerk etabliert. In der Zeit von März 2015 bis März 2018 war er in der Schweiz tätig und hat dort am Aufbau des LipödemZentrums Zentralschweiz mitgewirkt.

Darüber hinaus absolvierte er ein berufsbegleitendes Studium der Präventionsmedizin an der Dresden International University (DIU) mit einer Masterarbeit zur Prävention in der Lymphologie.

Seit April 2018 arbeitet er im Zentrum Innere Medizin (ZIM) Fünf Höfe im Herzen Münchens als Bereichsleiter Angiologie und Lymphologie. Sein besonderes Interesse gilt der Diagnostik und Therapie des Lipödems sowie der Prävention lymphologischer Erkrankungen.

www.zim-fuenf-hoefe.de



Die heimlichen Kosten für Lymph- und Lip-Patienten

Uns rufen wöchentlich Patienten an, die keine oder unzureichende Therapie erhalten. Viele fragen nach einem Facharzt oder müssen lange auf einen Termin warten. Die Földiklinik hat uns gebeten, aktiv zu werden, weil Patienten bereits mehr als ein Jahr auf einen Termin warten müssen. Die Klinik wäre bereit, mehr Patienten zu behandeln, doch die Zulassungsstelle sieht keinen Bedarf. Bisher fahren viele Patienten auf eigene Kosten in die Klinik und zahlen auch die Behandlung privat. Andere suchen einen neuen Arzt, weil sie auf einmal keine Therapie mehr erhalten. Wieder andere bekommen keine Termine mehr bei ihrer Lymphtherapeutin, weil die Manuelle Lymphdrainage zu schlecht bezahlt wird.

Von Lip- oder Lymphpatienten wird erwartet, dass sie ihre Kompression tragen. Doch was tun, wenn diese nicht verschrieben und noch öfters das vorhandene Rezept nicht von der Krankenkasse bezahlt werden. Wer seine Kompression wirklich, wie erwartet, täglich trägt, weiß, dass diese maximal 6 Monate hält. Aber eine zweite Verordnung aus hygienischen Gründen wird immer wieder verweigert. Nun ist die neue Leitlinie zur Kompression herausgekommen und es wird der Anspruch auf Kompression ab Stadium II festgelegt. Was mache ich als Lippatientin mit Stadium I und Schmerzen?

Aussagen, die wir immer wieder zu hören bekommen sind:
„Lymphpatienten zu behandeln, wird schlecht bezahlt.“
„Lymphpatienten sind zu teuer.“

Was passiert, wenn wir keine ausreichende Therapie erhalten?

Manche Ärzte raten Lippatientinnen zu einer Magen-OP, aber das behandelt die Adipositas. Die nächsten raten zu einer ganz

bestimmten Ernährungsumstellung – natürlich nicht von der Krankenkasse bezahlt. Oder sie raten „einfach mal abzunehmen“. Einfach so? Wenn es so einfach wäre, wäre es wahrscheinlich schon passiert. Wenn man bisher nicht abgenommen hat, wo bekommt man Unterstützung? Keine Antwort.

Was tun wir, wenn sich unser Ödem verschlechtert? Manche beantragen immer wieder Rehabilitation, doch die Wartezeiten in den Fachkliniken sind monatelang und genehmigt wird oft nicht. Eine kurzfristige ambulante oder stationäre Entstauung wäre notwendig. Aber wer kann bei sich zuhause entstauen? Wer hat von den Krankenkassen eine stationäre Aufnahme in einer Klinik genehmigt bekommen? Manche Klinikaufenthalte werden hinterher nicht von der Krankenkasse bezahlt. Ob wir da nochmals aufgenommen und behandelt werden?

Dazu passt, dass die Akutklinik in Ochtrup gerade ihre Tore geschlossen hat, weil sie seit Jahren defizitär gearbeitet hat. Die Therapie wurde zu schlecht bezahlt.

Wenn die Patienten ihre Situation so wie sie ist, akzeptieren, was passiert dann mit ihnen? Wie viele von ihnen können noch arbeiten? Wer musste wegen seiner Erkrankung kürzertreten? Wer braucht Hilfe im Haushalt oder ist inzwischen pflegebedürftig? Dies sind Kosten, die keiner sieht. Und da es sich meist um Frauen handelt, die keine oder nur eine kleine Rente erhalten, fällt es der Gesellschaft nicht auf. Die Kosten tragen die Betroffenen und ihre Familie.

Deshalb fragen wir Sie: Bekommen Sie die Therapie, die Sie benötigen? Und welche Kosten sind Ihnen entstanden?

Wohltuende Bein-massage für zuhause

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

www.VenenEngel.de

- Kinderleicht ohne Hilfe genießen!
- Geräuscharme Steuergeräte
- Individuell Druck und Zeit anpassen

Wer übernimmt die Kosten für uns Lymphpatienten? Was passiert, wenn nichts passiert?

Die Fragen finden Sie online auf unserer Homepage unter www.lymphselbsthilfe.de/was-kostet-uns-das-lymphoedem
Falls Sie keinen Zugang haben, sende Sie diesen Fragebogen bitte an:

Dieter Fleming, Paul-Lincke-Str. 14, 70195 Stuttgart, Fax 0711 5053421

Wurde bei Ihnen ein Lymphödem diagnostiziert? Wenn ja, ...

In welchem Jahr?

In welchem Stadium? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

Von wem? ☐ Hausarzt ☐ Phlebologie ☐ Dermatologe ☐

Alter

Geschlecht ☐ w ☐ m

Weitere Erkrankung? ☐ Lipödem ☐ Adipositas ☐ Krebs ☐

Wie weit fahren Sie zu Ihrem Facharzt? km

Wie lange warten Sie auf den Termin? Wo.

Wurden Sie über Ihr Lymphödem ausreichend aufgeklärt? ☐ ja ☐ nein

Haben Sie schon mal an einer Lymph-Schulung teilgenommen? ☐ ja ☐ nein

War diese hilfreich? ☐ ja ☐ nein

Wird Ihnen Kompression verschrieben und genehmigt? Ja, ☐ 1x/Jahr ☐ 2x/Jahr ☐ mit Wechselversorgung ☐ nein

Tragen Sie alte Kompressionsversorgungen, weil sie nicht genügend Versorgungen zum Wechseln haben? ☐ ja ☐ nein

Bekommen Sie MLD? Wie oft pro Woche? ☐ keine ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Können Sie spontan mehr Therapie bekommen, wenn sich Ihr Ödem verschlechtert? ☐ ja ☐ nein

Wenn nein, warum nicht? ☐ kein Rezept ☐ keine Termine in der Praxis ☐ andere:

Haben Sie Reha beantragt? ☐ ja ☐ nein

Wenn ja, wurde diese genehmigt? ☐ ja ☐ nach Widerspruch ☐ nach ☐ nein

Waren Sie schon einmal wegen einer Verschlechterung/Komplikation in einer Akut-Klinik? ☐ ja ☐ nein

Wenn nein: ☐ nicht nötig ☐ keine Einweisung ☐ keine Genehmigung

Haben Sie aufgrund der Lymphödemerkrankung Ihren Beruf ganz oder teilweise aufgegeben? ☐ ja ☐ nein

Wenn ja, als was waren Sie tätig?

Haben Sie Sozialleistungen (z. B. ALG I oder II) bezogen? ☐ ja ☐ nein

Sind Sie frühverrentet worden? ☐ ja ☐ nein

Wenn ja, in welchem Lebensjahr? Jahre

Benötigen Sie Hilfe im Haushalt? ☐ ja ☐ nein

Haben Sie eine Pflegegrad? ☐ ja, Grad ____ ☐ nein

Haben Sie einen Arztbesuch privat bezahlt? ☐ ja ☐ nein

Haben Sie eine vorgeschlagene Therapie privat bezahlt? ☐ ja ☐ nein

Wenn ja, welche?

Wie viel zahlen Sie durchschnittlich für Ihre Therapie/Jahr selbst (inkl. Zuzahlungen)? Euro

Lipödem – wenn der Körper eine schwere Bürde trägt

Obwohl Millionen von Frauen vom Lipödem betroffen sind, scheint es in der Welt immer noch kein großes Thema zu sein. Bis die betroffenen Frauen sich schließlich professionelle Hilfe holen vergehen oft viele Jahre. Wertvolle Jahre, in denen man bereits mit der Therapie hätte beginnen können, um dem Fortschreiten der Krankheit entgegen zu wirken. Viele Patientinnen mussten sich während ihrer Odyssee an Arztbesuchen immer wieder anhören „Machen Sie Diät, treiben Sie mehr Sport!“, um dann immer wieder frustriert festzustellen, dass es nichts bringt. Anderen wiederum war schon als Teenager bewusst, dass ihr Körper irgendwie anders ist. Nicht selten endete der Kampf gegen die überproportional großen Beine und Schmerzen in exzessiven Sporteinheiten und selbstauferlegten Hungerkuren, um schließlich in einer Essstörung zu enden. Lipödem wird oft mit Adipositas verwechselt, da ihre Symptomatik, abnormale Ansammlung von Fettgewebe, sehr ähnlich ist. Auch vielen Ärzten ist das Krankheitsbild des Lipödems immer noch weitgehend unbekannt. So bleibt es oft unerkannt und wird als Adipositas fehldiagnostiziert. Die Beschwerdesymptomatik des Lipödems ist aber weitreichender.

Was ist Lipödem?

Das Lipödem kommt fast ausschließlich bei Frauen vor. Es ist eine chronisch fortschreitende Krankheit, die durch überproportional wachsendes Unterhautfettgewebe, Ödeme, Schmerzen und Hämatome in Erscheinung tritt. Natürlich gibt es auch adipöse Patientinnen mit Lipödem, aber besonders in den frühen Stadien sind die meisten Patientinnen völlig normalgewichtig. Die Disproportion zwischen dem schlanken Oberkörper und den vom Lipödem gezeichneten unteren Extremitäten kann nicht einfach durch Diäten und Sport reduziert werden. Das führt oft zu einer großen psychischen Belastung für die Patientin.

In den meisten Fällen beginnt das Lipödem direkt mit dem Eintreten in die Pubertät. Aber auch anderen hormonelle Veränderungen im Körper, wie Schwangerschaft und Menopause, leiten das Lipödem ein. Das Lipödem ist eine lebenslange Erkrankung, deren Ausprägung sich fortwährend weiterentwickelt. Die Ursache dieser Erkrankung ist unbekannt, jedoch spielen Hormone und Genetik eine wichtige Rolle.

Für viele Patientinnen verschlimmern sich die Symptome im Verlaufe ihres Lebens. Man teilt den Verlauf der Krankheit in drei unterschiedliche Stadien ein (Fig1).

Zu Beginn der Erkrankung ist die Haut glatt und das Unterhautfettgewebe verdickt, weich und noch ohne Knotenbildung (Stadium I); an manchen Stellen ist die Haut



Fig.1 Stadien des Lipödems:

a. Stadium I, b. Stadium II, c. Stadium III.

kälter als an anderen, was durch das zunehmend gestörte Gleichgewicht der Durchblutung verursacht wird. Mit Fortschreiten der Krankheit kann man zunehmend Knötchen und Unebenheiten unter der Haut ertasten und das Gesamtbild erscheint welliger (Stadium II). Im letzten Stadium haben sich schließlich großflächige Areale mit schmerzempfindlichen Unterhautfettgewebe gebildet, die sich hauptsächlich innen an den Oberschenkeln und Knien befinden. Es entstehen deformierende Fettgewebeschwülste (Stadium III).

Klinische Symptome

Zu der Volumenzunahme an den Beinen – und zu etwa 30 % auch den Armen – kommt ein Spannungs- und Schweregefühl sowie eine Druckempfindlichkeit des Gewebes hinzu. Dieses wird durch Ödeme im Unterhautfettgewebe verursacht, die insbesondere am Abend, bei Wärme oder nach langem Stehen auftreten. Eine weitere These zur Schmerzsymptomatik beim Lipödem macht eine chronische Entzündungsreaktion im Unterhautfettgewebe verantwortlich. Ein weiteres, wenn auch unspezifisches Symptom, sind die gehäuft auftretenden Hämatome. Aber auch die durch das Fettgewebe zunehmend eingeschränkte Mobilität, durch z. B. wundgeriebene Oberschenkelinnenseiten, können die Lebensqualität eines Patienten stark beeinträchtigen (3).

Therapie- was kann man tun?

Symptome, die durch das Ödem entstehen, kann man durch Lymphdrainage und Kompressionsstrümpfe reduzieren (komplexe physikalische Entstauungstherapie KPE). Dadurch kann eine erhebliche Verbesserung der Symptome herbeigeführt werden, nicht jedoch eine Reduzierung des hypertrophen Unterhautfettgewebes.

Seit der Einführung der Liposuktion (operative Fettgewebentfernung) ist es zum ersten Mal möglich das krankhaft veränderte Fettgewebe zu entfernen. Die Entwicklung einer neuen Form der Lokalanästhesie (Tumesenzlokanästhesie)

sowie einer neuen lymphgefäßschonenden Liposuktionstechnik (vibration/powerassisted liposuction) mit dünnen stumpfen minimalinvasiven Absaugkanülen haben die Behandlung des Lipödems revolutioniert. Auf diese Weise ist es nicht nur möglich normale Körperproportionen wiederherzustellen, sondern auch die Schmerzen und die psychische Belastung können erheblich reduziert werden (Fig.2).



Fig.2 39-jährige Patientin: a. Ausgangssituation, b. nach Fettabsaugung von 9200 ml in drei Sitzungen

Während die konservative Methode der kombinierten physikalischen Entstauungstherapie (manuelle Lymphdrainage und Kompressionsmieder) in der Lage ist die Ödeme zu reduzieren, dient die Liposuktion dazu das Fettgewebe zu reduzieren und wieder normale Körperproportionen herzustellen. Dadurch wird eine langfristige Verbesserung erreicht – manchmal sogar das komplette Verschwinden von Schmerzen, Ödemen und Hämatomen – eine vollständige Heilung ist jedoch nicht möglich. Die Liposuktion kann jedoch die Lebensqualität eines Patienten enorm verbessern, so dass fast ein normales Leben geführt werden kann.

VAL/PAL – vibration/power assisted liposuction mit Tumescenzlokalanästhesie (TLA) ist eine Form der örtlichen Betäubung bei der das Unterhautgewebe mit großen Mengen verdünnter Betäubungslösung aufgefüllt und anschließend mit vibrierenden Sonden (Fig.3) abgesaugt wird. Das lateinische Wort für Anschwellen „tumescere“ bezieht sich auf das für die Methode typische pralle Erscheinungsbild der mit Lösung aufgefüllten Region. Gegen Ende des Auffüllvorgangs wurden große Mengen an Infiltrationslösung injiziert, so dass das Gewebe straff und elastisch erscheint und keine Konturen mehr zu erkennen sind. Deswegen werden vor der Operation die zu behandelnden Areale markiert und fotografiert (Fig.4).

Die Infiltrationsphase dauert etwa 45 Minuten, gefolgt von einer 30-minütigen Pause und anschließender Nachinfiltration

von weiteren 15 Minuten. Das Absaugen erfolgt durch etwa 4 mm lange Einschnitte. Die Dauer der Absaugung beträgt je nach Größe des Befundes im Durchschnitt zwischen 30 und 120 Minuten. Die Wundränder werden nicht genäht, sondern mit einem flüssigkeitsdurchlässigen Pflaster versorgt. Die größte Menge an Flüssigkeit fließt durch die Hautschnitte in den ersten Stunden direkt nach der OP ab und wird durch die Verbände unter dem Kompressionsmieder aufgefangen. Die restliche Flüssigkeitsmenge fließt innerhalb der nächsten 2 – 5 Tage ab. Das Kompressionsmieder muss für mindestens weitere vier Wochen nach der OP getragen werden. Des Weiteren unterstützt die postoperative manuelle Lymphdrainage das Abfließen und reduziert die Schwellungsneigung.



Fig.3 Stumpfe Absaugkanülen

Fig.4 Präoperative gekennzeichnete Absaugareale

Der Hauptgrund diese Methode für die Liposuktion beim Lipödem zu verwenden besteht darin, dass sie besonders schonend für die Lymphgefäße und somit der Lymphabfluss nach der OP weiterhin gewährleistet ist. Direkt nach der OP kann der Patient wieder aufstehen, so dass das Ergebnis im Stehen beurteilt werden kann. Im Stehen wird nicht nur durch den tiefgelegenen Einschnitt bereits Tumescenzlösung beginnen abzufließen, sondern der Chirurg kann bereits die neue Körpersilhouette beurteilen und gegebenenfalls Korrekturen vornehmen. Bereits am nächsten Morgen kann man einen deutlichen Unterschied zum Ausgangsbefund feststellen



Fig.5: 29-jährige Patientin am nächsten Morgen nach der Liposuktion der Oberschenkel außen, der Oberschenkel innen und der Knie innen

(Fig.5). Aufgrund der nur sehr kleinen Einschnitte kommt es intraoperativ nur zu geringen Blutungen und wenig postoperativen Hämatomen. Durch den Wash-Out Effekt der TLA Lösung können kaum Bakterien eindringen und die Infektionsgefahr ist sehr gering. Auch ist durch die antithrombotische Wirkung der TLA und die sofortige postoperative Mobilisation das Thromboserisiko bei dieser Methode sehr reduziert. Zusammenfassend kann gesagt werden, dass bei dieser Methode die allgemeine Komplikationsrate sehr gering ist.

Liposuktion mit Langzeiteffekt

Sowohl die kosmetischen als auch die Verbesserungen der Beschwerdesymptomatik durch die Liposuktion konnte von einer Forschungsgruppe der Hanse-Klinik in einer Langzeitstudie bewiesen werden (1,2).

Zusätzlich zu der Reduzierung des krankhaften Fettgewebes und der Normalisierung der Körperproportionen kommt die große Verbesserung der klinischen Symptome hinzu, deren Unterschiede man deutlich prä- und postoperativ erkennen kann. Es war eine klare Reduzierung des Spontanschmerzes und der Druckempfindlichkeit sowie der Ödembildung, Hämatomneigung und der Disproportion erkennbar, während die Lebensqualität und die Mobilität deutlich gesteigert wurde (2,3).

Diese Ergebnisse beweisen den positiven Langzeiteffekt der Liposuktion beim Lipödem. Die Entfernung des Unterhautfettgewebes hat sich als enorm effektiv gegen die Symptomatik des Lipödems bewiesen und wurde 2009 in die Leitlinien der deutschen Gesellschaft für Phlebologie zur Behandlung des Lipödems aufgenommen und 2015 erneut überarbeitet.

Dr. med. Axel Baumgartner Geschäftsführer und Leitender Arzt, ist Facharzt für Chirurgie mit der Zusatzbezeichnung Notfallmedizin. Er arbeitete 8 Jahre in der Allgemein- und Gefäßchirurgie in Berlin und Lüneburg. Herr Baumgartner qualifizierte sich in seiner langjährigen Tätigkeit zum Leitenden Notarzt.



1. Schmeller W, Meier-Vollrath I. Tumescence liposuction in lipoedema yields good long-term results. *British Journal of Dermatology* (2012) 166(1): 161–168.
2. Baumgartner A, Hüppe M, Schmeller W. Long-term benefit of liposuction in patients with lipoedema: a follow-up study after an average of 4 and 8 years. *British Journal of Dermatology* (2016) 174: 1061–1067.
3. Frambach Y, Baumgartner A, Schmeller W. Lipödem und Lebensqualität. *Vasomed* 5/2015: 2–3

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.

Liposuktion wird befristet Kassenleistung bei Lipödem im Stadium III



Wie die Pressestelle des G-BA am 19. September 2019 bekannt gab, können „Patientinnen, die an einem Lipödem im Stadium III leiden, zukünftig unter bestimmten Bedingungen mit einer Liposuktion ambulant oder stationär zulasten der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) behandelt werden.“ „Der Einschluss der Methode ist zunächst bis zum 31. Dezember 2024 befristet, da bis zu diesem Zeitpunkt die Ergebnisse der vom G-BA in die Wege geleiteten Erprobungsstudie zur Liposuktion bei Lipödem erwartet werden. Sobald die Studienergebnisse vorliegen, wird der G-BA abschließend zur Methode für alle Stadien der Erkrankung entscheiden.“

Susanne Helmbrecht (2. links vorne) war für als themenbezogene Patientenvertreterin für die Lymphselbsthilfe an den Beratungen beteiligt. Leider wurden die Bedenken der Patientenvertreter von der Mehrheit der stimmberechtigten Bänke nicht mitgetragen. So schließt der Beschluss nur Frauen im Stadium III mit einem BMI bis 35 ein. Ab einem BMI von 35 wird die Behandlung der Adipositas vorausgesetzt. Und über einem BMI von 40 soll keine Liposuktion stattfinden.

Dies bedeutet, dass nur in Einzelfällen – unter besonderem Abwägen der Risiken – abgesaugt werden darf. Der Beschluss schließt damit leider sehr wenige Betroffene ein, da zum einen über das Stadium I und II gar nicht beraten wurde und zum anderen im Stadium III sehr viele Frauen zusätzlich an Adipositas leiden. Die Zukunft wird zeigen, ob bei Frauen mit einem BMI über 40 und einem Lipödem mit starken körperlichen Einschränkungen zusätzlich zur Adipositasbehandlung eine Liposuktion möglich ist.

„Für eine gesicherte Diagnose des Lipödems im Stadium III muss die behandelnde Ärztin oder der behandelnde Arzt folgende Symptome feststellen: Die Patientin leidet an einer übermäßigen Fettgewebsvermehrung mit überhängenden Gewebeanteilen von Haut und Unterhaut und einem Druck- oder Berührungsschmerz im Weichteilgewebe der betroffenen Extremitäten, wobei Hände und Füße nicht betroffen sind. Vor

einer Operation des Lipödems im Stadium III muss über einen Zeitraum von sechs Monaten eine konservative Therapie (z. B. Lymphdrainage, Kompression, Bewegungstherapie) kontinuierlich durchgeführt worden sein. Wenn trotz der konservativen Therapie keine Linderung der Beschwerden eintritt, kann die behandelnde Ärztin oder der behandelnde Arzt die Durchführung einer Liposuktionsbehandlung verordnen.“

Qualitätssicherung

„Als Maßnahme zur Qualitätssicherung hat der G-BA unter anderem festgelegt, dass vor dem ersten Eingriff eine Operationsplanung erfolgen und dokumentiert werden muss. Darin werden die zu behandelnden Körperareale der Patientin und die voraussichtliche Anzahl der Eingriffe festgelegt, sowie die Menge an abzusaugendem Fettgewebe. Mehr als 3000 ml reinen Fettgewebes pro Eingriff dürfen nur dann abgesaugt werden, wenn die postoperative Nachbeobachtung über mindestens 12 Stunden sichergestellt ist. Berechtigt zur Indikationsstellung und Durchführung der Liposuktion zulasten der GKV sind Fachärztinnen und Fachärzte für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie sowie andere operativ tätige Fachärztinnen und Fachärzte, wenn sie die im Beschluss genannten Anforderungen erfüllen.“

„Den Beschlüssen folgt nun die Prüfung durch das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) und für den ambulanten Bereich die Festlegung der Abrechnungsziffer der erbrachten Leistung im sogenannten Einheitlichen Bewertungsmaßstab (EBM). Der G-BA geht derzeit davon aus, dass die Regelungen im Januar 2020 erstmals Anwendung finden können.“

Parallel läuft die Erprobungsstudie zu Vor- und Nachteilen einer Liposuktion weiter

Der G-BA hatte im Januar 2018 wegen der schlechten Studienlage zu den Vor- und Nachteilen einer Liposuktion beim Lipödem eine eigene Erprobungsstudie beschlossen. Alle Frauen, die an einem Lipödem im Stadium I, II oder III leiden und eine Liposuktion anstreben, haben die Möglichkeit an der Studie teilzunehmen.

Von den gesetzlichen Krankenkassen wurde eine Website eingerichtet, unter der nähere Informationen zur Studienteilnahme bereitgestellt werden.

www.erprobung-liposuktion.de

Wer sich beteiligen möchte, sollte sich vor dem 31. Dezember bewerben. Bei mehr Bewerbern als zur Verfügung stehenden Plätzen entscheidet das Los.

Was ist der G-BA?

Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) ist das oberste Beschlussgremium der gemeinsamen Selbstverwaltung der Ärztinnen und Ärzte, Zahnärztinnen und Zahnärzte, Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, Krankenhäuser und Krankenkassen in Deutschland. Er bestimmt in Form von Richtlinien den Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) für etwa 70 Millionen Versicherte. Der G-BA legt fest, welche Leistungen der medizinischen Versorgung von der GKV übernommen werden. Rechtsgrundlage für die Arbeit des G-BA ist das Fünfte Buch des Sozialgesetzbuches (SGB V). Entsprechend der Patientenbeteiligungsverordnung nehmen Patientenvertreterinnen und Patientenvertreter an den Beratungen des G-BA mitberatend teil und haben ein Antragsrecht.

Den gesundheitspolitischen Rahmen der medizinischen Versorgung in Deutschland gibt das Parlament durch Gesetze vor. Aufgabe des G-BA ist es, innerhalb dieses Rahmens einheitliche Vorgaben für die konkrete Umsetzung in der Praxis zu beschließen. Die von ihm beschlossenen Richtlinien haben den Charakter untergesetzlicher Normen und sind für alle Akteure der GKV bindend.

Bei seinen Entscheidungen berücksichtigt der G-BA den allgemein anerkannten Stand der medizinischen Erkenntnisse und untersucht den diagnostischen oder therapeutischen Nutzen, die medizinische Notwendigkeit und die Wirtschaftlichkeit einer Leistung aus dem Pflichtkatalog der Krankenkassen. Zudem hat der G-BA weitere wichtige Aufgaben im Bereich des Qualitätsmanagements und der Qualitätssicherung in der ambulanten und stationären Versorgung.

Das Lipödem ist...

...eine krankhafte Fettvermehrungsstörung, die an Armen und Beinen auftreten kann und insbesondere im Stadium III zu starken Schmerzen und Bewegungseinschränkungen führt. Die Krankheit tritt nahezu ausschließlich bei Frauen auf. Es gibt keine belastbaren Schätzungen, wie viele Frauen an einem Lipödem leiden.

Anzeige



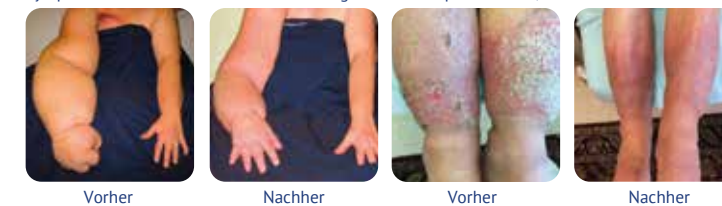
Effiziente Behandlungsmöglichkeit bei Lymphödemen, Veneninsuffizienz und anderen Erkrankungen die Ödeme verursachen.

Kompressionstherapie kann in der Tat ein entspannender Teil Ihrer täglichen Routine sein. Die AIK/IPK- Gerätesysteme von Bio Compression Systems, Inc. sind sowohl für den Einsatz in der Klinik/Praxis, als auch für den Komfort in den eigenen vier Wänden geeignet. Durch die einfache Bedienung und leichte Handhabung, den besonders leisen Betrieb, die wohltuende Wirkung und die Möglichkeit die Behandlung selbstständig zuhause täglich durchzuführen können Patienten mit Lymph- und Gefäßerkrankungen eine bessere/erhöhte Lebensqualität genießen.

Warum AIK/IPK von Bio Compression Systems, Inc.?

- Bewährte Qualität seit 1983!
- Wir nehmen Sie so wie Sie sind.
Weil jeder Patient besonders ist, bieten wir nicht nur die größte Auswahl an Behandlungsmanschetten an, aber wir schneiden auch Ihre Hose, Jacke oder sonstige Manschette nach Ihrem Maß, und das innerhalb von 14 Tagen!
- Geeignet sowohl für den Einsatz zu Hause, in der Praxis, als auch in dem Krankenhaus
- Einfache Bedienung und Handhabung
- Einseitig und/oder beidseitig anwendbar
- Besonders leise im Betrieb
- Geringes Gewicht – geeignet für unterwegs
- Wirksamkeit durch zahlreiche klinische Studien nachgewiesen
- 3 Jahre Garantie auf Geräte

Lymphödeme vor und nach der Behandlung mit Bio Compression AIK/IPK-Geräten



Vorher

Nachher

Vorher

Nachher



Die AIK/IPK-Systeme von Bio Compression Systems, Inc. jetzt im Hilfsmittelverzeichnis gelistet!



SC-2004-OC
4-Kammer-Kompressionsgerät
HMV #: 17.99.01.1023

SC-2008-OC
8-Kammer-Kompressionsgerät
HMV #: 17.99.01.1024

SC-3008-DL
8-Kammer-Kompressionsgerät
HMV #: 17.99.01.1025

Kompressionsjacke

Kompressionsjacke

Schulter-Arm-Manschette

Armmanschette

Beinmanschette

Kompressionshose

+352 621 239711

biosystems@biocompression.com
www.biocompression.com

Wertschätzung fördert effektives Selbstmanagement

Lymphologische Erkrankungen erfordern von uns Patienten eine Vielzahl an Verhaltensänderungen, viele davon sind unangenehm, wie Kompression tragen, oder widersprechen unseren Angewohnheiten. Alles auf einmal zu ändern wird uns nicht gelingen. Wir müssen eine Entscheidung treffen, was am wichtigsten ist und womit wir anfangen möchten. Mit der richtigen Unterstützung können wir ein Thema nach dem anderen bearbeiten und in den Alltag integrieren.

Als Basis der unterstützenden Selbstbehandlung benötigen wir Informationen der medizinischen Zusammenhänge in allgemeinverständlicher Sprache, die uns nicht überfordern und die es uns ermöglichen, eigene Entscheidungen zu treffen. Vor allem zum Nachlesen, denn die vielen, komplexen Informationen kann niemand beim ersten Mal verarbeiten. Auch, wenn die Diagnose frisch ist, wir uns unter Schock oder in der Phase der Restabilisierung befinden und wir nicht glauben wollen, von einer chronischen Erkrankung betroffen zu sein. Ziel ist es, dass wir Patienten Gesundheitskompetenz erlangen und zu Experten unserer Erkrankung werden.

Phase	Krankheitserleben
vor Diagnose	Irritation, Beunruhigung
Manifestation Chronizität	Schock, Handlungsunfähigkeit
Restabilisierung	vorsichtige Entspannung
Leben im Auf und Ab	Reparaturversuche
Abwärtsentwicklung	Beharrlichkeit der Bewältigungsstrategien, Ernüchterung, Verunsicherung, Verzweiflung, Überforderung

Tabelle 1: Bewältigung chronischer Erkrankungen nach Schäffer/Moers (2008)



Die Lymphselbsthilfe stellt ihre Informationen unter www.lymphselbsthilfe.de bzw. und in Form von Broschüren sowie dieser Zeitschrift zur Verfügung. Bei Interesse können diese heruntergeladen oder bestellt werden.

Wertschätzende Äußerungen fördern effektives Selbstmanagement

Gewichtsreduktion und andere ungünstige Lebensstile sind meist emotional aufgeladen. Wir Patienten sind oft erfolglose Selbstveränderer und stehen unserem Verhalten ambivalent gegenüber. Veränderungen gelingen signifikant häufiger, wenn wir uns zutiefst verstanden und akzeptiert fühlen. Wenn der Druck zu groß wird, müssen wir unseren Lebensstil verteidigen.

Studien haben gezeigt, dass konfrontatives Vorgehen von wohlmeinenden Helfern vor allem unseren Widerstand erhöht und eine Verhaltensänderung unwahrscheinlicher werden lässt. Wir haben ein eigenes Interesse, unseren Wert positiv einzuschätzen. Diese positive Selbstsicht beruht darauf, dass wir uns für kompetent, verantwortungsvoll und anpassungsfähig halten. Verhalten wir uns hingegen auf eine Art, die diesem Bestreben zuwiderläuft, erleben wir eine Form kognitiver Dissonanz und müssen so auf eine Weise reagieren, die unser psychisches Unbehagen verringert. Dies bedeutet konkret, dass wir die Botschaft von für uns persönlich bedrohlichen Informationen als unwichtig abtun. Diese Defensivtendenz kann man verringern, indem man unser Selbstwertgefühls stärkt, und nicht infrage stellt.

Es ist günstiger, wenn wir die schwierigsten Ziele nicht als erstes in den Fokus nehmen. Wir können uns neue Ziele setzen, wenn wir in einem anderen Bereich in Alltag oder Therapie ein Erfolgserlebnis erreicht haben.

Am meisten Erfolg haben Fachleute, die ungünstige Variablen konkret ansprechen und ihre Patienten fragen, wie wichtig es ihnen ist und wie zuversichtlich sie sind, ihr Ziel zu erreichen. Ärzte, Therapeuten und Sanitätshausmitarbeiter sind Experten für die richtige Therapie und sollten ihre Unterstützung anbieten.

Dagegen bleiben wir stets der Chef unseres Lebensstils. Die Selbstverantwortung bleibt bei uns und damit auch die Entscheidungsgewalt. Denn entschließen wir uns, „nichts“ bzw. nicht das „objektiv Sinnvolle“ zu tun, dann leben wir mit den Konsequenzen.

Am besten ist es, zu empfehlen, was anderen Patienten geholfen hat. Wir setzen einen Rat eher um, wenn wir uns nicht gerade in Verteidigungshaltung befinden. Unterstützende Experten hören uns zu und reflektieren unsere Stärken. Dies kann sehr schwerfallen, weil wir alle mehr auf Defizite achten.

Die Aufgabe des Fach-Experten ist, bei uns Hoffnung zu wecken und die Überzeugung zu stärken, dass wir tatsächlich in der Lage sind, uns zu verändern. Wertschätzende Äußerungen über gelungenes Verhalten bringen uns mit den für Veränderungen erforderlichen Ressourcen wieder in Kontakt. Lymphatische Erkrankungen begleiten uns ein Leben lang. Wichtigstes Ziel ist es, die Progression der Erkrankung zu verhindern und im besten Fall zurückzudrängen (Restabilisierung).

Die Aufklärung von Patienten im Stadium 0 (Verletzung der Lymphgefäße nach Operationen oder Traumata) oder im Stadium 1 kann eine Progression der Lymphödeme langfristig verhindern. Teilweise gelingt die Rückführung in ein früheres Stadium. Das Wissen über Hochlagerung, regelmäßige Bewegung, Vermeiden von Verletzungen etc. sollte jedem, mit dem Risiko ein Lymphödem zu entwickeln, frühzeitig zur Verfügung gestellt werden.

Unterstützung durch andere

Um das Selbstmanagement langfristig durchzuhalten, benötigen die meisten von uns Unterstützung. Dies kann der Partner oder die Familie sein. Bei Berührungen und in einer liebevollen Partnerschaft wird Oxytocin im Gehirn aktiviert, dies fördert die Paarbindung, vermindert gleichzeitig das generelle Angstverhalten, beruhigt Stresssysteme und steigert das allgemeine Wohlbefinden. Die körperlichen Veränderungen beim Lip- und Lymphödem führen oft zu einem negativen Selbstbild und einem Rückzug von uns Erkrankten und belasten die Partnerschaft. Hier kann eine Paartherapie Unterstützung bieten.



Nicht alle können auf die Unterstützung eines liebevollen Partners zählen. Einsamkeit in und außerhalb der Partnerschaft ist ein nicht zu unterschätzendes Thema. Hier hilft neben einem Netzwerk aus Familie und Freunden die Selbsthilfegruppe. Der Austausch mit Gleichbetroffenen bietet emotionale Unterstützung sowie fachlichen Austausch und kann eine Ressource in der Auseinandersetzung mit der eigenen Erkrankung darstellen und fördert die informierte Entscheidungsfindung. Auch Haustiere sind ein guter Ausgleich für die Seele.

Kompression passt und wird getragen

Eine indizierte passende und körperlich zu bewältigende Kompression zu tragen ist unsere wichtigste Aufgabe. Bei der Erstversorgung oder bei körperlichen Einschränkungen kann es sinnvoll sein, wenn der Arzt uns eine Kompressionsklasse weniger aufschreibt oder das Sanitätshaus nicht zu eng misst.

Zeitgleich ist zu klären, ob wir diese allein anziehen können oder ob es einen Partner gibt, der uns unterstützt. Falls nicht, ist ein Pflegedienst einzuschalten. Zur Unterstützung können Anziehhilfen oder mehrteilige Versorgungen verschrieben werden. Am Ende zählt, dass die Kompression von uns getragen und ertragen wird.

Das Anziehen sollte im Sanitätshaus qualifiziert eingeübt und von diesem bei Bedarf die Kompression solange nach-

gebessert werden, bis die Bestrumpfung auch wirklich passt. Dies kann vor allem bei der ersten Versorgung auch mehr als einmal nötig sein. Dies müssen wir Patienten wissen, sonst landet die Kompression entweder in der Schublade oder führt zu weiteren Abschnürungen und Komplikationen oder Progression. Wir dürfen keine Schmerzen in der Kompression tolerieren!

GALLiLy-Selbstmanagement-Workshops

Die Lymphselbsthilfe bietet GALLiLy-Selbstmanagement-Workshops an. (GALLiLy ist die Abkürzung für Gesund und Aktiv Leben mit Lip- und Lymphödem.) Ein Eigenanteil ist zu bezahlen. Dieser kann von den Selbsthilfegruppen als Fortbildung beantragt werden.



Hier werden neben den Grundlagen des Lymphsystems, spezielle Griffe und Fibrosetechniken erlernt. Die Umstellung des Alltags und mögliche Veränderungen des Lebensstils werden diskutiert. Ziel ist eine höhere Lebensqualität, kein Ersatz der professionellen Therapie. Selbstbehandlung kann keine MLD ersetzen, doch es reduziert in erster Linie unsere Hilflosigkeit und fördert unser Selbstbewusstsein. Das bessere Verständnis für die Zusammenhänge des Lymphabflusses hilft grundsätzlich, sich im Alltag nicht zu überlasten und fördert das Verständnis für die Wirksamkeit der Therapie sowie das Vertrauen in den Therapeuten.

Die Workshops leben davon, dass sich eine Gruppe Gleichgesinnter zu einem fachlichen Austausch trifft. Nicht wenige Teilnehmerinnen treffen dort eine verständnisvolle Gesprächspartnerin und bleiben hinterher in Kontakt. Andere wertschätzen die Atmosphäre der „Selbsthilfegruppe auf Zeit“ und suchen danach eine Selbsthilfegruppe in ihrer Nähe.

Qualität der Kompressionsversorgung: Der Patient steht im Mittelpunkt

Von Oda Hagemeier und Prof. Dr. med. Eberhard Rabe

Unumstritten ist die Bedeutung der Kompressionstherapie als Basisbehandlung bei Venen- und Lymphgefäßkrankheiten und ihrer teils schmerzhaften, die Lebensqualität und Mobilität einschränkenden Symptome. Auch in der Behandlung von Lipödemem ist der Einsatz von Kompressionsstrümpfen ein wesentlicher Bestandteil. Zweifellos gilt, dass die frühzeitige und konsequente Anwendung von Hilfsmitteln zur Kompressionstherapie den Erfolg der Behandlung ausmacht. Umso wichtiger, dass sich der aktuelle medizinisch begründete Versorgungsstandard im Hilfsmittelverzeichnis (HMV) als orientierendem Instrument für Ärzte, Fachhändler und Krankenkassen widerspiegelt. Das gesamte Kompendium, so auch die Produktgruppe 17 „Hilfsmittel zur Kompressionstherapie“ ist im Rahmen des HHVG fortgeschrieben worden. Der Gesetzgeber sah damit die Verbesserung der Qualität zugunsten des Patienten vor.

Auftrag erfüllt? Und – gemäß dem Motto ‚Nach der Fortschreibung ist vor der Fortschreibung‘ – welchen Handlungsbedarf impliziert die neue konsensbasierte S2-Leitlinie „Medizinische Kompressionstherapie der Extremitäten mit Medizinischem Kompressionsstrumpf (MKS), Phlebologischem Kompressionsverband (PKV) und Medizinischen Adaptiven Kompressionssystemen (MAK)“, die unter Federführung der Deutschen Gesellschaft für Phlebologie (DGP) im Dezember 2018 verabschiedet worden ist und im Register der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF) veröffentlicht wurde?

Die Bilanz zu Beginn: Die Fortschreibung der PG 17 – Hilfsmittel zur Kompressionstherapie setzt durchaus Akzente, die sich vorteilhaft auf die Versorgungsqualität auswirken können. Gleichwohl sehen wir nach wie vor Verbesserungspotenzial, da an einigen Punkten die Chance einer innovativen Gestaltung verpasst worden ist.



² Oda Hagemeier
Geschäftsführerin
eurocom e. V.

¹ Prof. Dr. Eberhard Rabe,
Praxis für Phlebologie, Bonn,
Emeritus President der
Union Internationale de
Phlébologie



Dass sich die Produktgruppe in ihrer Definition grundsätzlich auf den bindenden Charakter der gültigen Leitlinien beruft – und damit auf eine Hilfsmittelversorgung, die dem neuesten medizinischen Standard entspricht, ist begrüßenswert. Konkret wird dies vor allem dort, wo sie die individuelle Situation und Akzeptanz des Patienten als wichtige Kriterien für den Therapieerfolg mit einbezieht und Neuerungen benennt, die Ärzten und Fachhändlern passgenaue Versorgungen erleichtern. Davon ein kurzer Ausschnitt.

Für eine bessere Versorgungspraxis: Haltbarkeitsklausel, neue Strumpfausführungen, mehrteilige Versorgungen und die Rolle von Material und Fertigung

Eine wesentliche Verbesserung in der Patientenversorgung wird die Berücksichtigung unterschiedlicher Ausgangsvoraussetzungen der Haltbarkeitsklausel Medizinischer Kompressionsstrümpfe bringen. Zwar gilt nach wie vor eine Mindestgebrauchszeit von in der Regel sechs Monaten. Allerdings wird eine frühere Folgeversorgung in begründeten Fällen eingeräumt, etwa bei vorzeitigem Nutzungs- und krankheitsbedingtem Verschleiß.

Positiv sehen wir zudem die Einführung neuer Strumpfausführungen für die unteren Extremitäten. Im Bereich der Maßanfertigungen Medizinischer Kompressionsstrümpfe in flachgestrickter Qualität listet das Hilfsmittelverzeichnis jetzt die neuen Längentypen Wadenstrümpfe, Halbschenkelstrümpfe, Schenkelstrümpfe, Caprihosen, Bermudahosen und Radlerhosen, die bei Bedarf kombiniert werden können. D. h. auch hier findet der medizinische Zusammenhang von Therapieerfolg und persönlicher Fähigkeit zur Mitwirkung Eingang ins HMV. Im konkreten Fall etwa kann eine flachgestrickte Kompressionsstrumpfhose zwar medizinisch indiziert sein, so bei Vorliegen von Lymph- und Lipödemem, bei schwerer chronischer venöser Insuffizienz (CVI) oder Adipositas bzw. bei starken Sprüngen der Körpermaße – de facto ist es dem

Patienten aufgrund seines Befundes oder aufgrund von begleitenden Erkrankungen wie rheumatoider Arthritis aber möglicherweise nicht möglich, eine Kompressionsstrumpfhose überhaupt anzuziehen. Die Möglichkeit der einfacher zu handhabenden Kombination, z. B. einer Caprihose mit einem Wadenstrumpf, bildet hier die Voraussetzung dafür, dass die Therapie buchstäblich zum Tragen kommen kann.

Die von der eurocom vorgelegte Liste der erforderlichen Zubehörteile wurde im Rahmen der Fortschreibung nur zum Teil berücksichtigt. Über die vertraglichen Vereinbarungen zwischen Krankenkassen und Leistungserbringern ist jedoch die Erstattungsfähigkeit gesichert. Dass für Zubehörteile keine zusätzlichen Zuzahlungen vom Patienten zu leisten sind, wurde bereits im Gemeinsamen Rundschreiben der Spitzenverbände der Krankenkassen vom 18. Dezember 2007 klargestellt, welches nach wie vor gültig ist.

Faktor Adhärenz noch nicht konsequent umgesetzt: Indikationsgebundene Kompressionsklassen und die Nichtaufnahme der MAK

Dass die starre Zuordnung einer Kompressionsklasse zu einer Diagnose keinen Sinn macht, war u. a. Thema auf der DGP-Jahrestagung 2018, auf der eine Expertengruppe im Rahmen einer Konsensuskonferenz die neue S2-Leitlinie erarbeitet hat. Sie lag zum Zeitpunkt der Fortschreibung des Hilfsmittelverzeichnisses noch nicht vor. Die neue Leitlinie zeigt das Optimierungspotenzial in der PG 17, welches bei der nächsten Fortschreibung genutzt werden sollte.

Vorrangiges Ziel der Kompressionstherapie ist immer die Besserung des klinischen Befundes und der Beschwerden. Dies gelingt sehr oft auch mit niedrigen Kompressionsdrücken. Immer ist aber die Adhärenz des Patienten erforderlich, sprich: seine persönliche Bereitschaft, die Kompressionsversorgung regelmäßig zu tragen. Daher ist – so die Empfehlung der Wissenschaft – immer die niedrigste wirksame Kompressionsklasse zur Unterstützung der Mitarbeit durch den Patienten zu bevorzugen. Darüber hinaus gibt es gesundheitsbezogene Einschränkungen beim Tragen von Kompressionsmitteln, vor allem bei Multimorbidität. Denn nicht jeder, der qua Indikation eine höherklassige Kompression benötigt, kann diese auch nutzen, etwa bei Bewegungseinschränkungen aufgrund von Arthritis, Rheuma oder Gicht. Daher kann die Zuordnung von Diagnosen zu Kompressionsklassen, wie sie die aktuelle Fortschreibung des Hilfsmittelverzeichnisses vornimmt, allenfalls als beispielhaft gelten.

Als Fehlentscheidung betrachten wir die Nichtaufnahme von Medizinischen Adaptiven Kompressionssystemen (MAK) ins Hilfsmittelverzeichnis. Die eurocom hatte die Bildung dieser neuen Produktart angeregt – mit Blick auf die Versorgungs-

realität: MAK werden im englischsprachigen Ausland seit langem genutzt und auch in Deutschland seit einigen Jahren verordnet. Die neue S2-Leitlinie benennt sie bereits in der Überschrift als festen Bestandteil der Medizinischen Kompressionstherapie. MAKs finden Anwendung in der Entstauungsphase. Anwendungsgebiete sind Lymphödemem, phlebologische Ödeme und venöse Ulzera. Die Leitlinie empfiehlt die Anwendung von MAK als Alternative zur Bandagierung mit Binden beim Lymphödemem und beim ausgeprägten venösen Ödem sowie beim Ulcus cruris venosum.

Sie erzeugen einen hohen Arbeits- und einen niedrigen Ruhedruck. Die Anwendung von MAK-Systemen ist für die Patienten einfach, weniger zeitintensiv und fehleranfällig als das Anlegen aufwändiger Kompressionsbandagierungen. Vor allem ist kein medizinisches Personal für das Anlegen der MAK am Patienten erforderlich. Der Patient bleibt weitestgehend autonom, was die Bereitschaft zur Mitwirkung signifikant fördert. Es gibt also gute Gründe, um das Hilfsmittelverzeichnis in diesem Punkt zum Wohle des Patienten innovationsoffen zu gestalten.

Prof. Dr. Eberhard Rabe

Praxis für Phlebologie, Bonn,
Emeritus President der
Union Internationale de Phlébologie

Oda Hagemeier

Geschäftsführerin eurocom e. V.



eurocom

eurocom ist die Herstellervereinigung für Kompressionstherapie und orthopädische Hilfsmittel. Der Verband versteht sich als Gestalter und Dialogpartner auf dem Gesundheitsmarkt und setzt sich dafür ein, das Wissen um den medizinischen Nutzen, die Wirksamkeit und die Kosteneffizienz von Kompressionstherapie und orthopädischen Hilfsmitteln zu verbreiten. Zudem entwickelt eurocom Konzepte, wie sich die Hilfsmittelversorgung aktuell und in Zukunft sicherstellen lässt. Dem Verband gehören nahezu alle im deutschen Markt operierenden europäischen Unternehmen aus den Bereichen Kompressionstherapie und orthopädische Hilfsmittel an.

Informationskarte für Ärzte

Sieben Fakten zur Kompressionsklasse I

- Medizinische Kompressionsstrümpfe der Kompressionsklasse I können seit 2006 **uneingeschränkt** zu Lasten der gesetzlichen Krankenversicherung verordnet werden.
- **Häusliche Krankenpflege:** Seit 05.04.2018 kann die Leistung „An- und Ausziehen von Kompressionsstrümpfen“ im Rahmen der **Behandlungspflege** (HKP-Richtlinie) auch für medizinische Kompressionsstrümpfe/-strumpfhosen der KKL I verordnet werden.
- Medizinische Kompressionsstrümpfe der Kompressionsklasse I eignen sich besonders gut als **Einstieg** in die Kompressionstherapie.
- Die **Akzeptanz** insbesondere von älteren und übergewichtigen Patienten ist bei medizinischen Kompressionsstrümpfen der Klasse I höher.
- Medizinische Kompressionsstrümpfe der Kompressionsklasse I sind **nachgewiesen wirksam** in der Besserung moderater venöser Ödeme und venös bedingter Beschwerden.
- Wenn die Fußpulse tastbar sind, keine dekompensierte Herzinsuffizienz besteht und keine ausgeprägte Sensibilitätsstörung oder akute unbehandelte Infektionen im Beinbereich vorhanden sind, bestehen **keine Kontraindikationen** für die Verordnung der Kompressionsklasse I.
- Im Gegensatz zu Stütz- und Thromboseprophylaxestrümpfen haben medizinische Kompressionsstrümpfe aller Kompressionsklassen einen genau **definierten und kontrollierten Druckverlauf** gemäß RAL-Gütezeichen. Medizinische Kompressionsstrümpfe der Klasse I sind deshalb Stütz- und Thromboseprophylaxestrümpfen beim mobilen Patienten überlegen.

Übrigens: Die Verordnung von Hilfsmitteln belastet das Arznei- und Heilmittelbudget der Ärzte **nicht**. Weiterführende Informationen rund um die Kompressionstherapie finden Sie unter www.eurocom-info.de.

Wie finde ich einen Lymphtherapeuten?

Oft weiß man gar nicht, wo man anfangen soll.

Der Verband der Physiotherapeuten in Deutschland hat einen Link auf seiner Website veröffentlicht, in der man nach der Ausbildung in seinem Ort und im gewünschten Umkreis gezielt suchen kann.

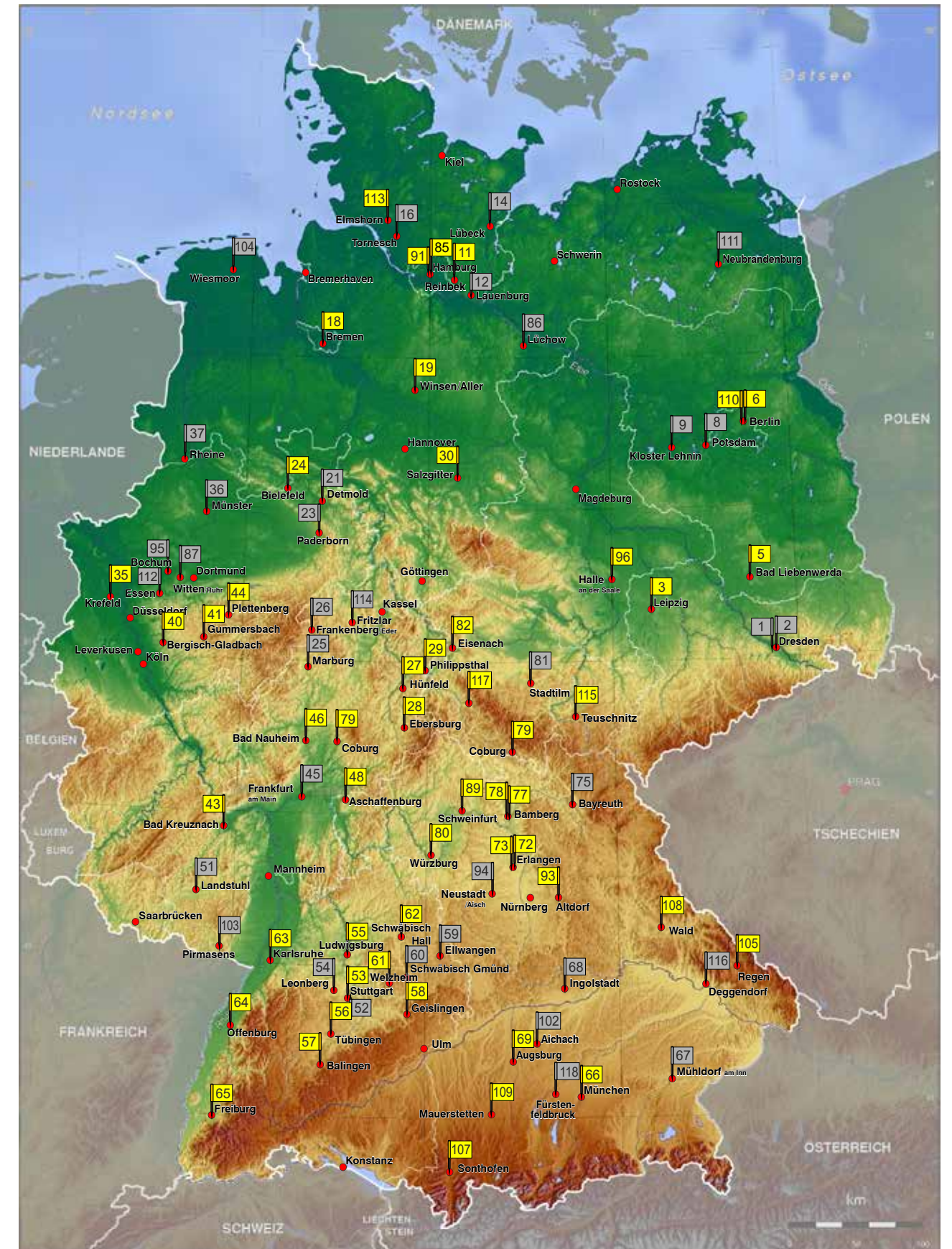
www.physio-deutschland.de/patienten-interessierte/physiotherapeutensuche.html

In der Datenbank finden sich 7045 Therapeuten in Deutschland mit der Zusatzausbildung MLD.

Sie geben einfach bei Name „manuelle Lymphdrainage“ ein und Ihren Ort, bzw. die Postleitzahl. Falls Sie keinen oder zu wenig Auswahl an Therapeuten finden, können Sie den Umkreis von 5km auf bis zu 100km erhöhen.

Wir wünschen viel Erfolg!

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
Karina Ramuschkat – 0177 7888844
- 6

10365 Berlin
LiLy Berlin
Dr. Brigitta Kauers – 0176 24168272
KontaktSHGBerlin@outlook.de
www.lily-berlin.de/
- 11

21465 Reinbek
Lymphselbsthilfe Stormarn
Regine Franz – 040 63910777
regine-franz@lymphonie.de
www.lymphonie.de/
- 14

23554 Lübeck
LiLy-Treffpunkt Lübecker Bucht
Claudia Grammerstorf – 0451 14095828
claudia@lily-oedem-luebeck.de,
www.lily-oedem-luebeck.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
- 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
https://lip-lymph-oberberg-selbsthilfe.jimdo.com

- 43

55543 Bad Kreuznach
Lip-Lymphödem Selbsthilfe Bad Kreuznach
Sabine Briese – 01511 5882398
shg-lily@t-online.de
- 44

58840 Plettenberg
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
Lymph-aburg@web.de
- 53

70195 Stuttgart
Lipödem Stuttgart
Mona – 0176 34777892
mona@lipoedem-stuttgart.de
www.lipoedem-stuttgart.de
- 55

71638 Ludwigsburg
SHG Lily Ludwigsburg
Ute Neitzel – 07141 605110
shg-lily-ludwigsburg@gmx.de
www.lily-ludwigsburg.webnode.com
- 56

72070 Tübingen
SHG Lip-Lymph Schwaben
Bianca Horn – 07483 912556
shglilyschwaben@gmx.de, www.lily-Schwaben.de
- 57

72336 Balingen
SHG Lip-Lymph Schwaben
Bianca Horn – 07483 912556
shglilyschwaben@gmx.de
www.lily-schwaben.de
- 58

73312 Geislingen/Steige
SHG LiLy Geislingen
Manuela Bier – 07331 9849622
shg-lily-geislingen@t-online.de
www.shg-lily-geislingen.de/
- 61

73642 Welzheim
Selbsthilfegruppe Lipo-Lymphödem
Beate Arkuszewski – 07182 8432
beate.arkuszewski@t-online.de
- 62

74523 Schwäbisch Hall
Lymphselbsthilfe Hohenlohe – Schw. 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
Selbsthilfegruppe Lymphödem und Lipödem
Astrid Laug – 07665 6658
astrid.laug@gmx.de, www.lymphnetz-freiburg.de

- 66

80339 München
LipLymph-Initiative München
Evelyn Ohlert – 0176 7874986
lily-muenchen@gmx.de
www.liplymph-in-muenchen.de
- 69

86150 Augsburg
LyLiOed – Augsburg Lymph- +Lipödem
chronisch und Mischformen
Brigitte Walch – 0821 92562
- 72

91054 Erlangen
Frauenselbsthilfe nach Krebs
Marion Gebhardt – 09194 9069888
m.gebhardt@frauenselbsthilfe.de
- 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
Selbsthilfegr. 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
lily.hh@web.de, www.lilyhh.de
- 89

97421 Schweinfurt
SHG LiLy Schweinfurt
Tina Korn – 0173 4687098, Tina Beuerlein
t.korn@shg-lily-sw.de, t.beuerlein@shg-lily-sw.de
http://shg-lily-sw.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 Sonthofen
Treffpunkt LymphAKTIV – Hilfe zur Selbsthilfe
Keziban Gökcen – 0152 38525308
treffpunktlymphaktiv@gmx.de
- 108

93192 Wald
Walderlilys
Sandra Rammensée – walderlilys@gmx.de
- 109

87665 Mauerstetten
Lymph-Stamm Selbsthilfegruppe Ostallgäu
Roswitha Witteler – kontakt@lymph-stamm.de
- 113

25335 Elmshorn
Lily Pearls
Sabine Garber – 04121 470751
sabine.garber@t-online.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
- 119

36043 Fulda
Fuldaer Sternschnuppen
Christine Weyel – 0151 12722386
info@fuldaersternschnuppen.de
www.fuldaersternschnuppen.de
- 122

16278 Angermünde
SHG LiLy Uckermark / Mecklenburg Vorpommern
Martina Beck – 0176 99099577
Lip.Lymph.SHG.UM@gmail.com

Andere:

Alle Selbsthilfegruppen finden Sie in der Liste unter:
www.lymphselbsthilfe.de/selbsthilfegruppen
auf der Standortkarte:
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!

Veranstaltungen, Kongresse, Termine

31.10.-3.11.2019

GALLiLy 4-Tage-Intensiv-Workshop

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

8.11.2019

5 Jahre SHG LiLy Geislingen

Ort: Schubartsaal im Mehrgenerationenhaus, Schillerstr. 4
Telefon: 07333 9251416,
Email: shg-lily-geislingen@t-online.de

9.11.2019

GALLiLy – Aufbau – Workshop

Ort: Berlin Friedrichshain, Telefon: 0176 24168272
Email: KontaktSHGBerlin@outlook.de

23.11.2019

GALLiLy Basis-Workshop

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

7.12.2019

11. Hamburger Gefäßtag

Ort: Nord Event Panoramadeck «Emporio Tower»
Telefon: 0611 204809281
Email: vivien.ritschel@wikonect.de
Web: <https://gefaesstage-hh.de/programm/>

11.3. – 13.3.2020

11. ICW-Süd/ HWX-Kongress

Ort: Würzburg, Tagungszentrum Festung Marienberg
Telefon: 09708 70596732
Email: kongress@institutschwarzkopf.de
Web: <https://www.institutschwarzkopf.de/icw-sued-hwx-kongress-2020/>

21.3.2020

6. Lymphselbsthilfetag & 5. Lip-/Lymphtag Celle

Ort: Winsen/Aller
Email: kontakt@lily-turtles.club
Web: <https://www.lymphselbsthilfe.de/lymphselbsthilfetag/>

11.6. – 14.6.2020

GALLiLy 4-Tage-Intensiv-Workshop mit Partner

Ort: Bad Berleburg
Telefon: 09132 745886
Email: gallily@lymphselbsthilfe.de
Web: <https://www.lymphselbsthilfe.de/gallily/>

17.7. – 19.7.2020

Erfahrungsaustausch

Ort: Bad Tabarz, Telefon: 09132 745886
Email: erfahrungsaustausch@lymphselbsthilfe.de
Web: <https://www.lymphselbsthilfe.de/erfahrungsaustausch/>



villa sana
Villa Sana GmbH & Co. medizinische Produkte KG

entspannt entstaut

Hauptstr. 10 91798 Weiboldshausen
Tel.: 09141 / 8546-0 Fax: 09141 / 8546-26
kontakt@villa-sana.com www.villa-sana.com

Optimale Therapie
für zu Hause mittels
aktiver Kompression

• rezeptfähig • budgetneutral • wirksam • unabhängig • täglich • wirtschaftlich

Entstauung –
Lymph- und Lipödeme

Wundheilung & Rezidivvermeidung –
venöse Insuffizienz und Ulkus

Durchblutung –
arterielle Verschlusskrankheit (pAVK)

Lympha Press

Phlebo Press®

Angio Press®

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 Kontaktdaten unserer Selbsthilfegruppe auf der Webseite der Lymphselbsthilfe e. V. zu.

☐ Ich bin Mitglied einer Selbsthilfegruppe

Name der SHG: _____ Anzahl Mitglieder: _____

☐ die Mitgliedschaft als Fördermitglied _____ € (mind. 24 €/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/

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 Medienservice (wegen Zusendung des Magazins „Lymph-Selbsthilfe“) weitergeben. Insbesondere werden die Daten Dritten nicht zur Verfügung gestellt oder für Werbezwecke genutzt.

Rechnungsanschrift:

Einrichtung/Firma: _____

Name: _____

Straße und Haus-Nr.: _____

PLZ und Ort: _____

Telefon mit Vorwahl: _____

Lieferanschrift: (Falls abweichend von der Rechnungsanschrift oder bei Geschenkaboo)

Einrichtung/Firma: _____

Name: _____

Straße und Haus-Nr.: _____

PLZ und Ort: _____

Datum

Unterschrift

Kontaktadresse:

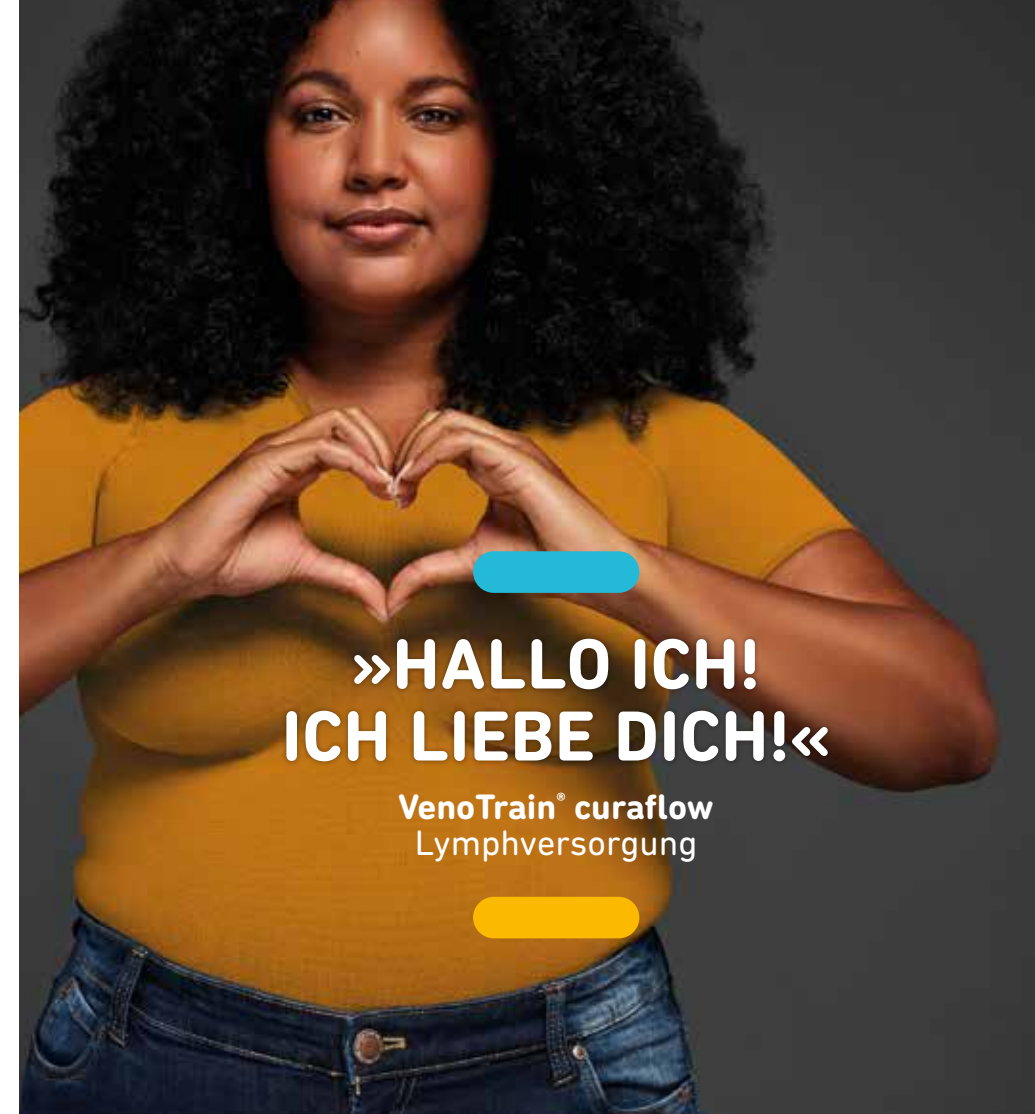
Lymphselbsthilfe e.V. · Zum Köpfwasen 9 · 91074 Herzogenaurach · Telefon: 09132 745 886 (Mo-Fr 20-22 Uhr)
E-Mail: info@lymphselbsthilfe.de · Internet www.lymphselbsthilfe.de

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



Jeder Tag wird liebenswerter, wenn man sich wohler fühlt. Mit dem VenoTrain curaflow bietet Bauerfeind maßgefertigte Flachstrickprodukte 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 unbeschwerte Mobilität im Knie und Ellenbogen
- Handschuhe und Zehenkappen ohne störende Nähte

Neue Farben
ab April erhältlich



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

BAUERFEIND.COM

Anzeige

SP Medienservice

Verlag, Druck & Werbung

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

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

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

Ansprechpartner: Sascha Piprek
Reinhold-Sonnek-Str. 12 · 51147 Köln · Tel.: 02203 / 980 40 31
Email: sp@sp-medien.de · Internet: www.sp-medien.de
ausgezeichnet mit dem LVR-Prädikat behindertenfreundlich



Dip Dye Collection



Weitere Informationen zu
Juzo Kompressionsstrümpfen:



www.juzo.de



Lebensfreude in Bewegung