



Lymph-Selbsthilfe

DAS MAGAZIN DER LYMPHSELBTHILFE E.V.



... und
alles
fließt (trotzdem)

Selbstmanagement:
Evaluation GALLiLy-
Workshops 2018/19

Wissen:
Operative Verfahren
beim Lymphödem

Hygiene:
Genügen zwei Paar
Strümpfe?

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. ich fühl mich besser.

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



Vorwort



Liebe Leserinnen und Leser unseres Lymphselbsthilfe-Magazins,

viele aus der LSH grüßen Sie aus dem Homeoffice und wünschen Ihnen und Ihren Lieben viel Gesundheit und das Allerbeste! Trotz der Arbeit von daheim ist die LSH für Sie da und Sie können uns vor allem via E-Mail und Telefon gut erreichen.

Der Lockdown hat für uns Betroffene viele unangenehme Begleiterscheinungen, Therapien fallen teilweise aus, Arztbesuche werden aufwendiger, wir hören von Problemen bei Rezepten, Kompression gehört derzeit noch nicht zu den telefonisch zu rezeptierenden Hilfsmitteln. Das Anmessen ist auch schwieriger mit Sicherheitsabstand. Und nicht zuletzt lassen sich die Krankenkassen mit der Genehmigung von Rehabilitation sehr viel Zeit. Es werden immer nochmals neue Atteste von Ärzten und Therapeuten gefordert.

Manche Reha-Kliniken haben bereits geschlossen, andere können weniger Patienten aufnehmen. Dies alles führt zu schlechterer Versorgung von uns Betroffenen. Deshalb bemühen wir uns, Sie weiterhin mit Informationen zu versorgen. Zum einen haben wir wegen der Corona-Krise die Möglichkeit geschaffen, Aktuelles unserer Homepage als Newsletter zu abonnieren.

Sie finden das Formular unter <https://www.lymphselbsthilfe.de/lymphselbsthilfe-aktuell>.

Zum anderen gibt es die Möglichkeit, sich unsere beiden Informationsbroschüren Selbstmanagement und Bewegung beim Lymphödem zu bestellen. Das Formular finden Sie hier: <https://www.lymphselbsthilfe.de/bestellung-broschueren>. Mitglieder der Lymphselbsthilfe können einmalig bis zu 3 Exemplare kostenfrei zugesandt bekommen.

IMPRESSUM

Lymph-Selbsthilfe

Herausgeber:
LYMPHSELBSTHILFE e.V.

Redaktion:
Redaktion: Dieter Flemming, Karen Nonnast, Sylvia Kraus, Christine Schneider
V.i.S.d.P. Susanne Helmrecht (SH)
Telefon: (09132) 74 58 86
info@lymphselbsthilfe.de, www.lymphselbsthilfe.de

Erscheinungsweise: 2 Ausgaben pro Jahr

Oder Sie laden unsere Broschüren und Magazine kostenlos von unserer Homepage. Hier finden Sie auch alle bisher erschienenen Lymphselbsthilfe-Magazine, die meist schon vergriffen sind.

Auch unser geliebter Lymphselbsthilfetag ist Corona zum Opfer gefallen und wir müssen dieses Jahr leider sehr viele geplante Veranstaltungen absagen. Doch wir bemühen uns schon für Ersatztermine und freuen uns, Sie spätestens nächstes Jahr alle wiederzusehen.

Damit ist auch unsere Mitgliederversammlung ausgefallen, die wir per Videokonferenz nachholen werden.
Dazwischen versorgen wir Sie so gut es geht mit schriftlicher Information und unserem Kontakttelefon.

Ich wünsche Ihnen nochmals alles Gute und viel Kraft, diese schwierige Zeit zu meistern,

Wir sind umgezogen! Neue Adresse:

Lymphselbsthilfe e.V.,
Jane-Addams-Str. 7
91074 Herzogenaurach

Ihre

Susanne Helmrecht

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 Berleburg

31. Oktober bis 2. November 2019

Als ich mich Anfang 2019 zum GALLiLy-Intensiv-Workshop angemeldet habe, hatte ich die Diagnose Lymphödem im rechten Bein etwa 12 Monate zuvor erhalten. In dieser Zeit habe ich immer wieder mit dem Schicksal gehadert, musste aber feststellen, dass Hadern nicht hilft. Auf der Suche nach Informationen bin ich auf die Lymphselbsthilfe e.V. gestoßen und fand die Idee eines Workshops großartig. Ich wollte mich nicht weiter unterkriegen lassen, sondern die Sache selbst in die Hand nehmen.

In freudiger Erwartung, aber auch etwas skeptisch, bin ich nach Bad Berleburg – von Brandenburg aus eine halbe Weltreise – gefahren und schon vor Beginn des eigentlichen Workshops zeigte sich, alle plauderten munter vor sich hin, tauschten Erfahrungen aus und lernten sich kennen.



Die beiden Referenten Susanne Helmbrecht und Ralf Gauer vermittelten in den vier Tagen jede Menge Wissenswertes über die Funktion des Lymphsystems, die Grundlagen der manuellen Lymphdrainage, die Hautpflege und ebenso die Ernährung. Gemeinsam haben wir die Selbstbandage geübt und die Handgriffe zum Selbstlymphen erlernt. Die Übungen waren immer begleitet von guter Laune und vielen Fragen der Teilnehmer, die Ralf mit aller Geduld beantwortete. Auch abends hat Ralf für alle Interessierte, die noch nicht kaputt vom Tag waren, eine Übungsstunde angeboten.

In den bewegten Pausen haben wir Spaziergänge durch den nahegelegenen Park gemacht oder aber spezielle Übungen trainiert, die den Lymphabfluss nach langem Sitzen wieder in Gang bringen. Auch entsprechende Atemübungen wurden gezeigt.

Im Laufe des Workshops wurde allen Teilnehmerinnen klar, wie wichtig es ist, selbst aktiv zu werden. Hierzu haben wir sowohl



in größerer Runde als auch in Gesprächen zu zweit Ideen entwickelt, wie das erworbene Wissen im Alltag umsetzbar ist.

Ich hatte den Eindruck, dass sich alle Teilnehmerinnen in den vier Tagen sehr wohl gefühlt haben. Es fand ein reger Austausch gerade auch über das Thema Kompression statt. Am Ende waren alle hochmotiviert, das Erlernte in den zukünftigen Alltag zu integrieren. Allerdings waren auch alle etwas traurig, dass die vier Tage so schnell vergangen sind. Jenny hat zum Abschied sehr kreativ eine Karte gestaltet und ich finde Susanne und Ralf sind wirklich gut getroffen.

Ich persönlich bin sehr froh, dass ich in Bad Berleburg dabei sein konnte. Es hat mir gutgetan, so viele nette Gleichgesinnte kennengelernt und viele gute Tipps von den Mitschreiterinnen bekommen zu haben. Der Workshop hat mir die Angst vor längeren Therapiepausen (z. B. im Urlaub) genommen, denn ich bin jetzt in der Lage mir selbst zu helfen. Wenn das Ödem mal schlechter wird, lympe ich selbst und bandagiere, allein das gibt mir sehr viel mehr Sicherheit. Vielen Dank dafür!

Heike Niemann



Gefördert durch die



Der GALLiLy Workshop ist meiner Ansicht nach eine der besten Möglichkeiten für Lymphödem-Patienten wie mich, sich über ihre Erkrankung und das für die Therapie unabdingbare Selbstmanagement zu informieren. Außerhalb einer stationären Reha bieten solche Workshops nach meiner Erfahrung oft die einzige Möglichkeit, das Bandagieren, das Selbstlymphen sowie spezifische gymnastische Übungen zur Anregung des Lymphflusses zu erlernen und einzuüben. Ich finde es klasse, dass es so ein Angebot gibt. Es würde mich freuen, wenn es solche Angebote auch in meiner Region gäbe, insbesondere auch zur Auffrischung des Erlernten. Ich bin jedenfalls dankbar, dass die Lymphselbsthilfe mit viel Engagement solche Veranstaltungen auf die Beine stellt.

Wir haben uns im Intensiv Workshop ausgetauscht und motiviert, vieles über Ernährung und Psyche erfahren.

Beim Erlernen von Lymphgriffen wurde auch die persönliche Situation berücksichtigt und auf jeden individuell eingegangen. Ebenso erhielten wir beim Erlernen der Selbstbandage viele Tipps und individuelle Hilfestellung für sein eigenes Krankheitsbild.

Ein Fresher nach einem Jahr wäre sehr sinnvoll um den ganzen Stoff zu vertiefen. Es wäre noch erstrebenswert, wenn zu den Themen Sport und Ernährung mehr Hintergrundwissen vermittelt werden könnte und der Einfluss von unterstützendem Sport und spezieller Ernährung auf Lip- und Lymphödem ausgiebig zur Sprache käme.

Der Workshop hat mir in jeder Hinsicht sehr gut getan. Der Erfahrungsaustausch mit den anderen Teilnehmern hat zum einen das Gefühl vermittelt, mit der Krankheit nicht allein zu sein und im Übrigen auch sehr viele praktische Hinweise bezüglich des Umgangs mit schwierigen Situationen, der Kompression und vielen anderen Dingen gebracht. Besonders das Thema Selbstlymphen hat mich sehr interessiert und ich habe ausgesprochen viel über das Lymphen und die Abflusswege gelernt und kann dies inzwischen auch sehr gut anwenden.

Eine Auffrischung nach einer gewissen Zeit würde ich ganz schön. Wichtig wäre mir insbesondere der Austausch und ggf. die Information, was es inzwischen auf den besprochenen Gebieten für Neuerungen gibt.

GALLiLy-Intensiv-Workshops in Masserberg und Gerolfingen – noch Plätze frei!

Die GALLiLy-Intensiv-Workshops in Masserberg (24.09. bis 27.09.2020) und Gerolfingen (03.12. bis 6.12.2020) sollen wie angekündigt stattfinden. Interessierte können sich gern noch anmelden. Bitte schreiben Sie an info@lymphselbsthilfe.de, dann senden wir Ihnen gern die Anmeldeunterlagen zu.

Unser 4-tägiger GALLiLy-Intensiv-Workshop versetzt Sie in die Lage, kompetent mit Ihrer Krankheit umzugehen. Sie erhalten umfassende Informationen, Hilfen und Anleitungen zum besseren Verständnis und Management des Lymphödems, insbesondere auch im Hinblick auf „Was kann ich selber tun, damit es mir bessergeht?“ Auf der Grundlage der Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie erläutern wir die Möglichkeiten des Selbstmanagements. Des Weiteren diskutieren wir Alternativen zu Ernährung und Bewegung immer unter der Prämisse der Alltagstauglichkeit. Wenn Sie weitere Informationen zu den GALLiLy-Workshops benötigen,

besuchen Sie bitte unsere Website unter <http://www.lymphselbsthilfe.de/Gallily/>

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

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

Lesen Sie auch unsere Evaluation auf Seite 18!



Absage wegen Coronavirus

- der GALLiLy-Partnerworkshop findet nicht statt!

Der geplante GALLiLy 4-Tage-Intensiv-Workshop mit Partner von Donnerstag, 11.06. bis Sonntag, 14.06.2020 in Bad Berleburg muss leider abgesagt werden. Ein Ersatztermin ist zunächst nicht in Planung.

Anzeige

Kompetenzzentrum für Lymphologie und Phlebologie

IHR STARKER PARTNER, wenn es um lymphologische Kompressionsversorgung geht!

SEIT 1931 GUT VERSORGT durch **Schaub**

Mitglied von lymphnetz-freiburg.de

www.schaub.eu

Mitgliederversammlung 2020 der Lymphselbsthilfe e. V. am 30.05.20 als Videokonferenz geplant

Unsere diesjährige Mitgliederversammlung sollte am Freitag, den 20. März 2020, dem Vorabend unseres geplanten Lymphselbsthilfetages, in Winsen an der Aller stattfinden. Wegen des Coronavirus mussten wir beide Veranstaltungen leider absagen. Alle Mitglieder sind bereits schriftlich über die wichtigsten Inhalte der Mitgliederversammlung informiert. Unser angestrebter Ersatztermin in Verbindung mit dem Erfahrungsaustausch für Selbsthilfegruppenverantwortliche am 18. Juli 2020 in der Inselsbergklinik in Bad Tabarz kann leider auch nicht stattfinden.

Im Zuge der globalen Verbreitung des Coronavirus hat der Gesetzgeber bis auf weitere größere Veranstaltungen untersagt und gleichzeitig Erleichterungen für die Durchführung von Mitgliederversammlungen erlassen. Dadurch können wichtige Beschlüsse nunmehr in einer virtuellen Mitgliederversammlung gefasst werden.

Insbesondere ist somit die erforderliche Neuwahl des Vorstands möglich. Anstelle einer persönlichen Teilnahme vor Ort erfolgt die Stimmrechtsausübung vorab entweder durch Online-Abstimmung, per Mail oder durch Briefwahl. Für unsere Mitglieder werden wir die gesamte virtuelle Hauptversammlung in Bild und Ton übertragen. Alle Mitglieder werden rechtzeitig dazu eingeladen und bekommen die Informationen, die sie benötigen, um an der Videokonferenz teilzunehmen.

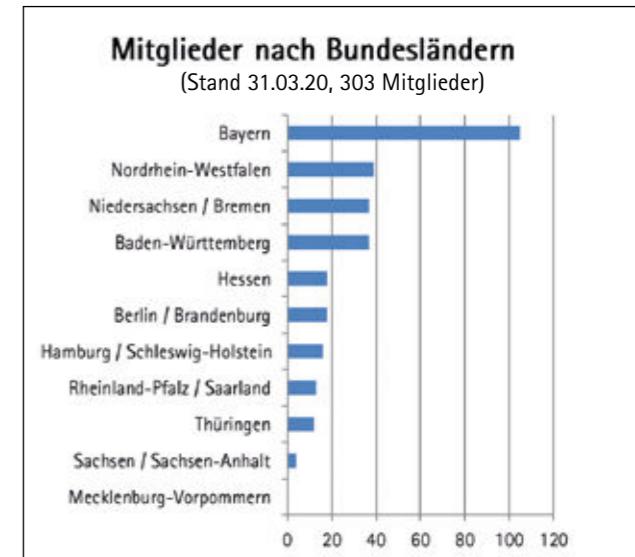
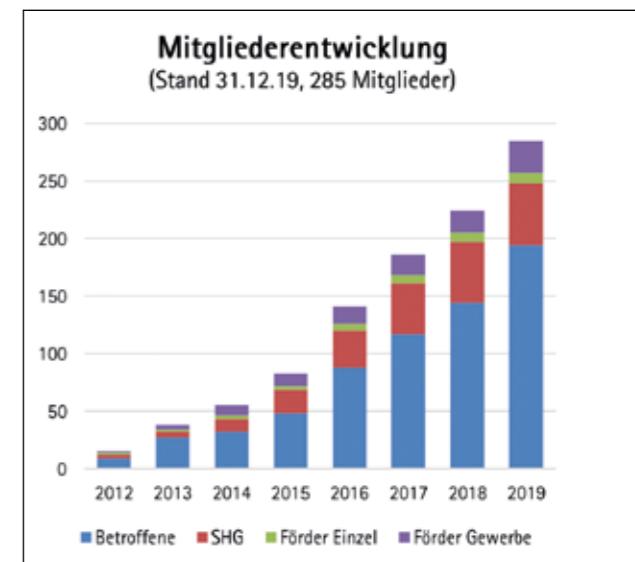
Diese Online-Mitgliederversammlung werden wir so kompakt wie möglich gestalten. Zur Vorbereitung folgt auf den nächsten Seiten unser Tätigkeitsbericht für 2019.

Ebenfalls haben wir Ihnen drei Grafiken bezüglich der Mitgliederentwicklung der Lymphselbsthilfe e. V. erstellt. Erfreulicherweise gewinnen wir jedes Jahr viele Mitglieder hinzu, dies ermöglicht unsere wichtige Arbeit für die Betroffenen und wir danken allen Mitgliedern für ihr Engagement.

Werden auch Sie Mitglied, um unsere Arbeit zu unterstützen!

Wir sind umgezogen! Neue Adresse:

Lymphselbsthilfe e.V.,
Jane-Addams-Str. 7
91074 Herzogenaurach



Tätigkeitsbericht für das Jahr 2019

Die Lymphselbsthilfe e.V. richtete im Jahr 2019 wieder all ihre Tätigkeiten darauf aus, die Interessen von Betroffenen mit Lymph- und Lipödemen und verwandten Erkrankungen im gesamten Bundesgebiet zu vertreten. Dazu gehörte auch die Schulung und Fortbildung unserer Mitarbeiter und Landessprecher, um diese Aufgaben kompetent wahrnehmen zu können. In einer kurzen Übersicht stellen wir unsere Arbeit des vergangenen Jahres vor.

Lymphselbsthilfetag

Unser 5. Lymphselbsthilfetag fand am 6. April 2019 in Plettenberg statt. Ursprünglich war dieser Tag für den 23. März in Kooperation mit dem Universitätsklinikum Regensburg geplant, aber die Raummiete, die wir dort hätten zahlen müssen, überstieg unser Budget. Deshalb kooperierten wir stattdessen mit den Lymphies Plettenberg, wo uns die Stadthalle unentgeltlich zur Verfügung gestellt wurde. Es war eine interessante und abwechslungsreiche Veranstaltung mit ca. 150 Besuchern. Wie bei unseren bisherigen Lymphselbsthilfetagen lag der Schwerpunkt auf Informationen und Wissensvermittlung zu Lip-/Lymphödem-Erkrankungen für Betroffene und deren Angehörige, um eine höhere Gesundheitskompetenz zu erlangen und die Erkrankung selbst besser managen können. Neben der Aufklärung und Fortbildung professioneller Behandler bezüglich der Besonderheiten dieser Krankheitsbilder ist dies ein wichtiger Faktor zur nachhaltigen Verbesserung der Lebensqualität Betroffener. Wir boten Vorträge und Workshops qualifizierter Referenten sowie verschiedene Infostände mit der Möglichkeit zum persönlichen Austausch.



Lymphselbsthilfe-Magazin

Auch 2019 konnten wir wieder zwei Ausgaben unseres Verlagsmagazins mit vielen aktuellen Berichten und Informationen für unsere Mitglieder herausgeben. Kontakt Personen von SHGs können die Zeitschriften wie gewohnt in ihren Gruppen verteilen. Unsere Fördermitglieder, darunter Kliniken, Arztpraxen und Sanitätshäuser, legen die Magazine außerdem



für Patienten zum Mitnehmen aus. Da wir die Auflage aus finanziellen Gründen von 10.000 auf 7.000 Exemplare reduzieren mussten, waren wir leider gezwungen, die kostenfreie Lieferung an Kliniken und Arztpraxen, zu denen wir außerhalb einer Mitgliedschaft Kontakte pflegen, einzustellen und hoffen, mit genügend Fördermitteln, die Auflage wieder zu steigern und Ärzte und Kliniken wieder versorgen zu können, damit mehr Betroffene profitieren können.

Durch das Lymphselbsthilfe-Magazin erreichen uns viele Neumitglieder, ohne die wir unsere Arbeit nicht fortführen könnten. Dafür möchten wir uns an dieser Stelle bei allen unseren Mitgliedern sehr herzlich bedanken!

Teamfortbildung zur Digitalisierung

Vom 15. bis 17. Februar 2019 führten wir eine teaminterne Fortbildung im Bildungshaus St. Ursula in Erfurt durch. Der Fokus lag dabei insbesondere auf einer verbesserten Kommunikation mittels moderner digitaler Medien. Da diese teilweise noch nicht allen Teilnehmern geläufig waren, wurden zuerst die persönlichen Kenntnisse aller Beteiligten ausgetauscht, um in einer internen Fortbildung den Kenntnisstand jedes Einzelnen zu erhöhen. Darüber hinaus wurden auch datenschutzrechtliche Rahmenbedingungen behandelt.

Durch die geeignete Nutzung digitaler Medien erwarten wir uns eine verbesserte bundesweite Zusammenarbeit durch einen effizienten Informationsaustausch zwischen allen Landessprecherinnen, dem Vorstand, der Geschäftsstelle sowie dem fachlichen Beirat der Lymphselbsthilfe und damit letztendlich eine Erleichterung unserer Arbeit. Je nach unseren finanziellen Möglichkeiten können wir



uns eine jährliche Fortsetzung vorstellen, um die guten Projekte, die in den Ländern, im Vorstand und in den Selbsthilfegruppen übers Jahr ausprobiert wurden, auszutauschen und neue aktive Mitglieder nachzuschulen.

Hilfe und Informationen über unser Kontakttelefon und die Homepage

Nach wie vor bieten wir für alle Betroffenen an, sich bei Fragen per Telefon oder E-Mail an uns zu wenden, wo sie von anderen Betroffenen, einem medizinischen Fachbeirat oder einem Fachlehrer MLD/KPE beraten werden. Mitglieder der Lymphselbsthilfe bekommen zusätzlich noch die Mailadresse der zuständigen Landessprecher pro Bundesland, um Kontakt vor Ort aufnehmen zu können.

Weiterhin sind auf unserer Homepage unter www.lymph-selbsthilfe.de immer aktuelle Informationen und Veranstaltungstermine zu finden.

Gerade diese unterstützenden Aufgaben werden in Zeiten der Coronakrise verstärkt abgefragt, dadurch ist für uns auch 2020 sehr viel zu tun..

Öffentlichkeitsarbeit

Wir werden zu zahlreichen wichtigen Tagungen der Lymphologie oder Phlebologie als Referent eingeladen oder dürfen Infostände gestalten, was uns eine hohe Reichweite und Bekanntheit bei Ärzten und Versorgern ermöglicht, die ihre Informationen direkt an Ihre Patienten weitergeben. Außerdem bieten sich dort auch weitere Kontaktmöglichkeiten zu Patienten, die immer öfter selbst die Tagungen und Lymphtage besuchen um sich zu informieren.

Politisch sind wir im Gemeinsamen Bundesausschuss als ständiger Vertreter zur Heilmittelrichtlinie sowie als Vertreter zur Liposuktion benannt. Letztes Jahr haben Susanne Helmbrecht und Ralf Gauer mehrere Kapitel zum Thema Selbstmanagement zur neuen Ausgabe des „Leitfaden Lymphologie“ beigetragen. Die Lymphselbsthilfe e. V. ist derzeit die einzige Organisation, die Betroffene systematisch im Selbstmanagement unterstützt, welches seit 2017 offiziell als fünfte Säule zur effektiven Therapie zählt.

Veranstaltungen auf denen die Lymphselbsthilfe e. V. vertreten war:

26.01.2019	8. Bochumer Lymptag	Bochum
07.-09.02.2019	7. Westdeutsches Gefäßsymposium	Bielefeld
13.02.2019	15. Blankeneser Venensymposium	Hamburg
22.-23.02.2019	Campus Lymphologicum	Frankfurt
22.-23.02.2019	25. Bonner Venentage	Bonn
16.03.2019	4. Deutscher Lymptag	in verschiedenen Städten
23.03.2019	4. Regensburger Lymptag	Regensburg
04.05.2019	8. Berliner Lymphologisches Symposium	Berlin
17.-18.05.2019	16. Dresdner Gefäßtag	Dresden
25.05.2019	3. Lymptag Mitteldeutsches Lymphnetz	Fritzlar
24.-26.06.2019	41. Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgem. Selbsthilfegruppen e. V.	Bad Breisig
29.06.2019	10. Münchener Lymphsymposium	Unterschleißheim/München
18.-21.09.2019	61. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Phlebologie	Münster
26.-28.09.2019	50. Jahrestagung der DGPRÄC und 24. Jahrestagung der VDÄPC	Hamburg
03.-05.10.2019	42. Jahrestagung der DGL	Bad Krozingen
24.-25.10.2019	Ofa Symposium	Bamberg
16.11.2019	12. Bayerischer Selbsthilfekongress	Hof

Veranstaltungen der Lymphselbsthilfe e.V. und angeschlossener Selbsthilfegruppen 2019

15. – 17.02.2019	Teamfortbildung	Erfurt
01. – 03.03.2019	Bundestreffen Junge Selbsthilfe	Duderstadt
09.03.2019	GALLiLy-Basisworkshop	Plettenberg
05.04.2019	Vorstand-/Beiratssitzung, Mitgliederversammlung	Plettenberg
06.04.2019	5. Lymphselbsthilfetag	Plettenberg
13.04.2019	GALLiLy-Basisworkshop	Hamburg
26.04.2019	Vorstandssitzung	Herzogenaurach
24./25.05.2019	GALLiLy Basis- und Aufbauworkshop	Aschaffenburg
25.05.2019	4. Lip-/Lymphtag Celle	Celle
29.05.–02.06.2019	GALLiLy 4-Tage-Intensivworkshop	Bad Bertrich
09.06.2019	GALLiLy-Basisworkshop	Reinbek
04.07.2019	Beiratssitzung	Hustedt bei Celle
05. – 07.07.2019	Erfahrungsaustausch und Moderationstraining für SHG-Verantwortliche	Hustedt bei Celle
14.09.2019	2. Oberbergischer Lymphtag	Gummersbach
16.09.2019	GALLiLy-Basisworkshop	Winsen/Aller
21.09.2019	GALLiLy-Basisworkshop	Hamburg
31.10.–03.11.2019	GALLiLy 4-Tage-Intensivworkshop	Bad Berleburg
09.11.2019	GALLiLy Basisworkshop	Bremen
23.11.2019	GALLiLy Basisworkshop	Oberberg
29.11.2019	Vorstandssitzung	Herzogenaurach
07.12.2019	Hamburger Gefäßtag	Hamburg

Fortbildungen der Lymphselbsthilfe e.V.

08.04.2019	„Basisseminar Vereinsbesteuerung“	Nürnberg
09.05.2019	„Strategien für weniger motivierte Patienten“	ZePG, Würzburg
10.05.2019	„Strategien für den Alltagstransfer“	ZePG, Würzburg
14./15.06.2019	„Motivational Interviewing“	ZePG, Würzburg

Erfahrungsaustausch von Selbsthilfegruppenleitungen

Um sich auch vor Ort um die Bedürfnisse der Selbsthilfegruppen kümmern und mit allen Mitgliedern Kontakt halten zu können, sind in allen 16 Bundesländern Landessprecher für uns aktiv. Unsere Landessprecher sind fast ausschließlich selbst Leiter eigener Selbsthilfegruppen, fördern den Austausch und unterstützen die regionalen Selbsthilfegruppen.

Unser Erfahrungsaustausch und Moderationstraining für Selbsthilfegruppenverantwortliche und solche, die eine Gruppe gründen wollen, fand von 5. bis 7. Juli in den Räumen des Bildungszentrums der Heimvolkshochschule Hustedt bei Celle bereits zum sechsten Mal statt und wurde von der DAK Gesundheit gefördert.

Kurse zum Selbstmanagement für Betroffene (GALLiLy – Gesund und Aktiv Leben mit Lip- und Lymphödem)

Hierin sehen wir weiter unsere wichtigste Aufgabe in den nächsten Jahren. Die Aufklärung und Schulung der Betroffenen zu einem individuellen Selbstmanagement der eigenen Erkrankung bleibt unser größtes Projekt und bindet seit nun drei Jahren einen großen Teil unserer zeitlichen als auch finanziellen Ressourcen. Im Rahmen des Programms bieten wir mit jeweils eintägigen Basis- bzw. Aufbau-Workshops sowie 4-Tages-Intensiv-Workshops mittlerweile drei verschiedene Seminarkonzepte an, die durch den AOK Bundesverband gefördert wurden. In 2019 unterstützten wir wieder zahlreiche Veranstaltungen in den Regionen, verschiedene Basis- und Aufbau-Work-

shops und konnten zwei viertägige Intensiv-Workshops für Betroffene anbieten. Die genauen Daten können Sie obiger Liste entnehmen. In unseren Lymphselbsthilfe-Magazinen finden Sie ausführliche Berichte über alle GALLiLy-Veranstaltungen.

Das Projekt hat sich dem wichtigen Thema Selbstmanagement von Lip-/Lymphpatienten verschrieben und soll die Betroffenen in die Lage versetzen, ihre individuelle Gesundheitskompetenz zu erhöhen, mit ihrer Krankheit bewusster und entspannter umzugehen und dadurch zu einer besseren Lebensqualität zu gelangen. Um nachhaltige Wirkungen zu erzielen ist dieses Programm längerfristig angelegt. Zur Kontrolle der Zielerreichung evaluieren wir die Lebensqualität der Betroffenen vor und nach dem Seminar über Fragebögen, die die Teilnehmer nach dem Besuch der Kurse ausfüllen.

Zentrale Fragen darin lauten etwa: Wie verbreitet sind psychologische und körperliche Beeinträchtigungen bei Patienten mit Lymph- oder Lipödem? Welche konkreten Belastungen werden wahrgenommen? Welche Hilfen sind bekannt bzw. werden in Anspruch genommen? Daraus wollten wir ermitteln, inwiefern das beantragte Projekt zu einer Verbesserung der o.g. Aspekte im Sinne einer potentiell verbesserten Gesundheitskompetenz und somit zu einem verbesserten Umgang mit der Erkrankung führt.

In den Jahren 2018 und 2019 konnten wir 122 Fragebögen aus Basisworkshops und 29 Fragebögen aus Intensivworkshops evaluieren. Die beeindruckend positiven Ergebnisse finden Sie in diesem Magazin auf den nächsten Seiten.

Informationsbroschüren



Anfang 2018 begannen wir mit der umfangreichen Überarbeitung und Neuauflage unserer Broschüre „Selbstmanagement des Lymphödems“. Wir ergänzten allgemeine Hintergrundinformationen zur Anatomie, Physiologie und der Diagnose des Lymphödems sowie die fünf Säulen der richtigen Therapie. Dazu konnten wir namhafte Autoren aus der Lymphologie gewinnen, die in ihren Beiträgen leicht verständlich alle wichtigen Grundlagen erläutern. Außerdem räumten wir der fünften Säule der Behandlung, dem Selbstmanagement, deutlich mehr Platz ein. Hier kommen nun auch

winner, die in ihren Beiträgen leicht verständlich alle wichtigen Grundlagen erläutern. Außerdem räumten wir der fünften Säule der Behandlung, dem Selbstmanagement, deutlich mehr Platz ein. Hier kommen nun auch

unsere Selbstbetroffenen als Experten zu Wort. Zudem verbesserten wir das Layout, sodass die Broschüre jetzt inhaltlich noch informativer, qualitativ hochwertiger und nachhaltiger gestaltet ist. Dieses Projekt wird vom BKK Dachverband gefördert.

Pünktlich zu unserem 5. Lymphselbsthilfetag im April 2019 in Plettenberg waren 10.000 Exemplare der 2. Auflage von „Selbstmanagement des Lymphödems“ gedruckt.

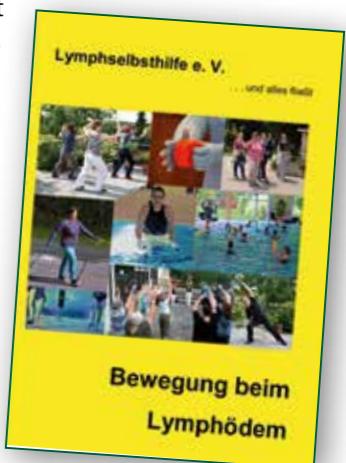
Die Broschüre konnte dort einem breiten, sehr interessierten Publikum vorgestellt werden. Sie stellt eine hervorragende Ergänzung unserer Beratungstätigkeit durch den medizinischen Fachbeirat bzw. unseren Fachlehrer MLD/KPE und unser Kontakttelefon dar. Viele Ärzte und Sanitätshäuser geben unsere Broschüre als erste Informationsquelle aus, was einen wichtigen Beitrag leistet,

dass sich die Patienten mit ihrer Diagnose nicht mehr allein gelassen fühlen. Außerdem legen wir sie auf allen wichtigen Tagungen der Phlebologie und Lymphologie aus und verwenden sie auch in unserem Selbstmanagementprogramm „Gesund und Aktiv Leben mit Lip- und Lymphödem“ (GALLiLy).

Mehr als 2.000 Exemplare wurden außerdem bislang per Mail bei uns bestellt, wobei die Nachfrage weiterhin hoch ist. Gegen Übernahme der Portokosten verschicken wir die Broschüren an Einzelpersonen, Selbsthilfegruppen, Arztpraxen, Kliniken und Sanitätshäuser und erhalten dafür sehr positive Rückmeldungen.

Ende 2019 wurde die dritte Auflage der Broschüre mit 5.000 weiteren Exemplaren gedruckt.

Parallel dazu haben wir unsere Broschüre „Bewegung beim Lymphödem“ fertiggestellt, die Mitte März zu Beginn der Ausgangsbeschränkungen gedruckt wurde. Wir sind froh, nun die zahlreichen Anfragen zu schriftlichen Informationen zum Selbstmanagement positiv beantworten zu können und versenden seitdem verstärkt an viele Mitglieder und Nicht-Mitglieder in ganz Deutschland. Mitglieder können sich einmalig kostenfrei bis zu 3 Exemplaren zusenden lassen, Nichtmitglieder zahlen 3 Euro Versand. Bitte **bestellen Sie online** unter lymphselbsthilfe.de/bestellung-broschueren. Größere Stückzahlen fragen Sie bitte per E-Mail info@lymphselbsthilfe.de an.



Vorstellung Landessprecher

Heike Brack

Mein Name ist Heike Brack, ich bin 50 Jahre alt und lebe und arbeite in Scheßlitz - im wunderschönen Oberfranken.

Unsere Selbsthilfegruppe, die wir engagiert und mit viel Einsatz und Elan leiten, haben wir im April 2017 gegründet.

Ich selbst bin am Lipödem und Lymphödem an den Beinen und Armen seit 2001 erkrankt und gehe offen und selbstbewusst damit um, auch um aufzuklären und anderen Betroffenen Hilfe anzubieten, zu bestärken und unterstützen.

Ich freue mich auf meine neue Aufgabe als Landessprecherin!



Heike Niemann

Mein Name ist Heike Niemann, ich bin 50 Jahre alt, von Beruf Richterin, und wohne nördlich von Berlin in Hohen Neuendorf. Meine Kinder sind inzwischen 19 und 23 Jahre alt. Im Jahr 2005 hatte ich eine Krebsoperation bei der mir etliche Lymphknoten im Bauch entfernt wurden. Als Spätfolge dieser Operation habe ich seit dem Jahr 2016 ein Lymphödem im rechten Bein.

Ich freue mich auf die Zusammenarbeit im Beirat. Weil ich die Arbeit des Verbands sehr wichtig finde und diese mit meiner Arbeit unterstützen möchte, bewerbe ich mich als Vorstandsmitglied.



Jenny Scholl

Ich bin Jenny Christine Scholl, 31 Jahre alt und aus Schenklengsfeld.

Ich freue mich, für die Lymphselbsthilfe e. V. als Landessprecherin für Hessen fungieren zu dürfen und möchte für uns alle etwas bewegen!

Ich selbst bin Lip-Lymphpatientin, betroffen sind meine Oberarme und Beine.

In den Niederlanden habe ich Pädagogik studiert und mache gerade ein duales Studium zur Erzieherin. Eine abgeschlossene Ausbildung zur Kauifrau im Einzelhandel und den IHK geprüften Ausbilderschein habe ich mir bereits erarbeitet.

Kreativität spielt in meinem Leben eine große Rolle und ich möchte so viel wie möglich davon in die Arbeit für die Lymphselbsthilfe einfließen lassen. Ich freue mich über die neuen Aufgaben und bin motiviert für alle das Beste herauszuholen.



Anzeige

Unsere Leistungen:

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



OrthoPoint

Kompetenz Zentrum Orthopädie Technik

Weitere Filialen:

Haidfeldstraße 14
91301 Forchheim
Tel: 09191/340450

Spinnereistraße 7
95445 Bayreuth
Tel: 0921/16271630

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

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

Allersberger Straße 139
90461 Nürnberg
Tel: 0911/4749957

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

Drausnickstraße 5a
91052 Erlangen
Tel: 09131/5339216

Würzburger Straße 7
90762 Fürth
Tel: 0911/25301151

Zentrale:

Sanitätshaus Orthopoint
Rückl & Schick GmbH
Tennenloher Straße 49
91058 Erlangen

Tel: 09131/92077- 0
Fax: 09131/92077-99
www.orthopoint-erlangen.de
info@orthopoint-erlangen.de

Filiale:

Drausnickstraße 5a
91052 Erlangen
Tel: 09131/5339216

Würzburger Straße 7
90762 Fürth
Tel: 0911/25301151

Selbst aktiv werden!

Die Lymphselbsthilfe hat jetzt ihre zweite Broschüre herausgegeben!

Die Lymphselbsthilfe hat mit freundlicher Unterstützung der BKK nun die zweite Broschüre fertiggestellt: **Bewegung beim Lymphödem**. Bewegung in Kompression ist bei der Behandlung des Lymphödems ein wesentlicher und nicht zu unterschätzender Faktor. Hier können wir selbst sehr viel beitragen und durch regelmäßiges Bewegen (in Kompression) das Ödem positiv beeinflussen.

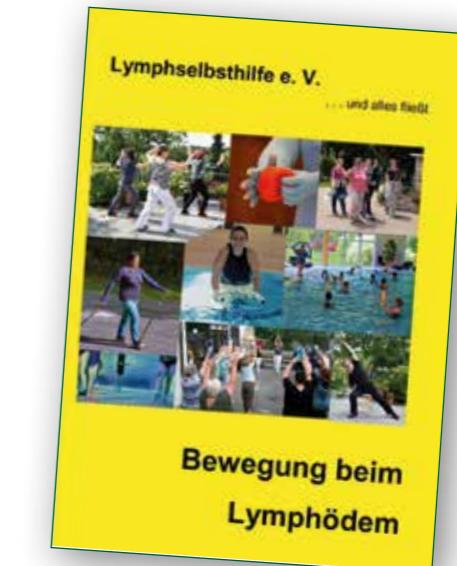
Insbesondere in einer Zeit, in der Therapien ausgesetzt werden müssen, um immungeschwächte Menschen bzw. Menschen mit Vorerkrankungen und das medizinische Personal vor schweren Viruserkrankungen zu schützen, hat das Selbstmanagement eine große Bedeutung. Die Lymphselbsthilfe bietet mit ihren Broschüren **Selbstmanagement des Lymphödems und Bewegung beim Lymphödem** weitreichende Informationen und Hinweise, wie wir unsere Krankheit selbst managen können, auch dann, wenn medizinische Unterstützung nicht sofort greifbar ist.

Was mache ich aber, wenn das Schwimmbad geschlossen, Sportstätten abgeriegelt und das gemeinsame Sporttreiben massiv eingeschränkt werden? Hier haben wir einige Ideen und Übungen für Sie in unserer Broschüre zusammengestellt, mit denen Sie auch in Ihren vier Wänden aktiv werden können. Viele Bilder illustrieren sinnvolle Übungen und animieren zum Mitmachen.

Bewegung wirkt am besten, wenn sie regelmäßig praktiziert wird - wie man das schafft, sie in den Alltag zu integrieren und zu einem festen Bestandteil werden zu lassen - dafür haben wir für Sie ebenfalls einen Weg: mit Selma. Was es mit dieser Dame auf sich hat, das erfahren Sie in unserer neuesten Broschüre. Bedanken möchten wir uns in diesem Zusammenhang für die freundliche Unterstützung der Universität Würzburg, die das Projekt SelMa (Selbermachen), gefördert von der Deutschen Rentenversicherung, ins Leben gerufen hat.

Mitglieder können sich einmalig kostenfrei bis zu 3 Exemplaren zusenden lassen. Selbstverständlich senden wir Ihnen auch die Broschüren gegen Übernahme einer Versandkostenpauschale in Höhe von 3,00 Euro zu.

Über unser Bestellformular auf www.lymphselbsthilfe.de/gedrucktes/bestellung-broschueren, ist es möglich, unsere Broschüren zu bestellen. Pro Paket versenden wir entweder bis zu 3 Broschüren „Bewegung beim Lymphödem“ oder bis zu zwei „Broschüren Selbstmanagement des Lymphödems“ oder jeweils eine Broschüre „Selbstmanagement des Lymphödems“ und „Bewegung beim Lymphödem“. Bitte beachten Sie die unterschiedlichen Kombinationen.



dem“ oder bis zu zwei „Broschüren Selbstmanagement des Lymphödems“ oder jeweils eine Broschüre „Selbstmanagement des Lymphödems“ und „Bewegung beim Lymphödem“. Bitte beachten Sie die unterschiedlichen Kombinationen.

Wenn Sie mehr Broschüren benötigen, um diese an Betroffene weiterzugeben, wenden Sie sich bitte an info@lymphselbsthilfe.de.

„Hallo Ihr Lieben,
herzlichen Dank für die Übersendung der Hefte:
Bewegung beim Lymphödem.
Tolles Heft und super Tipps
Dankeschön“

„Ich freue mich sehr, Ihnen mitteilen zu können,
dass die in Ihrer Lymph-Broschüre aufgeführten
Tipps im Fall des betroffenen Herrn in meiner
Familie bereits in wenigen Tagen zu einem erstaunlichen Erfolg geführt haben!!!
Vielleicht freuen Sie sich darüber und sind zu
Recht stolz auf Ihr hilfreiches Dokument.
Vielen Dank.“



Erfahrungsaustausch für Selbsthilfegruppenverantwortliche und Interessierte



In diesem Jahr findet unser „Erfahrungsaustausch für neue wie auch erfahrene Gruppenleiter/innen und aktive Selbsthilfegruppenmitglieder“ vom 17.07. bis 19.07.2020 in der Inselsbergklinik in Bad Tabarz statt.

Die in den vergangenen Jahren angebotenen Erfahrungsaustausche lösten viel positive Resonanz aus: „Ein überaus reichhaltiger und vielfältiger Erfahrungsaustausch, der mir wirklich viel gebracht hat, dazu die wundervolle Umgebung, einfach rundum gelungene Tage!“ – „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.“

Die Moderation übernimmt die Vorsitzende der Lymphselbsthilfe, Frau Susanne Helmbrecht. Sie ist Diplompsychologin, In-Gang-Setzerin von SHGs und selbst Betroffene mit Lymphödem und einem reichhaltigen Erfahrungsschatz.

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.

Fortbildung „Wertschätzende Unterstützung“

Für Selbsthilfegruppenleiter und angehende GALLiLy-Moderatoren bieten wir eine Fortbildung in Würzburg an

Häufig stehen Gruppenverantwortliche oder Moderatoren von GALLiLy-Workshops im Gespräch mit Betroffenen vor schwierigen Situationen. Gut gemeinte – und evidenzbasierte – Behandlungsansätze oder Empfehlungen zum Lebensstil werden von den Betroffenen kritisch kommentiert oder gar abgelehnt. Gelegentlich kommt es zu sich aufschaukelnden Diskussionen, in denen sich die „alten Hasen“ und Moderatoren bemühen, die besseren Argumente und Lösungsvorschläge zu finden. Die Teilnehmer scheinen aber einfach „nicht motiviert“ und finden immer wieder Gegenargumente. Vor dem Hintergrund gesundheitspsychologischer Theorien und Therapieansätze werden im Workshop an konkreten Fallbeispielen motivierende Gesprächsstrategien verdeutlicht und in Partnerübungen vertieft.

In unseren GALLiLy-Workshops gelingt es oft gut, chronisch kranke Menschen zu einem gesundheitsförderlichen Lebensstil und Umgang mit ihrer Erkrankung zu motivieren. Die meisten Betroffenen sind nach einem Workshop oder zu Beginn ihrer Teilnahme in der Selbsthilfegruppe hochmotiviert, Einiges in ihrem Leben zu verändern. Studien zeigen aber,



dass sich (zu viele) Veränderungsziele häufig nicht umsetzen lassen oder nicht langfristig aufrechterhalten werden können. Es gibt gesundheitspsychologische Theorien und evidenzbasierte Selbstmanagementstrategien die einen Transfer von der Behandlung in die Eigenverantwortung unterstützen. Im Workshop werden an konkreten Arbeitsmaterialien Selbstmanagementtechniken verdeutlicht und geübt.

Referentin: Dr. Andrea Reusch, Dipl.-Psych., Gründungsmitglied und Geschäftsführerin des Zentrums Patientenschulung e. V. www.zentrum-patientenschulung.de sowie wissenschaftliche Mitarbeiterin im Zentrum für psychische Gesundheit (ZEP) an der Uni Würzburg mit den Forschungsschwerpunkten Patientenschulung, Gesundheitsbildung, Veränderungsmotivation wird an praktischen Beispielen die Methoden der motivierenden Gesprächsführung vorstellen und mit uns einüben.

Zeitraum: 19.09.2020, 9:00 bis 17:00 Uhr
Anreise: am Vorabend bis 19:00 Uhr zum gemeinsamen Kennenlernen und Abendessen in der Innenstadt von Würzburg (wird noch bekannt gegeben)
Tagungsort: Kolping-Akademie, Kolpingplatz 1, 97070 Würzburg, Veranstaltungsräum 2
Übernachtung: Kolping-Gästehaus A (direkt gegenüber) im EZ, DZ auf Anfrage
Kosten: 220 Euro inkl. Übernachtung und Verpflegung am 19.09., (200 Euro für Mitglieder) Fahrtkosten und Abendessen werden vom Teilnehmer selbst getragen

Teilnehmerzahl: 10 – 14 Personen
Anmeldung: 09132 796713 oder gallily@lymphselbsthilfe.de

Anmeldeschluss ist der 20.08.2020

Für angehende und interessierte GALLiLy-Moderatoren besteht die Möglichkeit einen Refresher zum GALLiLy-Moderator anzuschließen und sich zertifizieren zu lassen. Der Workshop findet am 20.09.20 im Kolping Gästehaus A statt.

Besuch der Firma Bauerfeind in Zeulenroda-Triebes

Aufgrund der gegebenen Umstände muss die Fahrt zu Bauerfeind leider verschoben werden



Die Lymphselbsthilfe wird Ihnen einen Termin zu einem ähnlichen Zeitpunkt in 2021 anbieten und Sie einladen, die Firma Bauerfeind in Zeulenroda-Triebes kennenzulernen. Sie werden natürlich zeitnah informiert, deshalb melden Sie sich gerne schon jetzt an.

Zwei ereignisreiche Tage mit vielfältigem Angebot und Verköstigungen erwarten Sie. Neben einer Werksbesichtigung sind zahlreiche interessante Vorträge geplant. Freuen Sie sich auf Themen wie beispielsweise „Selbstliebe, Stärke und Zuversicht – Leben mit Lipödem“ oder „Gesund und Aktiv Leben mit Lip- und Lymphödem“. Weitere Themenfelder werden die Bewegung in Kompression und Ayurvedische Ernährung sein. Am Abend des ersten Tages können Sie auch selbst aktiv wer-

den: mit Aqua- bzw. Lymphgymnastik unter professioneller Anleitung.

Untergebracht sind Sie im modernen 4-Sterne-Hotel „Bio-See-hotel“ direkt am Zeulenrodaer Meer gelegen. Helle, geräumige und umweltfreundlich gestaltete Zimmer erwarten Sie dort.

Wenn Sie gerne dabei sein möchten, schreiben Sie bitte an info@lymphselbsthilfe.de. Wir merken Sie vor und schicken Ihnen Anmeldeunterlagen sobald ein neuer Termin feststeht.



Anzeige

Ihre individuelle Gesundheit ist unser Ziel



Menschen mit soliden Tumorerkrankungen, hämatologischen Systemerkrankungen oder Lymph- und Lipödemen bietet die Inselsberg Klinik Bad Tabarz ein ganzheitliches Behandlungskonzept durch ein multiprofessionelles Team – für einen optimalen Heilungsprozess.

Als zertifizierte Fachklinik für onkologische Nachsorge und Lymphologie bieten wir:

- Anschlussrehabilitation und stationäre Heilverfahren zur Nachsorge
- Behandlung von primären und sekundären Lymph- und Lipödemen
- Spezialisten mit langjähriger Erfahrung in der klinischen Onkologie / Lymphologie
- Medizinische und technische Ausstattung auf hohem, internationalen Standard

Begleitkinderprogramm – Schatzinsel:

- Während der Rehabilitationsmaßnahme eines Elternteils bietet die Inselsberg Klinik die Möglichkeit der Aufnahme von Begleitkindern im Alter von 2 bis 12 Jahren

Weitere Informationen: ☎ 036259-53-0 | 🌐 www.ibk-bt.de | 📱

Ein Unternehmen von Wicker Gesundheit & Pflege
Inselsberg Klinik Wicker GmbH u. Co. oHG | Fischbacher Str. 36 | 99891 Bad Tabarz (Thüringen)



Herrmann händigt Bundesverdienstkreuz aus



Ordensverleihung am 18. Dezember 2019 in Erlangen,
Foto: Giulia Iannicelli/stmi

Erlangen, 18. Dezember 2019 (stmi). Innenminister Joachim Herrmann hat in Erlangen das Verdienstkreuz am Bande des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland an Polizeioberrat a. D. Hermann Benker, Prof. Dr. Margareta Klinger, Altbürgermeister Anton Seitz und Elisabeth Walter ausgehändigt.

[...]

Prof. Dr. Margareta Klinger

Prof. Dr. Margareta Klinger aus Uttenreuth, Landkreis Erlangen-Höchstadt, engagiert sich seit über fünf Jahrzehnten in vielfacher Weise ehrenamtlich und setzt sich vorbildlich sowohl für die soziale und kulturelle Förderung als auch für die Unterstützung hilfsbedürftiger Menschen ein. Sie leitete 40 Jahre lang die Poliklinik der Neurochirurgie des Universitätsklinikums Erlangen und habilitierte sich 1980 als erste Frau in Deutschland überhaupt für das Fach Neurochirurgie. 2005 wurde sie zum Ehrenmitglied der 'Deutschen Gesellschaft für Neurochirurgie' ernannt. Trotz ihres Ruhestands nimmt sie weiterhin eine Reihe an ärztlichen Vertretungen im Klinikum wahr. Seit 2011 übt sie zudem das Ehrenamt der Patientenfürsprecherin des Universitätsklinikums Erlangen aus. Seit 2012 ist sie außerdem Mitglied

des Klinischen Ethikkomitees und engagiert sich hier seit 2015 in der Arbeitsgruppe der Ethikberatung des Universitätsklinikums Erlangen. Darüber hinaus ist sie Mitglied der Lymphselbsthilfegruppe Erlangen und des Bundesverbandes für lymphostatische Erkrankungen.

Neben ihrem beeindruckenden Einsatz im Gesundheitsbereich engagiert sie sich auch mit großem Erfolg für kirchliche und musikalische Belange. So war sie über viele Jahre hinweg in der Evangelisch-Lutherischen Kirchengemeinde Uttenreuth tätig. Ihr besonderes Engagement galt dabei der Kirchenmusik. Seit 1967 ist sie außerdem aktives Mitglied des Bachchores Erlangen. Eines ihrer Herzensanliegen ist es, die klassische Musik sowohl im Gottesdienst als auch in zahlreichen Konzerten zu fördern und zu Gehör zu bringen. Sie veranstaltete in Uttenreuth bereits mehrfach große Kirchenkonzerte mit dem Windsbacher Knabenchor, für den sie sich ebenfalls stark engagiert und als zweite stellvertretende Vorsitzende der Fördergesellschaft und als Mitglied des Stiftungsrates der 'Stiftung Windsbacher Knabenchor' zahlreiche repräsentative Termine und viele organisatorische Aufgaben übernimmt. Zu ihren besonderen Verdiensten gehört auch ihr Engagement bei der christlichen Initiative für Strafgefangene und Straftässen 'CISS e. V.' in Nürnberg, bei dem sie sich seit 1981 ehrenamtlich, inzwischen sogar als 1. Vorsitzende, engagiert. Sie ist außerdem Gründungsmitglied des 2015 ins Leben gerufenen Vereins 'FUGE – Flüchtlinge in Uttenreuth Gemeinsam Eingliedern' und kümmert sich dort um die medizinische Betreuung. Ferner engagiert sie sich als Mitglied in den Förderkreisen der Kindergärten in Uttenreuth sowie als Mitglied des Förderkreises des Emil-von-Behring-Gymnasiums in Spardorf.

[...]

Quelle: <https://www.stmi.bayern.de/med/aktuell/archiv/2019/191218orden/>



Was wird nun aus dem 6. Lymphselbsthilfetag?

Nachdem sich bereits 150 Betroffene und Interessierte angemeldet hatten, kam das Aus für Veranstaltungen. Natürlich hatten wir uns wie unsere Gäste auf unser jährliches Highlight, diesmal an der Aller (links und auf dem Titelbild), schon monatelang gefreut (und vorbereitet).

Deshalb holen wir den Lymphselbsthilfetag nach am:
Das ist übrigens auch der Welt-Lymphtag.

Das Programm wird in weiten Zügen das gleiche sein,
aber das teilen wir natürlich mit, sobald es fertig ist.

Bis 2021 in Winsen an der Aller!

6.3.2021

Auch für medizinisches Personal interessant

Workshop mit Krankenschwestern des radprax Krankenhaus Plettenberg GmbH



Am 4. März 2020 führte die Selbsthilfegruppe Lymphies Plettenberg einen Tages-Workshop im Rahmen von GALLiLy (Gesund und Aktiv Leben mit Lip- und Lymphödem) im Vereinsheim des Schwimmvereins Plettenberg durch. Diesmal waren es nicht Betroffene, die sich kundig machen wollten, sondern Krankenschwestern des hiesigen Krankenhauses, die ihr Wissen im Bereich Lymphologie erweiterten. Thema waren z. B. die verschiedenen Kompressionsmethoden. Insbesondere der lymphologische Verband wurde erläutert und geübt. Dieser unterscheidet sich von anderen Verbänden durch Aufbau und Materialien. So muss beispielsweise bei lymphologischen Verbänden immer mit Polsterung gearbeitet werden.

Sein Wissen und seine Erfahrung stellte uns der Fachlehrer für Manuelle Lymphdrainage Ralf Gauer (Bild links) zur Verfügung.

Als Ansprechpartner für das medizinische Fachpersonal des Krankenhauses steht weiterhin Frau Barbara Dondt (Bild 4. von links/hinten) vom Therapie-Zentrum Plettenberg GmbH vor Ort zur Verfügung.



Anzeige



ELASTOTEX
Verbandsstoffe



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

und Ihr Tag bekommt Farbe

www.elastotex.com · info@elastotex.com

Evaluation der GALLiLy-Workshops 2018-2019

Allgemeine Informationen

Seit 2009 leiten Dipl.-Psych. univ. Susanne Helmbrecht und Fachlehrer für MLD/KPE Ralf Gauer gemeinsam Betroffene von Lymph- und Lipödemen in eintägigen Workshops zu einem besseren Verständnis und Umgang mit ihrer Erkrankung an. Da das Selbstmanagement-Programm „Gesund und Aktiv Leben mit Lip- und Lymphödem“ (GALLiLy) immer öfter neben Selbsthilfegruppen auch von Einzelpersonen aus ganz Deutschland angefragt wurde, wurde das Angebot ausgeweitet. So veranstaltet die Lymphselbsthilfe e. V. neben den bewährten eintägigen Basis-Workshops mittlerweile auch erfolgreich viertägige Intensiv-Workshops sowie modular aufgebaute Tagesworkshops zur Vertiefung spezifischer Themen.

Ziel des Programms ist es, im Rahmen der Basis- bzw. Intensivworkshops medizinisch-fachliche Hintergründe des Krankheitsbildes und die Grundlagen der Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie zu vermitteln, ergänzende Therapien sowie eigene Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen, den Austausch mit anderen Betroffenen zu ermöglichen und damit die Teilnehmer zu einem erfolgreichen Selbstmanagement und positiveren Umgang mit der Erkrankung zu befähigen. In den Jahren 2018 und 2019 wurden an die Teilnehmer beider Seminare Fragebögen ausgegeben, um die Seminarinhalte und -organisation evaluieren zu können. Insgesamt wurden im betrachteten Zeitraum 122 Fragebögen nach Basis-Workshops sowie 29 Fragebögen nach Intensiv-Workshops ausgefüllt.

Im Rahmen dieser vollständig anonymen Fragebögen wurden zuerst einige grundlegende persönliche Informationen erbeten (Alter, Geschlecht, Ödemdiagnose). Es folgten weitere Fragen zum krankheitsspezifischen Vorwissen und Umgang mit der Erkrankung sowie eine abschließende Evaluation der Seminarinhalte. Außerdem war die Möglichkeit freitextlicher Ergänzungen und Anmerkungen gegeben, von der vielfach Gebrauch gemacht wurde.

Die ersten Ergebnisse zeigen nachdrücklich, dass ein großer Bedarf an derartigen Workshops besteht, da sich viele Betroffene unzureichend informiert fühlen und sich grundlegendes Wissen oft nur selbst angelesen haben. Die abschließende Beurteilung der Workshops ergab fast ausschließlich Werte hoher bis sehr hoher Zufriedenheit. Alle Teilnehmer fühlten sich nach den Seminaren besser informiert und besser in der Lage, ihr Ödem zu managen.



Evaluation der Seminarinhalte und -organisation

Im Rahmen der Evaluation wurden die Teilnehmerinnen um eine Bewertung allgemeiner Thesen gebeten, die eine sehr kompakte Übersicht ermöglichen, inwiefern die Seminare grundsätzlich den Erwartungen und Bedürfnissen entsprechen und daher einleitend dargestellt werden sollen. Fünf Fragen waren dabei nach dem Schema „trifft voll zu/trifft zu/trifft teilweise zu/trifft nicht zu“ zu beantworten. In den folgenden Graphiken finden sich stets die Erhebungen der Intensiv-Workshops (oben) und Basis-Workshops (unten) im direkten Vergleich, jeweils normiert auf die Gesamtzahl der ausgewerteten Fragebögen (29 bzw. 122) und ausgedrückt in Prozent. Erfreulicherweise wurde die Antwortmöglichkeit „trifft nicht zu“ dabei kein einziges Mal ausgewählt.

Die sehr hohe generelle Zufriedenheit mit dem Konzept bei der Seminarformate zeigt Abb. 1. Sämtliche Teilnehmerinnen des Intensiv-Workshops gaben an, ihre Erwartungen seien erfüllt worden (trifft voll zu: 89,7 %, trifft zu: 10,3 %). Für die Basis-Workshops lagen diese Werte bei ebenfalls sehr zufriedenstellenden 55,7 % respektive 37,7 %. Ein Anteil von 5,7 % sah seine Erwartungen zumindest teilweise erfüllt, eine Person machte keine Angabe.

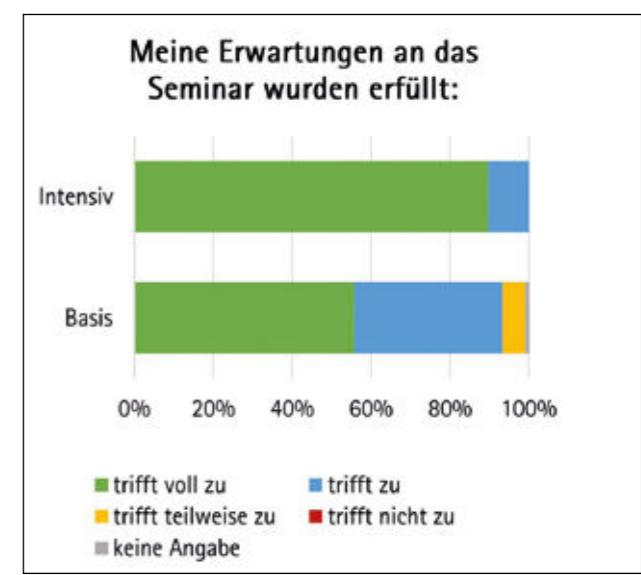


Abb. 1

Ein ähnlich positives Bild zeigte sich auch bei der Auswertung der Frage, wie nützlich die Seminarinhalte empfunden wurden (siehe Abb. 2). In den Intensiv-Workshops wurde diese Frage von 28 Teilnehmerinnen bzw. 96,6 % mit mindestens „trifft zu“ beantwortet, eine Person machte, wie auch in allen folgenden Fragen, keine Angabe. Unter den Teilnehmerinnen der Basis-Workshops lag dieser Anteil bei 89,3 %, wobei die übrigen 10,7 % zumindest teilweise von den Seminarinhalten profitieren konnten. Diese Ergebnisse sind insbesondere vor dem Hintergrund als sehr positiv zu werten, dass die Teilnehmerkreise beider Seminartypen sich bezüglich Vorwissensstand und individueller gesundheitlicher Beeinträchtigung sehr durchmischt zeigten, wodurch zwangsläufig nicht jeder angesprochene Aspekt für alle Teilnehmerinnen gleichermaßen relevant bzw. zutreffend ist. Offensichtlich wurde dennoch ein Konzept gefunden, um den verschiedenen Bedürfnissen größtenteils gerecht werden zu können.

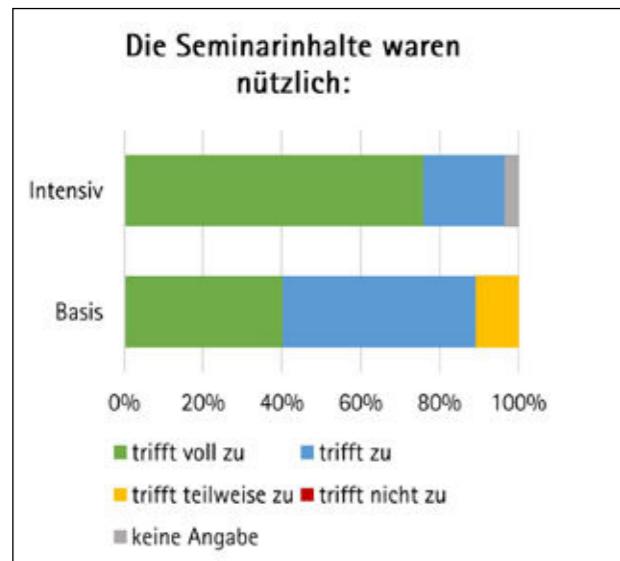


Abb. 2

Als weitere Frage wurde erhoben, inwiefern das Arbeitstempo im Rahmen der Seminare als angemessen empfunden wurde. Während sich auch hier alle Teilnehmerinnen der Intensiv-Workshops, abgesehen von einer fehlenden Angabe, mit den Bewertungen „trifft voll zu“ bzw. „trifft zu“ zufrieden zeigten, traf das für 15 Teilnehmerinnen der Basis-Workshops bzw. 12,3 % nur teilweise zu (siehe Abb. 3). Bis auf eine Person, die sich explizit ein schnelleres Arbeitstempo gewünscht hätte, wurde dabei ein zu schnelles Voranschreiten der Themen beanstanden, insbesondere mit zu wenig Zeit für praktische Übungen und Wiederholungen. Diese Einschätzungen sind angesichts der Fülle an Informationen und des hohen Anteils an Teilnehmerinnen ohne einschlägige Vorerfahrung sehr verständlich, jedoch kann und wird sich an diesem Umstand auch in Zukunft nichts ändern, da das Basis-Seminar konzeptionell darauf ausgelegt ist, einen möglichst umfas-

senden einführenden Einblick in verschiedene Aspekte des Lebens mit einer Ödemeinkrankung zu bieten. Für vertiefte Informationen kann auf den anschließenden Besuch des Intensiv-Workshops und weiterführende Literatur, wie zum Beispiel die von der Lymphselbsthilfe e. V. herausgegebene Broschüre „Selbstmanagement des Lymphödems“ verwiesen werden.

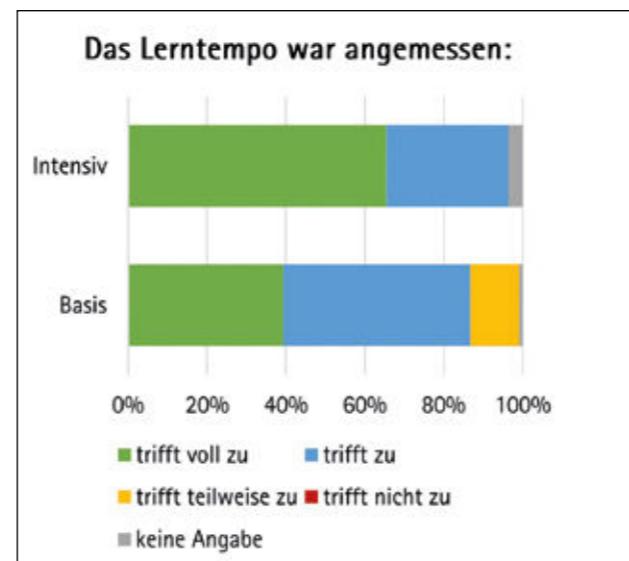


Abb. 3

Die insgesamt sehr positiven Ergebnisse der vorangegangenen Fragen spiegeln sich darin wider, dass die große Mehrheit der Teilnehmerinnen ihr besuchtes Seminar bedingungslos weiterempfehlen würde (siehe Abb. 4). Für 27 Teilnehmerinnen der Intensivworkshops bzw. 93,1 % trifft das voll zu, eine weitere Person (entspricht 3,4 %) antwortete mit „trifft zu“ (keine Angabe: 1). Für die Basis-Workshops liegen diese Werte bei 69,7 % bzw. 27,9 % und damit in Summe fast identisch („trifft teilweise zu“: 1,6 %, keine Angabe: 0,8 %).

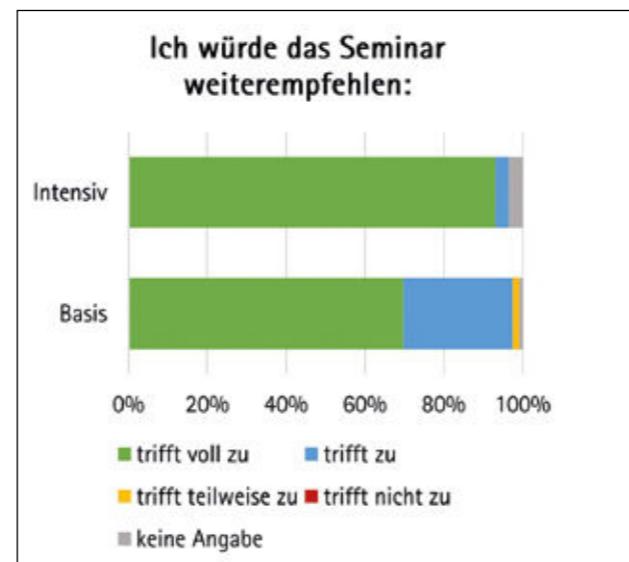


Abb. 4

Abschließend wurden die Teilnehmerinnen zu einer Einschätzung gebeten, inwiefern sie sich durch die im Seminar erworbenen neuen Erkenntnisse zu einem besseren Selbstmanagement befähigt fühlen. Wie Abb. 5 zeigt, trifft das für rund drei Viertel der Teilnehmerinnen der Intensiv-Workshops (75,9 %) voll zu, weitere 20,7 % beantworteten diese Frage mit „trifft zu“. Damit geben, von einer fehlenden Angabe abgesehen, alle Teilnehmerinnen an, aus dem Seminarbesuch sinnvolle, realistische und umsetzbare Handlungsimpulse für einen besseren persönlichen Umgang ihrer Erkrankung mitnehmen zu können. Bezuglich der deutlich weniger umfangreichen Basis-Workshops lag dieser Anteil mit 85,2 % erwartungsgemäß niedriger, für 12,3 % traf dies zumindest teilweise zu (keine Angabe: 2,5 %). Diese Zahlen sind jedoch ebenfalls sehr positiv zu werten vor dem Hintergrund, dass sich unter den Teilnehmerinnen der Basis-Workshops Betroffene fanden, deren Diagnose noch sehr frisch war und/oder die sich im Rahmen der Seminarteilnahme erstmals genauer mit dieser Thematik auseinandersetzen. Einige Teilnehmerinnen wiesen in diesem Kontext in Freitextantworten darauf hin, noch nicht abschätzen zu können, inwiefern die vorgestellten Bausteine eines wirksamen Selbstmanagements für sie persönlich sinnvoll und umsetzbar seien. Da völlig außer Frage steht, dass im Rahmen der sehr kompakten Basis-Workshops komplexe Themen wie die Selbstbandagierung im Wesentlichen nur vorgestellt, nicht aber differenziert vermittelt werden können, sollten die Betroffenen an dieser Stelle ermutigt werden, sich nach dem Seminarbesuch näher mit den besprochenen Inhalten zu beschäftigen oder auch aufbauend am Intensiv-Workshop teilzunehmen.

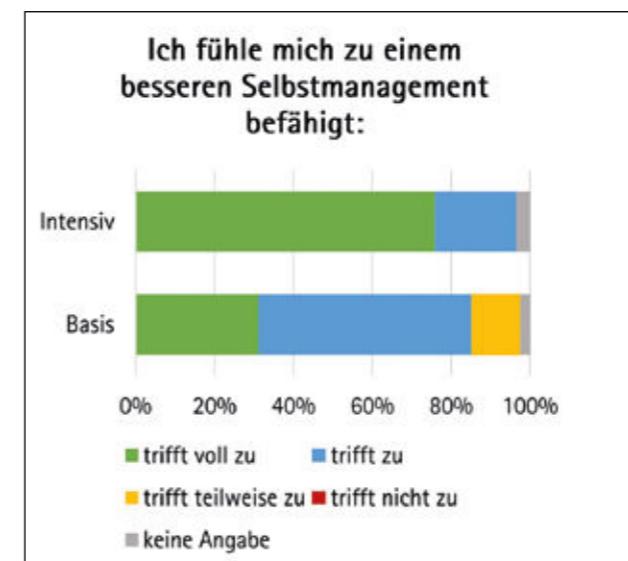


Abb. 5

Erhobene Daten

Die Erfassung des Geschlechts wies gemäß Tab. 1 einen fast ausschließlich weiblichen Teilnehmerkreis aus, weswegen im Rahmen dieses Berichtes auch die weibliche Personenform

**»HALLO ICH!
ICH LIEBE DICH!«**

VenoTrain® curaflow
Lymphversorgung

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 unbeschwertere Mobilität im Knie und Ellenbogen
- Handschuhe und Zehenkappen ohne störende Nähte

Unsere Farben:



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

genutzt wird. Darin sind auch die Rückmeldungen männlicher Teilnehmer enthalten, die in den Workshops natürlich genauso willkommen sind und waren und sich gerne gleichermaßen angesprochen fühlen sollen.

Geschlechterverteilung der SeminarteilnehmerInnen		
	weiblich	männlich
Intensiv	29	0
Basis	119	2
k. A.		

Tab. 1

Bezüglich des Alters der Seminarteilnehmerinnen zeigte sich eine Bandbreite von 18 bis 83 Jahren und ein Altersgipfel im sechsten Lebensjahrzehnt, wobei die Zielgruppe der sogenannten „Jungen Selbsthilfe“ (bis einschließlich 35 Jahren) mit 13,8 % (Intensiv) bzw. 11,5 % (Basis) vertreten war (siehe Abb. 6).

Mit 58,6 % (Intensiv) bzw. 48,4 % (Basis) litt in beiden Formaten die Mehrheit der Teilnehmerinnen an einem Lip-/Lymphödem, an zweiter Stelle folgte jeweils die Diagnose eines

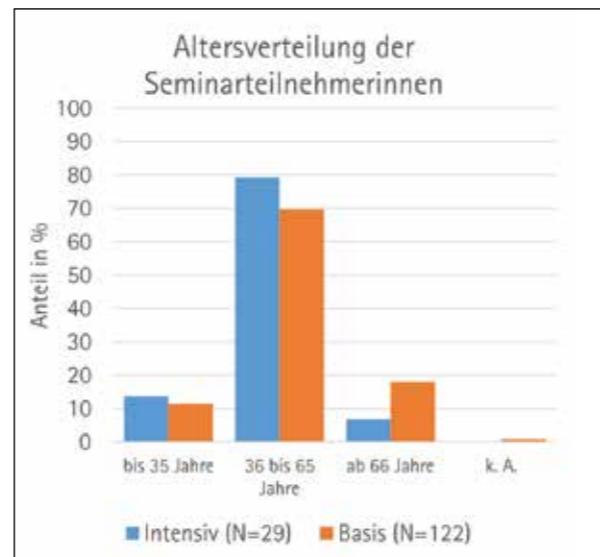


Abb. 6

Lymphödems (siehe Abb. 7). In den Basis-Workshops war ein höherer Anteil reiner Lipödem-Patientinnen zu verzeichnen (17,2 % vs. 10,3 %). Nur sehr wenige Teilnehmerinnen gaben an, von einem kombinierten Lip-/Lymph-/Phlebödem betroffen zu sein. Insgesamt ist jedoch anzunehmen, dass diese Daten aufgrund geringer Erfahrung vieler Teilnehmerinnen und unzureichender Diagnostik nur bedingt die Realität abbilden.

Anzeige

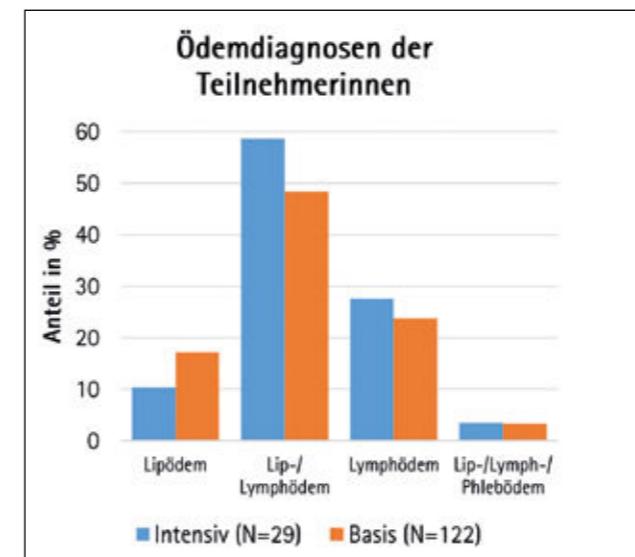


Abb. 7

Weiterhin wurde erfragt, aus welchen Quellen die Betroffenen vor der Seminarteilnahme bereits hilfreiche Informationen und Bewältigungsstrategien bezüglich ihrer Erkrankung beziehen konnten oder auch, ob bislang noch keine Auseinandersetzung mit der Thematik stattfand. Letzteres war gemäß Abb. 8 in den Intensiv-Workshops nur bei einer der 29 Teilnehmerinnen der Fall (entspricht 3,4 %), während dieser

Anteil bei den Basis-Workshops bei 12,3 % lag. Die große Mehrheit der Teilnehmerinnen wies demzufolge bereits ödemspezifisches Vorwissen auf, welches überwiegend aus eigener Initiative (eigene Recherche oder Kontakt zu Selbsthilfegruppen) erworben wurde. Jeweils rund ein Drittel der Teilnehmerinnen konnte zudem bereits auf Informationen durch ihren Arzt oder Therapeuten zurückgreifen, wobei dieser Anteil im Basis-Workshop geringfügig niedriger lag.

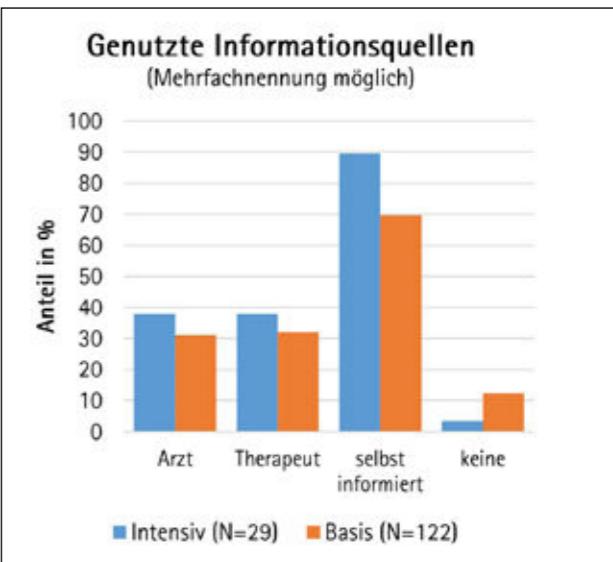


Abb. 8

Inanspruchnahme der MLD pro Woche:

Intensiv:

MLD/Woche	Lipödem	Lip-/Lymphödem	Lymphödem	Sonstiges	Summe	(%)
0	1	-	-	-	1	3,4 %
1	1	7	2	-	10	34,5 %
2	1	8	5	1	15	51,8 %
3	-	2	-	-	2	6,9 %
>3	-	-	1	-	1	3,4 %
k. A.	-	-	-	-	0	0 %

Basis:

MLD/Woche	Lipödem	Lip-/Lymphödem	Lymphödem	Sonstiges	Summe	(%)
0	4	8	1	1	14	11,5 %
1	9	24	11	-	44	36,1 %
2	8	23	12	3	46	37,7 %
3	-	4	4	-	8	6,6 %
>3	-	-	1	-	1	0,8 %
k. A.	-	-	-	-	9	7,3 %

Tab. 2

Weil es auf Dich ankommt

ofbamberg

lastofa® forte

Die flachgestrickte medizinische Kompression mit Merinowolle

Anzeige

Lastofa Forte mit Merinowolle ist ab sofort auf Wunsch mit einem kleinen Herz erhältlich – es soll dich daran erinnern, dass du und deine Bedürfnisse wichtig sind. So möchten wir dich ermutigen, deine Therapie konsequent durchzuführen und dein Leben selbstbestimmt zu gestalten. Mehr Infos findest du im medizinischen Sanitätsfachhandel oder unter www.ofa.de/lastofa-forte.

Instagram icon

Facebook icon

Da die Manuelle Lymphdrainage (MLD) in Verbindung mit der Kompression als zentraler Behandlungsbaustein von Ödempatientinnen einen Schwerpunkt der Seminarinhalte bildete, war die Erhebung deren Inanspruchnahme seitens der Teilnehmerinnen von besonderem Interesse. Die MLD wird oft unzureichend verschrieben und die Teilnehmerinnen haben in der Regel Zeiten ohne Therapie, im Urlaub oder bei Krankheit/Urlaub des Therapeuten zu überwinden. Dies hat eine hohe Abhängigkeit und Hilflosigkeit zur Folge. Durch das Beherrschen einfacher Lymphgriffe kann die Betroffene die Arbeit des Therapeuten selbstständig unterstützen und ergänzen, wodurch sowohl die eigene Lebensqualität als auch das Vertrauen in die Therapie erheblich gesteigert werden können.

Gemäß Tab. 2 wurde mit 96,6 % die große Mehrheit der Betroffenen in den Intensiv-Workshops im regelmäßigen Wochenrhythmus mittels MLD therapiert, mehrheitlich ein oder zwei Mal wöchentlich. Unter den Teilnehmerinnen des Basis-Workshops lag dieser Anteil mit 81,1 % deutlich niedriger, 11,5 % hatten keine (regelmäßige) MLD (keine Angabe: 7,4 %). Dabei ist zu berücksichtigen, dass sich aufgrund des höheren Anteils an Personen ohne Vorerfahrungen in diesem Teilnehmerkreis Betroffene befanden, deren Diagnose noch relativ frisch war, sodass übliche Therapien noch nicht an gelaufen waren. So fanden sich mehrfach handschriftliche Kommentare, die auf den geplanten baldigen Beginn einer regelmäßigen MLD hinwiesen. Es ist anzunehmen, dass ansonsten keine auffälligen Unterschiede in der Anwendung der MLD zwischen beiden Teilnehmerkreisen zu verzeichnen wären.

Da die Selbstbandagierung in vielen Fällen eine sinnvolle Ergänzung zur Kompressionsbestrumpfung und daher einen entscheidenden Indikator für ein effektives Selbstmanagement darstellt, wurde zudem erfragt, inwiefern die Teilnehmerinnen bereits Erfahrungen mit dieser Prozedur gemacht haben bzw. sich sogar schon regelmäßig selbst bandagieren. Bei der Auswertung dieser Angaben offenbarte sich besonders eindrücklich der bereits mehrfach angesprochene Erfahrungsvorsprung der Teilnehmerinnen der Intensiv- gegenüber denen der Basis-Workshops, wie Abb. 9 zeigt. Letztere geben zu gut zwei Dritteln (68,0 %) an, noch über keinerlei einschlägige Erfahrungen zu verfügen. Nur zwei Personen (entsprechend 1,6 %) führten bereits regelmäßige Selbstbandagierungen durch, gegenüber 17,2 % der Teilnehmerinnen des Intensiv-Workshops. Gleichwohl gab auch in diesem im Mittel erfahreneren Teilnehmerkreis mit 72,4 % die große Mehrheit eine geringe oder nicht vorhandene Erfahrung an, sich also noch nie oder, wie den Freitextangaben zu entnehmen, höchstens probehalber im Rahmen einer stationären Rehabilitationsmaßnahme selbst bandagiert zu haben (Basis: 86,1 %).

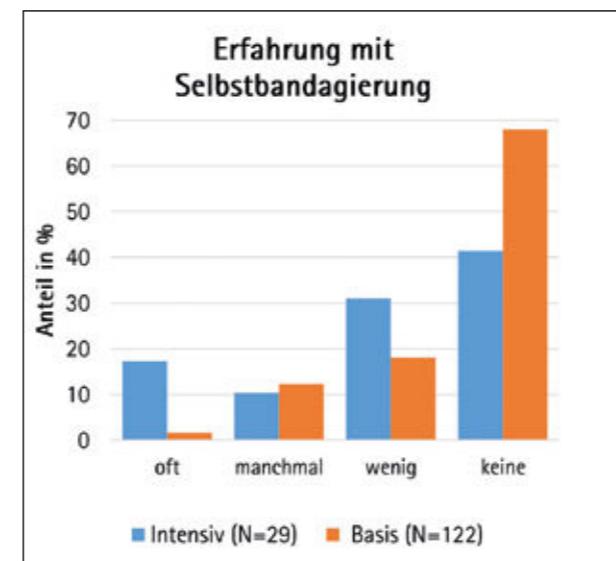


Abb. 9

Da die Selbstbandagierung die effektivste Selbstmanagementtechnik darstellt, zählt dieses Thema zu den Kernspektakten beider Seminarformate. Die Teilnehmerinnen wurden daher aufgefordert, den für sich persönlich erwarteten Nutzen einer regelmäßigen Selbstbandage auf Basis der durch den Seminarbesuch neugewonnenen Informationen einzuschätzen. Diese Ergebnisse sind in Abb. 10 dargestellt.

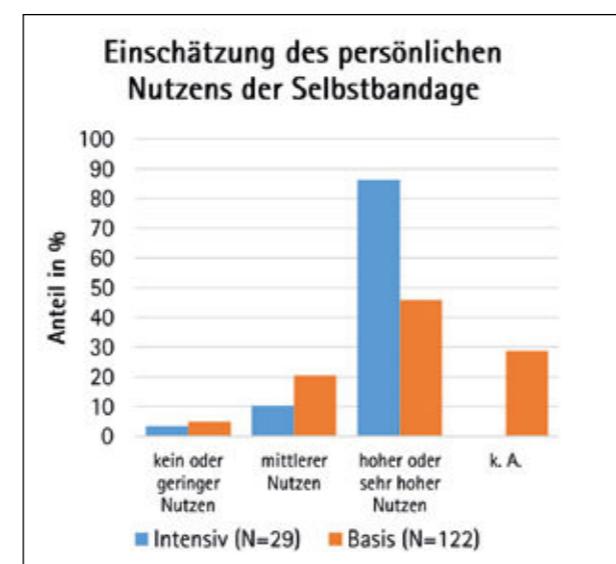


Abb. 10

Dabei fällt auf, dass unter den Teilnehmerinnen der Intensiv-Workshops mit 86,2 % eine deutliche Mehrheit einen großen oder sogar sehr großen, weitere 10,3 % zumindest einen mittleren Nutzen für sich sehen. Nur eine Person schätzt diesen Nutzen persönlich als gering ein.

Nach dem Besuch der Basis-Workshops zeigten sich die Betroffenen ebenfalls mehrheitlich interessiert an der Selbstbandage (66,4 % mit mindestens mittlerem erwartetem Nutzen), jedoch zeigt sich auch, dass sich mit 28,7 % ein er-

heblicher Teilnehmeranteil noch keine Einschätzung zutraute. Diese Beobachtung wird bestätigt durch handschriftliche Ergänzungen der Teilnehmerinnen, in denen mehrfach die mangelnde Zeit für das Thema Selbstbandage beanstandet wurde, die eine tiefere Auseinandersetzung damit nicht zulässt. Dies kann jedoch im zeitlich eng begrenzten Rahmen des sehr kompakten Basis-Workshops generell nicht geleistet werden.

Im Rahmen der Intensiv-Workshops hingegen ist ausreichend Zeit gegeben, Sinn und Zweck der Selbstbandagierung ausführlich zu vermitteln und anhand praktischer Beispiele zu demonstrieren, sodass sich alle Teilnehmerinnen ausreichend informiert fühlen, den persönlichen Nutzen bewerten zu können. Darüber hinaus dürften sich in diesem Kontext auch die im Mittel größere Vorerfahrung dieses Teilnehmerkreises bemerkbar machen.

Als Gründe gegen die regelmäßige Selbstbandagierung wurden im Rahmen der Freitextantworten mehrfach der vermutete hohe Zeitaufwand genannt sowie die Befürchtung, mit der korrekten Durchführung überfordert zu sein. Diese Bedenken könnten eventuell durch weitergehende Informa-

tion und Anleitung außerhalb des einführenden Seminars noch ausgeräumt werden, da effektive Selbstbandagierung in erster Linie durch selbstständiges Üben und gegebenenfalls weitere (Auffrischungs-)Kurse erlernt wird.

Abschließend kann festgestellt werden, dass die GALLiLy-Workshops als Anleitung zum Selbstmanagement höchst wirksam sind und alle Teilnehmer mehr Verständnis für ihre Krankheit erwerben konnten.

Damit wird die Lebensqualität der Betroffenen erheblich gesteigert und es ist zu erwarten, dass eventuelle Komorbiditäten, wie z. B. Erysipele, verhindert werden können. Dies entlastet am Ende das Gesundheitssystem. Deshalb sollten Selbstmanagementkurse systematisch in ganz Deutschland angeboten werden und im Rahmen der tertiären Prävention von den Krankenkassen bezuschusst werden.

Das Projekt GALLiLy wird gefördert durch die



entspannt entstaunt

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®**

Möglichkeiten operativer Verfahren beim Lymphödem

Diagnostik und konservative Therapie des Lymphödem – Grundvoraussetzungen einer operativen Therapie

Das Lymphödem ist eine chronische Erkrankung in Folge einer primären oder sekundären Schädigung des Lymphgefäßsystems. Häufig tritt das sekundäre Lymphödem als Folge der Behandlung von Krebskrankungen, wie beispielsweise durch eine Lymphknotenentfernung oder durch eine Bestrahlung lymphknotenreicher Gebiete auf. Verdickung der Haut, Unterhaut und des Fettgewebes sowie im Verlauf eine Verhärtung des Bindegewebes, sind dabei typische klinische Anzeichen eines Lymphödems. Des Weiteren steigt das Risiko für Infektanfälligkeit und die Ausbildung von Wundrosen/Erysipelen aufgrund des gestörten Lymphabflusses.

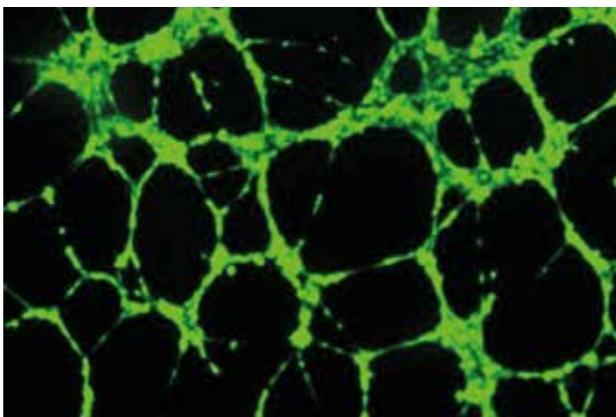
Für die Basisdiagnostik eines Lymphödems sind eine ausführliche Erhebung der Krankengeschichte des Patienten und die körperliche Untersuchung zielführend. Das Stemmer-Zeichen ist beim Lymphödem positiv. Dies ist eine



wichtige Unterscheidung zu anderen Ödemerkrankungen. Bei Unsicherheit bezüglich der Abgrenzung zwischen anderen Ödemerkrankung und Lymphödem und besonders zur Planung rekonstruktiver Maßnahmen am Lymphgefäßsystem kann eine weiterführende Diagnostik, z. B. eine bildgebende Diagnostik zur Darstellung einer Lymphabflussstörung sinnvoll sein. Andere Ursachen eines Ödems müssen ggf. auch durch weitere internistische Untersuchungen

ausgeschlossen werden. In der Regel sollte im Rahmen der operativen Therapieplanung eine Darstellung der Blut- und Lymphgefäße und des Lymphstaus erfolgen um ein maßgeschneidertes Therapiekonzept anbieten zu können.

Ziele der Lymphödemtherapie sind die Verbesserung des Lymphabflusses, die Erweichung des verhärteten Bindegewebes, eine Reduktion der Bindegewebsvermehrung sowie Verbesserung der Funktionseinschränkungen der Gliedmaßen und somit eine Verbesserung der Symptomatik und Lebensqualität der Patienten. Schon in frü-



hen Stadien sollte zur Behandlung des Lymphödems, zunächst eine konservative Therapie gewählt werden. Hierfür hat sich die „Komplexe physikalische Entstauungstherapie“, bestehend aus manueller Lymphdrainage, Kompressionstherapie, Hautpflege, Bewegungstherapie und Selbstmanagement, etabliert. Kommt es unter der konservativen Therapie innerhalb von sechs Monaten zu einer Verschlechterung des Erkrankungsbildes, kann ein operatives Verfahren in Erwägung gezogen werden. Laut Leitlinie wird eine leitliniengerechter ambulante und/oder stationäre komplexe physikalische Entstauungstherapie von mindestens sechs Monaten vor einer operativen Therapie vorausgesetzt. Trotz leitliniengerechter konservativer Therapie und Therapieadhärenz sollten Leidensdruck und sekundäre Gewebeveränderungen zunehmen um eine operative Therapie nach Leitlinie zu rechtfertigen. Eine partizipative Entscheidungsfindung ist vor einer operativen Therapie entscheidend – Patienten sollen über die verschiedenen Möglichkeiten einer operativen Therapie gut informiert sein. Eine mögliche signifikante Steigerung der Lebensqualität durch rekonstruktive operative Maßnahme konnte nachgewiesen werden. Die vorrangige operative Methode sollte die Rekonstruktion des unterbrochenen Lymphabflusses beinhalten.

Die operative Therapie des Lymphödems

Die operative Therapie kann in zwei grundlegende Ansätze unterteilt werden: in rekonstruktive und resezierende Verfahren. Zur Behandlung eines Lymphödems eignen sich besonders rekonstruktive, mikrochirurgische Verfahren zur Wiederherstellung eines regelrechten Lymphabflusses. Dies kann durch mikrochirurgische Lymphgefäß- oder Lymphknotentransplantation oder durch die Schaffung neuer Abflussbahnen durch lympho-venöse Anastomosen erreicht werden.

Die rekonstruktiven Verfahren können bei fortgeschrittenen Lymphödemen durch resezierende Verfahren ergänzt werden. Die resezierenden Verfahren können offen-chirurgisch oder durch eine Liposuktion erfolgen.

Rekonstruktive Verfahren

Die rekonstruktiven Verfahren haben sich besonders bei der Behandlung eines primären und sekundären Lymphödems als neue operative Therapiemöglichkeiten erfolgsversprechend gezeigt. Hierbei stehen die Wiederherstellung des unterbrochenen Lymphgefäßsystems, die Schaffung neuer Lymphabflusswege und die Reduktion der Beschwerden im Vordergrund. Die rekonstruktiven Verfahren können unterteilt werden in mikrochirurgische Lymphknoten- und Lymphgefäßtransplantationen und in die Schaffung neuer Lymphabflussbahnen über lymphovenöse Anastomosen.

Lympho-venöse Anastomosen

Lympho-venöse Anastomosen eignen sich besonders zur Behandlung lokalisierter Lymphbahnunterbrechungen bei primären und sekundären Lymphödemen. Es werden mikrochirurgische Verbindungen von noch intakten Lymphgefäß und Venen geschaffen, auch „Lymph-Bypässe“ oder „Shunts“ genannt. Das Verfahren zeichnet sich durch geringere Invasivität aus. Vorteilhaft ist es intakte Lymphgefäß durch eine Fluoreszenzlymphografie prä- und intraoperativ darzustellen und die mikrochirurgischen End-zu-End- oder End-zu-Seit-Anastomosen mit Fluoreszenzlymphografie zu prüfen. Bei diesem Verfahren sollte eine zusätzliche venöse Abflussbehinderung präoperativ zum Beispiel durch Ultraschalluntersuchung des venösen Systems ausgeschlossen sein.

Lympho-venöse Anastomosen eignen sich besonders zur Behandlung früher Stadien eines Lymphödems, wenn sich die Lymphgefäßwände noch intakt zeigen. Findet man in der präoperativ durchgeführten Fluoreszenzlymphografie bei weit fortgeschrittenen Krankheitsbildern lediglich ein diffuses Verteilungsmuster des Indocyaninrögens und keine verwertbaren Lymphgefäß, kann eine Lymphknotentransplantation in Betracht gezogen werden.

Lymphgefäßtransplantation

Bei sekundären Lymphödem und vereinzelt auch primären Lymphödemen können Lymphgefäßtransplantationen angewandt werden. Es eignen sich Lymphödeme infolge einer lokalisierten Lymphbahnunterbrechung.

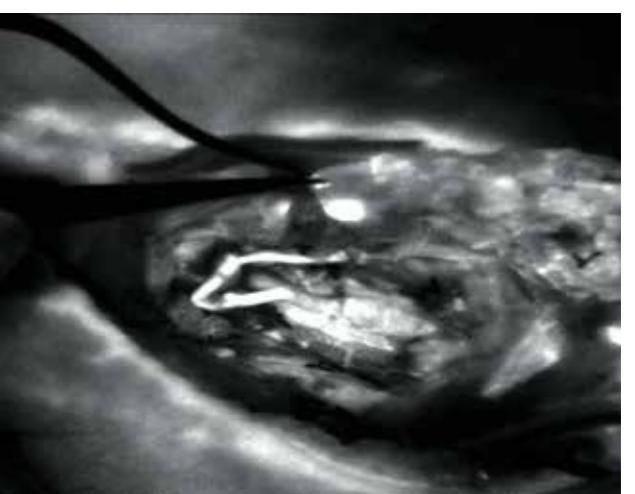
Für die Entnahme der Lymphgefäß eignet sich das vordere Lymphgefäßbündel eines gesunden Oberschenkels. Hierbei können die Lymphgefäß intraoperativ durch einen Farb-

stoff, wie beispielsweise Patentblau oder ICG, dargestellt, isoliert und transplantiert werden. Zur Behandlung eines Lymphödems an der unteren Extremität können Lymphbahnen vom gesunden Oberschenkel isoliert werden und auf die betroffene Gegenseite umgelagert werden. Dafür ist ein neuer lympho-lymphatischer Anschluss notwendig. Die freie Lymphgefäßtransplantation kann zur Behandlung eines Armlymphödems genutzt werden. Die Lymphbahnen werden am Oberschenkel dargestellt und isoliert und als Interponat zwischen Lymphgefäß des Oberarmes und des Hales neu eingesetzt.

Lymphknotentransplantation

Lymphknotentransplantationen kommen bei der Behandlung eines primären und sekundären Lymphödems zum Einsatz. Sie sind ein modernes chirurgisches Verfahren, welche auch bei massiven Lymphabflussstörungen angewendet werden kann. Hierzu werden Lymphknotenpakete als Weichteillappen aus einer gesunden Spenderregion, wie beispielsweise der Leiste, im Bereich der seitlichen Brustwand oder oberhalb des Schlüsselbeines gehoben und mikrochirurgisch im Bereich der Lymphabflussstörung wieder angeschlossen. Auch Lymphknotenpakete aus dem Bauchraum zum Beispiel vom großen Netz oder der Darmaufhängung eignen sich.

Bei der Lymphknotentransplantation ist ein Gefäß-Anschluss der versorgenden Vene und Arterie notwendig, eine zusätzliche lympho-lymphatische Anastomosierung kann zur sofortigen Verbesserung des Lymphabflusses sinnvoll sein. Es werden zwei Theorien der Wirkmechanismen von Lymphknotentransplantation beschrieben: Transplantiert man Lymphknoten zentral im Bereich der Defektlokalisation, so können sich neue Lymphabflussbahnen über spontane Lymphgefäßneubildung/Neoangiogenese formen. Lymphknotenpakete, die in die Peripherie im Bereich von Ödemen transplantiert werden, können als osmotisch wirksame „Pumpe“ fungieren und die aufgenommene Lymphe an das venöse System abfiltrieren.



Resezierenden Verfahren: Liposuktion und Entfernung von überschüssigen Haut – Weichteilen

Die Liposuktion kann als ein symptomorientiertes Verfahren zur Schmerzlinderung, Volumen- und Spannungsreduktion bei therapieresistenten Lymphödem eingesetzt werden. Die Therapie kann idealerweise zusätzlich nach einer rekonstruktiven Maßnahme am Lymphgefäßsystem eingesetzt werden. Patienten mit einem fortgeschrittenen Lymphödem, deren Lymphgefäße stark geschädigt sind, sodass lympho-venöse Anastomosen und Lymphgefäß- und Knotentransplantationen erschwert sind, profitieren von einer Liposuktion, weil hierdurch sekundäre Gewebeveränderungen reduziert werden können. Besonders diese Gruppe von Patienten ist auf eine lebenslange Anwendung der konservativen Maßnahmen angewiesen.

Die Liposuktion erfolgt idealerweise unter Tumeszenzbedingungen und wasserstrahlassistiert. Hierdurch können die Fettzellen besser aus ihrem Verband gelöst und zeitgleich abgesaugt werden. Des Weiteren hat sich gezeigt, dass zur Schonung der Lymphgefäße eine Darstellung der Lymphgefäße zum Beispiel durch ICG sinnvoll ist. Die Liposuktion stellt aber keine nachhaltige Lösung dar; eine Rekonstruktion von Lymphabfluss muss getrennt erfolgen. Postoperativ ist die Fortführung der „Komplexen physikalischen Entstauungstherapie“ notwendig, um ein weiteres Fortschreiten der Krankheit zu verhindern.

Ansatz an molekularen Mechanismen: Therapie der Zukunft

In den letzten Jahren konzentrieren sich Forschungsgruppen bei der Behandlung des Lymphödems zunehmend auf innovative Behandlungsansätze wie z. B. den der Injektion verschiedener Wachstumsfaktoren oder den Einsatz mesenchymaler Stammzellen. Zukünftig wäre so auch eine Kombination dieser innovativen Behandlungskonzepte mit chirurgischen Verfahren denkbar.

Im Tissue Engineering Labor der Klinik für Plastische Chirurgie, Hand- und Verbrennungs chirurgie der Universitätsklinik RWTH Aachen führen wir verschiedene Projekte zur Züchtung von vaskularisiertem Ersatzgewebe durch. Hierbei wird an einer Gefäßschleife mit Hilfe von Stammzellen und Wachstumsfaktoren Gewebe patientenspezifisch gezüchtet, welches in Zukunft an die Defektstelle verpflanzt werden soll. Das Ziel der Züchtung von bioartifizielle Lymphknoten wird auch in unserem Labor intensiv verfolgt und wird hoffentlich in Zukunft das therapeutische Spektrum erweitern – hierzu muss diese Methode allerdings noch deutlich verbessert werden. Fortschritte in unserem Verständnis, sowohl bei der zugrundeliegenden Pathophysiologie des Lymphödems als auch der Lymphangiogenese, sind weiter notwendig um neue effektivere Behandlungsansätze als gezielte therapeutische Optionen evaluieren zu können.

Zusammenfassung

Lymphödeme sind Erkrankungen, die einen progredienten Erkrankungsverlauf zeigen. Als chirurgische Therapieoptionen eines Lymphödems haben sich hierbei besonders rekonstruktive Verfahren, wie die Transplantation von Lymphknoten oder die Schaffung von lympho-venösen Anastomosen, etabliert. Die Liposuktion bietet als resezierendes Verfahren auch bei fortgeschrittenen Erkrankungen die Möglichkeit, sekundäre Gewebsveränderungen zu reduzieren und somit eine Symptomlinderung der Patienten herbeizuführen.

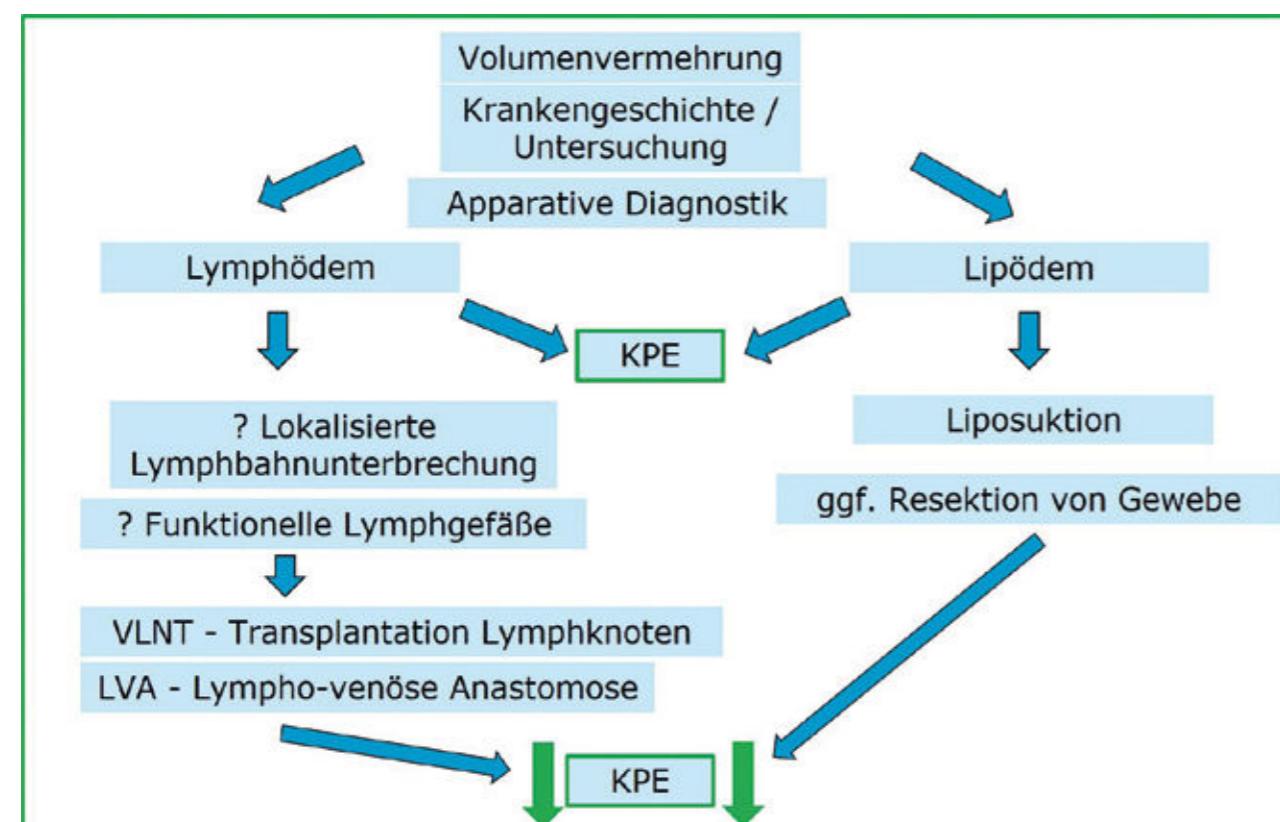
Trotz der ansehnlichen Erfolge mikrochirurgischer Eingriffe, bergen diese Verfahren jedoch weiterhin Probleme wie die Notwendigkeit einer postoperativen Anwendung konservativer Verfahren oder das Risiko der Spenderstellenmorbidität, so dass trotz klinischer Langzeiterfolge eine sorgfältige Indikationsstellung entscheidend ist.

Anja M. Boos



PD Dr. Anja M. Boos
ist leitende Oberärztin und Stellvertretende Klinikdirektorin der Klinik für Plastische Chirurgie, Hand- und Verbrennungs chirurgie der Uniklinik RWTH Aachen, Direktor Univ.-Prof. Dr. med. Justus P. Beier.

Frau Dr. Boos beschäftigt sich mit ihrem Schwerpunkt rekonstruktive Verfahren für Lymph- und Lipödem auch experimentell mit der Förderung und Hemmung der Lymphgefäßneubildung mit dem Ziel der Entwicklung neuer Therapiestrategien für Lip- und Lymphödem-Patienten.



Literatur:

- 1) Bildgebende Diagnostik zur Therapieplanung bei Lip- und Lymphödem; Zetzmann, Ludolph, Horch, Boos; Handchir Mikrochir Plast Chir. 2018 Dec;50(6):386-392
- 2) Ultrasound visualization of the lymphatic vessels in the lower leg.; Hayashi A, Yamamoto T, Yoshimatsu H. et al. Microsurgery. 2015
- 3) MR Lymphangiography: A Practical Guide to Perform It and a Brief Review of the Literature from a Technical Point of View.; Mazzei FG, Gentili F, Guerrini S. et al. BioMed research international. 2017
- 4) Indocyanine Green Lymphography Findings in Limb Lymphedema.; Narushima M, Yamamoto T, Ogata F. et al.; Journal of Reconstructive Microsurgery 2016; 32 (01) 72-79
- 5) Systematic Review of Patient-Reported Outcomes following Surgical Treatment of Lymphedema.; Corridi, Dayan, Sobti, Nash, Goldberg, Klassen, Pusic, Mehrara; Cancers (Basel). 2020 Feb 29;12(3).
- 6) Microsurgical Lymphatic Vessel Transplantation.; Baumeister RG, Mayo W, Notohamiprodjo M. et al.; J Reconstr Microsurg 2016; 32 (01) 34-41 doi:10.1055/s-0035-1554934
- 7) The use of supraclavicular free flap with vascularized lymph node transfer for treatment of lymphedema: A prospective study of 100 consecutive cases.; Mardonado AA, Chen R, Chang DW.; Journal of surgical oncology 2017; 115 (01) 68-71 doi:10.1002/jso.24351
- 8) Mesenchymal stem cells promote lymphangiogenic properties of lymphatic endothelial cells; Robering, Weigand, Pfuhlmann; Horch, Beier, Boos; J Cell Mol Med.. 11.05.2018
- 9) Human adipose-derived stem cells support lymphangiogenesis in vitro by secretion of lymphangiogenic factors; Ahmadzadeh, Robering, Kengelbach-Weigand, Al-Abdoori, Beier, Horch, Boos; Exp Cell Res. 2020 Mar 15;388(2):111816

Genügen zwei Paar Kompressionsstrümpfe im Jahr?



Das Ansinnen mit zwei Paar Strümpfen im Jahr auszukommen, wird wohl jeder als Zumutung empfinden oder dies auch als hygienisch bedenklich einstufen. Doch genau das erwarten die Krankenkassen von Patienten und Patientinnen mit Lip- oder Lymphödem. Dabei sind diese besonders darauf angewiesen, ihre Kompressionsstrümpfe oder -strumpfhosen täglich zu tragen, um Schmerzen vorzubeugen und eine Verschlimmerung der Erkrankung zu verhindern.

Bei konsequenterem Gebrauch der Kompression lässt der Anpressdruck nach einigen Monaten regelmäßigen Tragens nach. Zwar sind die Strümpfe dann bequemer und leichter anzuziehen, jedoch ist der erforderliche Druck auf das Lymphsystem dann nicht mehr gegeben.

Dies bestätigen auch wissenschaftliche Untersuchungen. Die Leitlinien, in denen ärztliche Spezialisten aus den verschiedenen medizinischen Fachrichtungen die aktuell gültigen medizinischen Standards festlegen, geben die Haltbarkeit eines Kompressionsstrumpfes bei regelmäßigem Tragen mit sechs Monaten an. Danach sollten sie ersetzt werden. Außerdem sollten die Strümpfe aus hygienischen Gründen und zur Erzielung einer besseren Haltbarkeit täglich gewaschen werden. Rechnet man die Trocknungszeit hinzu, benötigt jeder/jede Betroffene mindestens zwei Paar Strümpfe und zwar alle sechs Monate.

Gerade dies wird aber von den Krankenkassen oft ignoriert und den Patienten nur ein Paar Kompressionsstrümpfe alle sechs Monate zugestanden. Hiermit erzielen die Krankenkassen zwar kurzfristig Einsparungen, aber längerfristig werden hier Verschlechterungen in Kauf genommen, da durch die nachlassende Kompressionswirkung der

Strümpfe die Ödeme zunehmen und der Therapieerfolg gefährdet wird. Hier werden diejenigen bestraft, die konsequent täglich ihre Kompressionsstrümpfe tragen. Bei wem die Strümpfe nur im Schrank liegen, dem kann es egal sein, nicht aber dem, der auf die Kompressionstherapie angewiesen ist.

Die Krankenkassen profitieren von der Notlage der Patienten, die auf eine langfristige Behandlung angewiesen sind. Diese Strategie darf keine Schule machen!

Wir in unserer Praxis unterstützen unsere Patienten mit Attesten, aber selbst diese werden immer wieder, gerade von bestimmten Krankenkassen, nicht berücksichtigt. Jede/Jeder Betroffene sollte sich wehren und Widerspruch einlegen und auch den Gang vor das Sozialgericht nicht scheuen.

Es kann deshalb nur der gemeinsame Protest aller Betroffenen die Krankenkassen zu einem Einlenken veranlassen.

Dr. med. M. Schwicker

MVZ Markgrafenresidenz
Spezialpraxis für Phlebologie,
Lymphologie, Gefäßchirurgie
Happurger Str.15
91224 Pommelsbrunn



Wissenswertes – Ödem und Corona-Virus



Frau Mönch ist eine erfahrene Lymph- und Ödemtherapeutin, die seit 2010 in Kliniken und Physiotherapien in diesem Schwerpunktgebiet tätig ist. Aktuell gründet sie eine physiotherapeutische Schwerpunktpraxis für die ambulante Behandlung von lymphologischen Krankheitsbildern in Erfurt.

Frau Mönch, zurzeit sind Patienten mit Lip- und Lymphödem aufgrund des Corona-Virus verunsichert, ob sie vielleicht zur Risikogruppe gehören. Sie sind Lymphtherapeutin und Gründerin des Lymphzentrum Erfurt. Können Sie uns hierzu eine Auskunft geben?

Ich kann Sie beruhigen: Lip- und Lymphödempatienten haben erst einmal kein anderes Krankheitsrisiko aufgrund ihres bloßen Ödems. Jedoch auch hier gilt: Sind Sie über 60 Jahre oder ist Ihr Immunsystem aufgrund von Vorerkrankungen oder aktuellen Erkrankungen geschwächt, so gehören Sie zu der Risikogruppe und müssen besonders aufpassen. Auch Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck oder Diabetes oder Lungenerkrankungen haben ein erhöhtes Risiko. Das Robert-Koch-Institut bietet auf seiner Internetseite für Interessierte konkrete Informationen zum aktuellen Stand der Forschung. Für diese Patienten gilt es in jedem Fall abzuwägen, ob sie Lymphdrainagen weiter nutzen oder in der nächsten Zeit davon Abstand nehmen. Im Zweifel sollten Sie dies mit Ihrem jeweiligen Arzt besprechen, um Nutzen oder Risiko einer weiteren Behandlung abzuwägen.

Was kann ich machen, wenn mein Arzt mir rät, lieber zu Hause zu bleiben oder meine Physiotherapie gar keine Lymphdrainagen mehr durchführen kann?

Auf jeden Fall sollten Sie Ihre Komprimierung kontinuierlich nutzen. Waschen Sie sie so oft wie möglich und ziehen Sie sie konsequent an.

Natürlich sollten Sie auf sämtliche Hygienemaßnahmen, wie regelmäßiges Händewaschen mit Seife, Nies-Etikette oder das Nutzen von sauberen Einwegtaschentüchern beachten. Auch die Reinigung und Pflege der durch Ödeme betroffenen Körperteile ist ein wichtiger Bestandteil der Hygienemaßnahmen. Zum Narben- und Wundmanagement stimmen Sie sich bitte gesondert mit Ihrem Arzt ab.

Auch Bewegung und leichter Sport in der Komprimierung hilft Ihnen, um Ihr Ödem in Schach zu halten.

„Erkunden Sie neue Sportarten, wie Yoga, auf Zehenspitzen die einzelnen Zimmer ablaufen, Tanzschritte im Wohnzimmer ausprobieren oder wieder tägliche Morgengymnastik vor dem geöffneten Fenster.“

Wenn Sie zusätzlich Ihre Achtsamkeit schulen möchten, probieren Sie es doch einmal mit Yoga. Ich arbeite beispielsweise gerade an einem kleinen Tutorial für Ödempatienten. Dieses soll als Video zirka Ende nächster Woche kostenlos auf der Internetseite www.Lymphzentrum-Erfurt.de abrufbar sein. Probieren Sie es doch einfach mal aus. Wichtig hierbei: überlasten Sie sich nicht. Es soll Sie nicht stressen und vor allem Spaß machen.

In jedem Fall ist es günstig, sich täglich Zeiten und Übungs-routinen zu planen, um in Bewegung zu bleiben und das Ödem positiv zu beeinflussen.

Wer bereits Erfahrung hat, wie er sich wickeln kann und an sich selber leichte Massagen oder sogar Lymphdrainagen durchführen kann, sollte dies jetzt regelmäßig durchführen.

Auch hier, wie bei jeder sportlichen Bewegung gilt: kein Stress und es soll nicht in Leistungssport ausarten. Wer seinen Partner oder die Familie einbinden kann, sollte das in jedem Fall tun. Dann machen auch Wiederholungen Spaß.

Wenn ich aber doch zu meinem Lymphtherapeuten gehe, muss ich dann Angst haben, mich anzustecken?

Jeder Therapeut hat Hygienestandards ein zu halten, so muss die therapeutische Ausstattung regelmäßig desinfiziert werden. Und aktuell sollte dies sowieso nach jedem Patientenwechsel stattfinden. Gut belüftete Räume und ein Mundschutz, den der Therapeut benutzen sollte, können Ansteckungsrisiken reduzieren. Getrauen Sie sich ruhig, bei Ihrem Therapeuten nachzufragen, ob diese Standards gewährleistet werden können.



„Benutzen Sie als Risikopatient keine Stoff-Handtücher, sondern Einweg- Varianten. Nehmen Sie Ihre eigenen Getränke mit und meiden Sie das Wartezimmer. Kündigen Sie sich doch bei Ihrem Therapeuten oder Arzt telefonisch vorher an und warten Sie vor der Praxis, möglichst an der frischen Luft.“

Eine kleine Flasche Handdesinfektion sollte in jede Tasche passen. Sie können auch die Einweghandschuhe mitnehmen. Und wer auf Nummer sichergehen möchte, auch einen eigenen Kugelschreiber, um seine Unterschrift auf dem Rezept zu leisten. Sollten Sie sich momentan nicht wohl fühlen und möchten lieber zu Hause bleiben, so können Sie aufgrund der aktuellen Regelungen ihre Behandlung bis zunächst zum 30. April aussetzen.

Frau Mönch, vielen Dank für Ihre Tipps. Können Sie uns noch etwas auf den Weg mitgeben, was wir berücksichtigen können?

Bitte verzichten Sie auf den Frühjahrsputz. Das kann durchaus zu einer verstärkten Wärmeentwicklung im Gewebe und somit zu einer akuten Ödem-Verschlechterung oder zu einer Manifestation des Ödems führen. Organisieren Sie daher Ihren ungewohnten Tagesablauf strukturiert und gönnen Sie sich

unbedingt ausgewogen Bewegung, Ruhe und Zeit für Ihre im Haushalt lebende Familienangehörige. Wer auch weiterhin arbeiten muss: Bitte ruhen Sie sich nach Ihrem Dienst oder Ihrer Schicht aus. Tanken Sie Kraft. Legen Sie die Beine hoch und lassen Sie sich von Ihrer Familie verwöhnen. Verschlechtert sich Ihr Ödem, nehmen Sie in unbedingt Kontakt mit Ihrem Arzt auf und besprechen Sie mit ihm weitere Behandlungsmöglichkeiten. Genießen Sie die Möglichkeit, sich im Ernährungsbereich zu belesen und neue Kochrezepte auszuprobieren um eine ausgewogene Ernährung zur fördern. Gönnen Sie Ihrer Haut die Aufmerksamkeit und Pflegen. So können Folgeschäden reduziert werden. Sehen Sie diese „kleine Auszeit“ nicht als Last, sondern als Chance, sich auf sich zu konzentrieren. Seien Sie achtsam zu sich selbst! Und genießen Sie den erwachenden Frühling! Die Natur zeigt uns gerade, wie gut sie ohne uns leben kann. Entdecken Sie diese Momente!

Frau Mönch, vielen Dank für das Interview!

(Das Interview wurde am 27. März 2020 telefonisch mit Andrea Grassow, Landessprecherin Thüringen, geführt. Das Interview ersetzt keine ärztlichen Konsultationen und bietet keine Gewähr auf Vollständigkeit zum Umgang mit COVID-19.)

Kompressionstherapie leicht gemacht!



magnide® 2in1



slidex



easy-slide arm



ARION
simply smile

Oncological Exercise Therapy in Times of Corona

Found at: <https://cio.uk-koeln.de/leben-mit-krebs/bewegung/otthome>

Planned more than 50 videos



OTT-Videos CIO Köln, Grafik: CIO Köln

Every Monday, Wednesday and Friday the OTT team posts new training videos online. Interested parties can access them via the YouTube channel of Uniklinik Köln.

Diagnoseliste für Patienten mit besonderem Verordnungsbedarf erweitert

19.12.2019 - Manual lymph drainage for a lipedema fall under the regulations of the special prescription requirement. The costs for the prescription of the medicine will not be taken into account during pharmaceutical price control checks.

Patients need to be treated for certain diseases, often more than one medicine is required, so-called "special prescription requirements" exist. The KBV and the GKV-Spitzenverband have agreed on a diagnosis list, under which diseases this is the case. The costs for these prescriptions are taken into account during pharmaceutical price control checks from the volume of the contract physician.

Gilt für Lipödem Stadium I bis III

The KBV and the GKV-Spitzenverband have agreed that lipedema stage I to III (ICD-10-Code E88.20 - E88.22) from January 1, 2020, as a disease with a special prescription requirement to be recognized and included in the diagnosis list.

The inclusion will initially last until December 31, 2025. Then the results of the feasibility study on liposuction will be available, from which conclusions can also be drawn about the benefit of conservative treatment - including manual lymph drainage - to be expected.



Kassenärztliche Bundesvereinigung

Heilmittel-Richtlinie ebenfalls ergänzt

Simultaneously, the diagnosis Lipedema will be included in the Heilmittel-Richtlinie from January 1, 2020, even without the presence of a lymphedema. This decision has been made by the Gemeinsame Bundesausschuss with a resolution on November 22, 2019. The Federal Ministry of Health has not yet issued a statement. The publication in the Federal Gazette is still pending before the entry into force on January 1, 2020.

This decision was made by the Gemeinsame Bundesausschuss with a resolution on November 22, 2019. The Federal Ministry of Health has not yet issued a statement. The publication in the Federal Gazette is still pending before the entry into force on January 1, 2020.

[...]

Quelle: https://www.kbv.de/html/1150_43593.php

Entstauungsgymnastik: die Muskelpumpe



Die Unterarmmuskeln betätigen wir beim Greifen. Wir ziehen den angespannten Unterarm mit geschlossener Faust zum Körper heran. Damit pressen wir die Lymphe gewissermaßen aus den Lymphbahnen im Arm. Beachten Sie, dass der Arm immer zum Körper geführt wird, wenn die Hand geschlossen ist, da sonst die Pumpenwirkung aufgehoben wird.

1. Arme locker hängen lassen,
2. Arme langsam bis in die Waagerechte heben,
3. mit geschlossener Faust zu Körper heranziehen und im Wieder-Hängen-Lassen die Faust öffnen.



Die Wirkung der Muskelpumpe in den Unterarmen lässt sich noch steigern, indem man die Hand mal nach links und mal nach rechts verdreht. Die Greifbewegungen können wir unterstützen, indem wir einen haushaltsüblichen Schwamm in die Hand nehmen. Die Bewegung des Unterarms können wir jederzeit und überall ausführen - z. B. vor dem Fernseher.

Auch die Waden bilden eine Muskelpumpe, die wir jetzt in Betrieb nehmen wollen. Im Sitzen die Füße abwechselnd auf die Zehenspitzen stellen oder diese anheben. Auch das lässt sich spielerisch auf dem Sofa machen, z. B. auch mit einem schwach aufgeblasenen Ball, über den wir den Fuß abrollen.

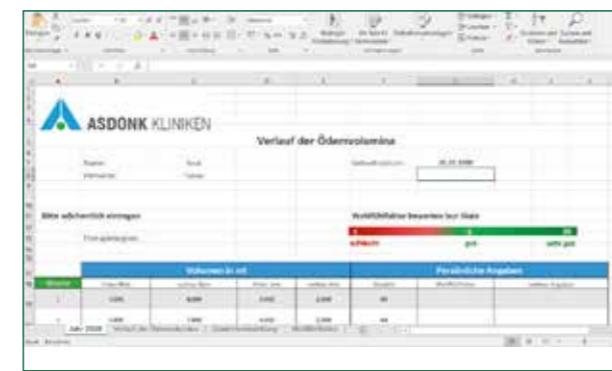
Mehr erfahren Sie in unserer Broschüre „Bewegung beim Lymphödem“. Download und Bestellung unter:

www.lymphselbsthilfe.de/ gedrucktes/



Ödемvolumen berechnen

Von den Asdonk-Kliniken zur Verfügung gestellt: Eine Excel-Tabelle, mit Hilfe derer man den Verlauf kontrollieren kann (<https://www.asdonk-selbstmanagement.de/cms/files/downloads/oedemvolumenverlauf.xlsx>, Erklärung unter <https://www.asdonk-selbstmanagement.de/oedemvolumen-berechnung-und-dokumentation.html>). Um die Volumina auch als Privatperson oder als Therapeut messen zu können, hat sich deren Programmierer folgende Seite einfallen lassen: <https://include.betabrain.gmbh/volumenmessung/index.php?ref=100006>



Damit können Sie die Volumina berechnen und anschließend in das Excel-Sheet eintragen.

Lymphdrainage – selbstgemacht

Die Aussetzung der Manuellen Lymphdrainage im ambulanten Bereich ist natürlich für alle Beteiligten sehr schmerhaft, und eine Unterstützung durch Angehörige umso wichtiger. Deshalb möchten wir Ihnen die Seite <https://www.asdonk-selbstmanagement.de> ans Herz legen, die in einer Video-Anleitung zeigt, was man selbst an Lymphdrainage tun kann.





feminea
kurven in perfektion

Der Lymphstore für ein rundum gutes Leben in Kompression

In unseren integrierten feminea-Lymphstores erhalten Sie Kompressionsversorgungen bei Lip-/Lymphödem sowie Hilfestellung zum Selbstmanagement und zu ergänzenden Therapiemaßnahmen. Daneben bieten wir Ihnen Mode für ganz besondere Kurven von LUNA LARGO® – dem ersten deutschen Modelabel für Lip-/Lymphödem-Bekleidung.

curvy women's day +

12. JUNI 2021
STADTHALLE EBERMANNSTADT

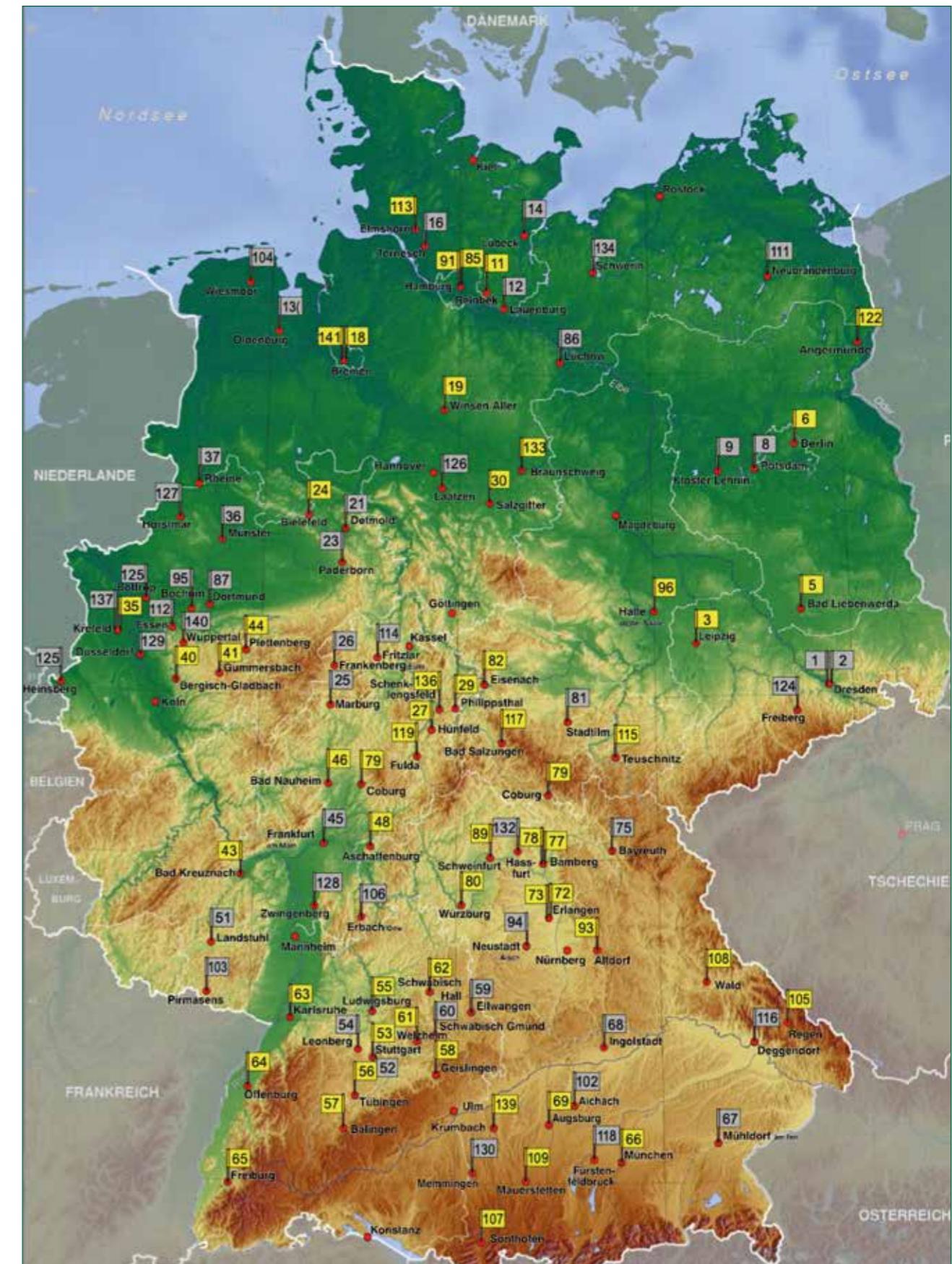
JETZT TICKETS ONLINE SICHERN!

präsentiert von:

Gemeinsam Aktiv
ORTHOPÄDIE FORUM

www.orfo.de

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
karina.ramuschkat@gmail.com
- 6 10365 Berlin**
Lily Berlin, Dr. Brigitte 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
Lymphe-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 Lilies, Heike Schmidt-Schaar - 0157 71242982
info@happy-lilies.de, www.happy-lilies.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 - shgl-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.liyhh.de
- 89 97421 Schweinfurt**
SHG LiLy Schweinfurt, Tina Korn - 0173 4687098
info@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**
Lymphe Altdorf
Ulrike Seitz - ulrike.seitz1@gmx.de
- 96 06130 Halle (Saale)**
Lipödem Hilfe Halle, Monika Glatzel - 03461 249677
lipoedem-shg-halle@web.de,
www.liopoedem-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 Rammensee - 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
lilypearlsemshorn@gmail.com
- 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
- 133 38100 Braunschweig**
Lipödem Selbsthilfegruppe Braunschweig
Nadine Böttcher - 0163 9701736
Lipoedem-SHG-Braunschweig@web.de
https://www.lipoedem-shg-braunschweig.de
- 136 36277 Schenklengsfeld**
Rock your LiLy!
Jenny Christine Scholl - 0173 2945449
scholl-jenny@web.de
- 139 86381 Krumbach (Schwaben)**
Lymphies Krumbach und Umgebung
Maria Ehrhart - 08281 4099943
lymphis-krumbach@gmx.de
- 141 28215 Bremen**
Lily-Deerns-Bremen - Maike Biermann
https://m.facebook.com/events/strikees-bowling-findorff/4-treffen-lily-deerns-bremen/635547517198265/

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:
www.lymphselbsthilfe.de/selbsthilfegruppen/shg-suchennach-plz



Wir versuchen, die Liste aktuell zu halten, können aber Vollständigkeit und Fehlerfreiheit nicht garantieren. Wenn Sie eine Selbsthilfegruppe kennen oder selbst haben, teilen Sie uns das doch bitte unter info@lymphselbsthilfe.de mit. Bitte beachten Sie jedoch: Aufgrund der Datenschutz-Grundverordnung benötigen wir eine Einverständniserklärung der Gruppenleitung, um Kontaktdata zu veröffentlichen.

Veranstaltungen, Kongresse, Termine

Die davorliegenden Termine wurden wegen Corona abgesagt oder verschoben!
Bitte denken Sie daran, dass weitere folgen könnten. Aktuelle Informationen finden Sie auf unserer Homepage.

17.7. – 19.7.2020

Erfahrungsaustausch

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

2.9. – 5.9.2020

62. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Phlebologie

Ort: Leipzig
Web: <https://phlebologie-2020.de/>

9.9.2020

4. Lymphtag des Lymphnetz Mitteldeutschland

Ort: Bürgerhaus 34582 Borken
Email: info@lymphnetz-mitteldeutschland.de
Web: <http://www.lymphnetz-mitteldeutschland.de/>

12.9.2020

3. Oberbergischer Lymphtag

Ort: Gummersbach, Telefon: 0160 93983970
Email: lilyoberberg@gmx.de
Web: <https://lip-lymph-oberberg-selbsthilfe.jimdo.com>

10.9. – 12.9.2020

49. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Angiologie

Ort: Kempten im Allgäu
Web: <https://www.angiologie-kongress.de/>

16.9. – 18.9.2020

52. Jahrestagung der DGPRÄC, 26. VDÄPC,

59. ÖGPÄRC

Ort: Potsdam

19.9.2020

Fortbildung „Wertschätzende Unterstützung“

Ort: Würzburg, Telefon: 09132 745886
Email: gallily@lymphselbsthilfe.de

20.9.2020

Zertifizierung/Refresher GALLiLy-Moderatoren

Ort: Würzburg, Telefon: 09132 745886
Email: gallily@lymphselbsthilfe.de

24.9. – 27.9.2020

GALLiLy Intensiv-Workshop

Ort: Masserberg, Telefon: 09132 796713
Email: gallily@lymphselbsthilfe.de
Web: <http://www.lymphselbsthilfe.de/gallily/>

3.12. – 6.12.2020

GALLiLy 4-Tage-Intensiv-Workshop

Ort: Gerolfingen Hesselberg (Bayern)
Telefon: 09132 796713

Email: gallily@lymphselbsthilfe.de
Web: <http://www.lymphselbsthilfe.de/gallily/>

6.3.2021

6. Lymphselbsthilfetag in Winsen/Aller

Antrag auf Mitgliedschaft in der Lymphselbsthilfe e.V.

Lymphselbsthilfe e.V.
c/o Susanne Helmbrecht
Jane-Addams-Str. 7
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

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

IBAN: _____ BIC: _____

bei der Bank: _____

Alle Kontoinhaber: _____

Unterschrift

Ort, Datum

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



SP Medienservice

Verlag, Druck & Werbung



Anzeige

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



Lymph-Selbsthilfe

DAS MAGAZIN DER LYMPHSELBSTHILFE E.V.

Antrag auf Abonnement:

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

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

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

- 2 Ausgaben mit je 1 Exemplar zum Jahresbezugspreis von 12,00 Euro inkl. Porto und Versand
- 2 Ausgaben mit je 20 Exemplaren zum Jahresbezugspreis von 20,00 Euro inkl. Porto und Versand

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

Rechnungsanschrift:

Einrichtung/Firma: _____
 Name: _____
 Straße und Haus-Nr.: _____
 PLZ und Ort: _____
 Telefon mit Vorwahl: _____

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

Einrichtung/Firma: _____
 Name: _____
 Straße und Haus-Nr.: _____
 PLZ und Ort: _____

Datum

Unterschrift

Kontaktadresse:

Lymphselbsthilfe e.V. · Jane-Addams-Str. 7 · 91074 Herzogenaurach · Telefon: 09132 745 886
 E-Mail: info@lymphselbsthilfe.de · Internet www.lymphselbsthilfe.de

Spendenkonto:

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

JOBST®

Feel free to style!

NEU
JOBST® Elvarex® Soft
Ab sofort in Pine Green und Sunflower Yellow erhältlich.

JOBST® Elvarex® Soft

Jede Lipödem-Patientin hat ihre eigene Geschichte und ihre eigene Lebenssituation. Ihre individuellen Bedürfnisse und Wünsche prägen die besonderen Anforderungen an eine Kompressionsversorgung.

JOBST® Elvarex® Soft bestärkt Lipödem-Patientinnen, ihre Ausstrahlung mit einem abwechslungsreichen Look in Szene zu setzen. Die modischen und angenehm weichen Kompressionsversorgungen von JOBST® Elvarex® Soft passen perfekt, sehen toll aus und unterstützen wirkungsvoll die Lipödem-Therapie.

Besuche Dein Sanitätshaus und lasse Dich beraten!



Trend Colours 2020

Friends  forever

Blue Love

Violet Truth

Pink Soul



Juzo