



Lymph- Selbsthilfe

DAS MAGAZIN DER LYMPHSELBSTHILFE E.V.



From A Distance:
Selbsthilfe geht neue
(digitale) Wege.

Schwerpunkt:
Der G-BA – was wir
erreicht haben.

Erfahrungsbericht:
Hilft mir die
ketogene Diät?

Dip Dye Collection

In Rund- und Flachstrick erhältlich.



Lebensfreude in Bewegung



www.juzo.com

Vorwort



Liebe Leserinnen und Leser unseres Lymphselbsthilfe-Magazins,

das Jahr 2020 hält uns alle auf Trab. Während viele Bereiche der Gesundheitsfürsorge als systemrelevant eingestuft wurden, wurde die Selbsthilfe vergessen. Aber: Selbsthilfe ist systemrelevant!

In den vergangenen Monaten wurden die Treffen der Selbsthilfegruppen und auch unsere Veranstaltungen abgesagt. Wir haben in der Zwischenzeit noch mehr als sonst die Betroffenen über die Selbsthilfegruppen hinweg unterstützt, während der gegenseitige Halt und die Unterstützung durch die vertrauten Gruppen wegfielen. Wir als Selbsthilfeorganisation bieten eine wichtige Ergänzung des professionellen Sozial- und Gesundheitssystems, das schon in ganz normalen Zeiten oft nicht in der Lage ist, die nötige Unterstützung anzubieten. In der aktuellen Krisenzeit wächst der Druck umso mehr – jetzt sind Unterstützung und Entlastung durch die Selbsthilfe umso wichtiger und notwendiger.

Deshalb unterstützen auch wir die Petition des Trägervereins des Selbsthilfezentrums München: FöSS e.V. „Selbsthilfegruppen und Selbstorganisierte Initiativen als systemrelevant einordnen!“. Am 17.09.2020 wurde die Petition offiziell beim Bayerischen Landtag mit knapp 4.000 Unterschriften eingereicht. Das Selbsthilfezentrum München und alle Unterstützer*innen der Petition appellieren darin an die Bayerische Staatsregierung, Selbsthilfe als systemrelevanten Bestandteil des öffentlichen Lebens anzuerkennen und einzuordnen, damit ihre Akteur*innen gerade in Krisenzeiten die Arbeit fortführen können, anstatt in Isolation und Stillstand zu erstarren.

Während wir mit Um- und Neuorganisation unserer Präsenzveranstaltungen beschäftigt waren, hat auch die normale Arbeit in der Geschäftsstelle zugenommen. Kontakttelefon, Homepage und unsere Info-Broschüren wurden so stark nachgefragt wie noch nie. Außerdem haben wir mit unseren Online-Seminaren weitere digitale Möglichkeiten der Kontakt-

pflege geschaffen und recherchieren unermüdlich an unserer Broschüre zum Selbstmanagement des Lipödems.

Die vielen Tätigkeiten konnten wir nur gemeinsam schaffen, deshalb möchte mich an dieser Stelle bei meinen Kollegen in der Geschäftsstelle ganz herzlich bedanken. Ohne die vielen Arbeitsstunden von Dieter Flemming, Sylvia Kraus, Christine Schneider und Karen Nonnast könnten wir unsere vielen Projekte und Angebote nicht leisten. Karen hat uns mit ihrer freundlichen Art bis zum September 2020 ehrenamtlich unterstützt. Wir wünschen ihr alles Gute für ihre neuen Projekte. Dieter hat auch gemeinsam mit Oliver Kraus begonnen unsere Homepage umzugestalten. Ziel ist, unsere vielen guten Inhalte noch leichter aufzufinden. Mit neuem frischen Look möchten wir dieses Jahr noch online gehen. Vielen Dank auch an Oliver für seine ehrenamtliche Arbeit.

Unter www.lymphselbsthilfe.de finden Sie unsere vielen Ideen, Projekte und Tipps. Für alle ausgefallenen Veranstaltungen haben wir bereits Ersatztermine organisiert, diese können Sie in diesem Magazin und auf unserer Homepage nachlesen. Wir freuen uns, dass unsere Fortbildung für Selbsthilfegruppenleiter und GALLiLy-Moderatoren unserer Selbstmanagementseminare trotz Corona stattfinden konnte. Außerdem drücken Sie uns allen die Daumen, dass wir im Dezember zumindest unseren dritten geplanten „Gesund und Aktiv-Leben-mit-Lip-und-Lymphödem“ (kurz: GALLiLy)-Workshop durchführen dürfen. Wir hoffen, Sie dort begrüßen zu dürfen und Sie alle spätestens nächstes Jahr beim Lymphselbsthilfetag wiederzusehen.

Bleiben Sie gesund!

Ihre *Susanne Helmbrecht*

Susanne Helmbrecht

Vorsitzende Lymphselbsthilfe e. V.

IMPRESSUM

Herausgeber:
LYMPHSELBSTHILFE e.V.

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

Erscheinungsweise: 2 Ausgaben pro Jahr

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

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Bei eingesandten Manuskripten behält sich die Redaktion eine Bearbeitung vor. Nachdruck mit Quellenangabe erwünscht. Belegexemplar erbeten.

Gruppenmoderation und Motivation

Workshop mit Dr. Andrea Reusch vom Zentrum für psychische Gesundheit an der Universität Würzburg

Die Teilnehmerinnen berichten:

„Als erstes stelle ich mich kurz vor – mein Name ist Iris Frenkler und ich wohne im Hunsrück. Auf die Arbeit der Lymphselbsthilfe e. V. bin ich im Rahmen einer Rehabilitationsmaßnahme aufgrund meines Lymphödems im Arm aufmerksam geworden. Im März 2018 besuchte ich daraufhin den in diesem Jahr in St. Wendel/Saarland stattfindenden Lymphselbsthilfetag des Bundesverbandes und die Fülle der gebotenen Informationen in Form von Infoständen, Vorträgen und Workshops begeisterte mich. Seitdem bin ich Mitglied in der Lymphselbsthilfe e. V. und seit Juli 2020 nun Landessprecherin von Rheinland-Pfalz.“

Am 19.09.2020 nahm ich an einem eintägigen Workshop in Würzburg teil, bei dem es darum ging, unter der Moderation von Frau Dr. Andrea Reusch (Geschäftsführerin des Zentrums für Patientenschulung und Gesundheitsförderung e. V. in Würzburg) Methoden für eine gute Kommunikation und Motivation in Selbsthilfegruppen zu erarbeiten und zu erlernen. Wie ich finde, ein sehr interessantes, jedoch auch sehr vielschichtiges Thema.

Zunächst trugen wir gemeinsam die Herausforderungen, mit denen sich Gruppenleiter/innen während ihrer Arbeit immer wieder konfrontiert sehen, zusammen. Dabei entstanden rege Diskussionen und interessante Unterhaltungen, in denen uns bewusst wurde, dass es bei jedem Gespräch zu einem Aufeinandertreffen von unterschiedlichen Persönlichkeiten kommt und es gerade deshalb wichtig ist, auf Augenhöhe miteinander zu kommunizieren. Das ist keine

leichte Aufgabe und umso gespannter waren wir, was wir im Laufe des Tages noch darüber lernen würden.

Wir stellten fest, dass es um eine gute Gesprächsführung geht, mit dem Ziel, unser Gegenüber dort abzuholen, wo es gerade steht und unter Zuhilfenahme von bestimmten Gesprächstechniken in seiner Motivation und seinem Durchhaltevermögen zu stärken. Als ein konkretes „Werkzeug“ hierfür stellte uns Frau Dr. Reusch die „Motivierende Beratung“ (Miller & Rollnick, 2015) vor. Diese umfasst 5 Kernkompetenzen:

offene Fragen – Würdigen – Zuhören/Reflektieren – Zusammenfassen – Informieren/Raten

Da der Tag inzwischen weit fortgeschritten war, konnten wir uns leider nur noch mit den Kompetenzen der „offenen Fragen“ und des „Zuhörens/Reflektierens“ etwas näher beschäftigen. Anhand von Fallbeispielen, die Frau Dr. Reusch mit uns durchsprach, konnten wir die Unterschiede einzelner Gesprächsführungen direkt „erfahren“. Dies empfand ich als wichtig und hilfreich.

Für mich war der Workshop sehr interessant und informativ. Aufgrund des komplexen Themas war die Zeit leider viel zu kurz. So würde ich mich freuen, wenn im nächsten Jahr ein weiterer Workshop zu diesem Thema, vielleicht sogar über ein Wochenende, stattfinden könnte.“

Iris Frenkler
rheinland-pfalz@lymphselbsthilfe.de



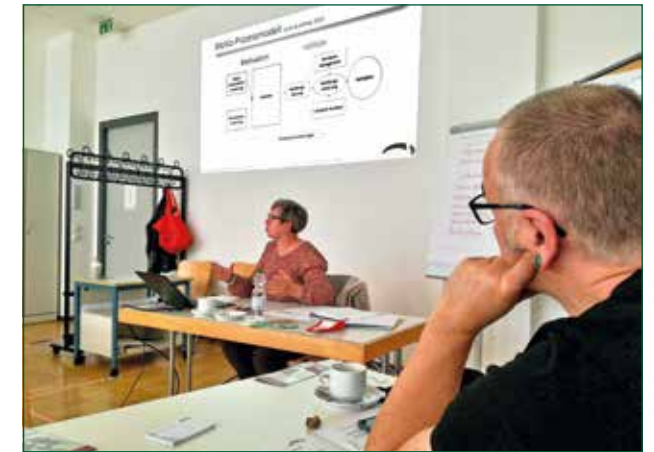
„Wenigstens 1x im Jahr, zum Jahreswechsel, nehmen sich ganz viele Menschen ganz viel vor: endlich Sport treiben, nicht so viel naschen, mit dem Rauchen aufhören... Für uns Lymphödem- und Lipödem-Betroffene kommen oft gute Vorsätze dazu, wie: die Kompressionsstrümpfe konsequent tragen, die Hautpflege ernst nehmen oder... oder.“

Wie man sich selbst oder auch andere dazu ermutigen kann, aus einer mehr oder weniger ausgeprägten Motivation Taten werden zu lassen, hat mir die Weiterbildung in Würzburg gezeigt. Mit Frau Dr. Reusch wurden die vielen „Ja, aber...“ durchdekliniert. Sie hat an konkreten Beispielen gezeigt, wie Motivierung gelingen kann.

Aus ihrem Mund klang das alles sehr überzeugend, fast einfach. Aber die Gesprächstechniken wollen erst einmal gelernt sein! Für den Anfang erscheinen mir die besprochenen Hilfsmittel, wie der Aktionsplan und eine Skala zur Darstellung bzw. Beurteilung der Motivation unmittelbar anwendbar.

Der Tag in Würzburg war für mich hochinteressant, da ich mich bis dahin noch nicht mit Gesprächsführung und -techniken beschäftigt hatte.“

Dr. Brigitta Kauers



„Die Fortbildung 'Wertschätzende Unterstützung' in Würzburg hat mir viele neue Möglichkeiten eröffnet. Nach einigem Üben bin ich als Gruppenleitung nun in der Lage, andere Betroffene durch Gespräche besser zu begleiten und zu unterstützen. Themen wie zum Beispiel – schwierige Gruppensituation und Veränderung durch Motivation – wurden ausführlich diskutiert und bearbeitet.“

Fazit ist:

- Wichtig ist das empathische Zuhören, das Gesprochene zu verstehen und den Betroffenen dann weiter zu begleiten
- Die Zeit war viel zu knapp, das Thema 'Motivational Interviewing' wurde deshalb leider nur noch kurz angesprochen

Ich wünsche mir eine ausführliche Fortsetzung des Workshops, vielleicht als Video-Workshop.“

Regine Franz
regine-franz@lymphphonie



Aus Sicht der Dozentin:

„Seit etwa 10 Jahren biete ich Workshops zur Gruppenmoderation, Motivation und Unterstützung bei Veränderungsprozessen bei chronischen Erkrankungen an. In der Regel für verschiedene Berufsgruppen, wie Ärzt*innen, Psycholog*innen, Pflegepersonal, Bewegungs- und Ernährungstherapie.“

Meistens für Menschen, die in der Rehabilitation mit chronisch erkrankten Menschen arbeiten. Hier sind die fachlichen Expert*innen also nicht selbst von einer Erkan-

Anzeige

Unsere Leistungen:

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

Bildquelle: www.medi.de

OrthoPoint

Kompetenz Zentrum Orthopädie Technik

Wir versorgen Franken.

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

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

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

kung betroffen. Deshalb geht es mir in den Workshops auch darum, die Fähigkeit zu vermitteln, die Perspektive zu wechseln und respektvoll und auf Augenhöhe mit den Patient*innen in Kontakt zu kommen.

Als besondere Herausforderung und einen persönlichen Gewinn habe ich deshalb den Workshop mit der Lymphselbsthilfe e. V. erlebt.

Die Teilnehmer*innen sind einerseits Gruppenleitungen und benötigen sowohl organisatorische und fachliche Kompetenzen als auch Kompetenzen in der Moderation und Motivierung. Andererseits sind sie selbst von der Erkrankung betroffen und benötigen keine Empfehlungen zum Perspektivwechsel. Ein Verständnis für die Schwierigkeiten und Hindernisse bei Veränderungen (z. B. das regelmäßige Tragen von unbequemen Kompressionsstrümpfen) ist also auf jeden Fall gegeben. Denn die Teilnehmenden des Workshops haben diese Schwierigkeiten am eigenen Leib erlebt.

So habe ich zwar den Workshop sehr ähnlich aufgebaut, wie bei den professionellen Berufsgruppen, die Diskussionen und Schwerpunktsetzungen war jedoch unterschiedlich. Für eine mögliche Wiederholung des Workshops oder ein Vertiefungsangebot habe ich mir deshalb eine Reihe von Anregungen notiert."



Dr. Andrea Reusch
reusch@zpeg.de

Diesen und weitere Workshops des Zentrum Patientenschulung und Gesundheitsförderung finden Sie aktuell unter: www.zpeg.de

Für diese Fortbildungsveranstaltung wurden von der „GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Bundesebene“ Fördermittel zur Verfügung gestellt.

GALLiLy-Intensiv Workshop in Gerolfingen

In unserem 4-tägigen Intensiv-Workshop vom 03.-06.12.2020 in Gerolfingen sind noch wenige Plätze frei.

Unser 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 selbst tun, damit es mir besser geht?“

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.

Ort: Evangelischen Bildungszentrum Hesselberg

Preis: im Einzelzimmer: 440,00 Euro, im Doppelzimmer: 420,00 Euro, Mitgliederermäßigung 20,00 Euro.

Auch für das Jahr 2021 haben wir bereits weitere Intensiv-Workshops geplant:

- in Masserberg (13.05. – 16.05.2021)
- in Bad Berleburg (Termin steht noch nicht fest)

Bitte schreiben Sie an gallily@lymphselbsthilfe.de, wir senden Ihnen dann weitere Informationen zu.

Für die GALLiLy-Workshops werden von der „GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Bundesebene“ Fördermittel zur Verfügung gestellt.



5. Lip-/Lymphtag und 6. Lymphselbsthilfetag am 06.03.2021

Große Ereignisse werfen – hoffentlich – ihre Schatten voraus



Der 5. Lip-/Lymphtag und 6. Lymphselbsthilfetag musste ja bekanntlich dieses Jahr coronabedingt ausfallen bzw. wurde auf den 06.03.2021 verschoben. Trotzdem soll fast alles so bleiben wie geplant: es wird eine Kooperationsveranstaltung zwischen Lymphselbsthilfe e.V. und der SHG Lily Turtles und findet in der Aula der Oberschule im Meißendorfer Kirchweg 7 in Winsen (Aller) statt. Am Vortag findet bereits die Mitgliederversammlung der Lymphselbsthilfe e.V. statt.

Der geplante XXL-Flohmarkt wird wegen der Hygienebestimmungen leider nicht stattfinden (die Idee aber vielleicht auf einem der nächsten LSH-Tage aufgegriffen) und auch die Idee, alleinerziehenden Muttis die Möglichkeit zum Besuch der Veranstaltung zu ermöglichen und ihre Kinder in professionelle Betreuung zu geben, wird leider aus den genannten Gründen nicht umsetzbar sein. Das Programm bzw. die Referenten und Workshops haben sich etwas geändert (siehe unten) und werden dann bei Jahresbeginn auf der Homepage zur Anmeldung bereitstehen. Gerne können sich weit anreisende Interessierte bzgl. Übernachtungsmöglichkeiten und Freizeittipps bei uns melden. Wir freuen uns sehr diese Veranstaltung ausrichten zu dürfen und über zahlreiches Erscheinen Ihrerseits.

Herzlichst Ihre Katja Wagner
Leiterin SHG Lily Turtles



Programm

- | | |
|-------|--|
| 09.00 | Come Together |
| 09.15 | Begrüßung Katja Wagner , Leitung SHG Lily Turtles
Grußwort Kirsten Lühmann , MdB |
| 09.30 | Das Lipödem und die Sache mit den Hormonen aus gynäkologischer Sicht, Dr. Marion Heck |
| 10.00 | Gesund und Aktiv Leben mit Lip- und Lymphödem, Susanne Helmbrecht |
| 10.30 | Kaffeepause, Besuch der Ausstellung |
| 11.15 | Praktisches Vorgehen bei der Liposuktion und Langzeit-Ergebnisse, Dr. Axel Baumgartner |
| 12.00 | Möglichkeiten operativer Verfahren beim Lymphödem, Dr. Anja Boos |
| 12.40 | Mittagspause, Besuch der Ausstellung |
| 13.40 | Rechtliche Trends und Tipps für Lipödem- und Lymphödempatienten, Ruth Leitenmaier |
| 14.20 | Ich bin mehr als nur meine Beine, Isabel Garcia |
| 14.45 | Kaffeepause, Besuch der Ausstellung, Ausgabe der Teilnahmebescheinigungen |
| 15.00 | Workshops |
| | • Kompressionsversorgung im Alltag – Anziehen mit Pfiff, Karina Ramuschkat |
| | • Selbstbandage/manuelle Lymphdrainage – Worauf muss ich achten?/Wie sollte sie sein? Ralf Gauer |
| | • Entstauungsgymnastik, Annette Dunker |
| | • Fazientraining – Theorie und Praxis für Lymph- und Lipödem-Patienten, Dr. Katja Schönweiß |
| | • Hashimoto und Schilddrüsenunterfunktion beim Lipödem, Regine Franz |
| | • Was der Partner tun kann, Simone & Peter Kern |
| | • Tipps und Tricks rund um die Typberatung, Wiebke Wildung |
| | • Fragen und Antworten zur Heilmittelrichtlinie, Karin Geiling |
| 16.00 | Ende der Veranstaltung |

(Änderungen vorbehalten)

Für die hygienisch korrekte Durchführung sorgen die Lily-Turtles

Erfahrungsaustausch

„Sie helfen Anderen – doch wer unterstützt Sie?“

Der in den vergangenen Jahren angebotene Erfahrungsaustausch löste 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.“

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



über die bestehenden Lymph- und Lipödem-Selbsthilfegruppen hinweg auszutauschen? Im Workshop gibt es die Möglichkeit sich über Gruppenregeln und -strukturen auszutauschen. Themen und Fragen der Teilnehmer werden gesammelt und über die Tage beantwortet. Die Inselfberg-Klinik stellt hierfür moderne Seminarräume zur Verfügung. Nicht zuletzt werden die Pausen gerne und intensiv zu informellen Gesprächen genutzt. Zudem kann auch das Schwimmbad des Hauses kostenfrei genutzt werden.

Neue und erfahrene Gruppenleiter*innen, Aktive und Interessierte laden wir herzlich ein zu einem

Erfahrungsaustausch von Sa. 22.05. bis Mo. 24.05.2021 (Pfingsten) in Bad Tabarz

Anreise Samstag, bis 13.00 Uhr, Abreise nach dem Mittagessen am Montag.

Preis: im Einzelzimmer 250 Euro (für Mitglieder – 20 Euro).

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

Die Lymphselbsthilfe e. V. geht online

Am 10.08.2020 haben unsere Mitglieder und viele Selbsthilfegruppenleiter*innen unser 1. Online-Seminar mit Begeisterung und tollem Feedback angenommen.

Auf dem Programm stand das aktuelle Thema „Distant Socializing“ – Wie geht es weiter mit der Selbsthilfe in Zeiten von räumlicher Distanz? In den letzten Monaten durften sich die Selbsthilfegruppen nicht treffen. Alternativ tauschten sie sich über Telefon oder digital über Soziale Medien und Videokonferenzen aus, aber der Wunsch nach persönlichen Treffen war und ist groß.

Insbesondere wurde auch angesprochen, wie die Selbsthilfegruppen mit den bewilligten Fördermitteln für 2020 umgehen können, da durch Corona viele Veranstaltungen abgesagt wurden.

Weitere Online-Seminare sind geplant:

- Technische Unterstützung für Online-Seminare mit Dieter Flemming
- Selbstbehandlung (MLD und Bandage) mit Ralf Gauer



Möchten Sie gerne an einem Online-Seminar teilnehmen? Dann achten Sie auf unsere Rubrik „Aktuelles“ oder den Terminkalender. Sobald der Zeitpunkt feststeht finden Sie hier die Anmeldung. Sollten Sie Fragen haben, erreichen Sie uns unter 09132 745886 oder unter der Mailadresse info@lymphselbsthilfe.de.

Selbststärkungsprogramm bei der Firma Bauerfeind

Unser Workshop zur Selbststärkung bei Bauerfeind wird am 2.-3. Juli 2021 stattfinden



Sie sind eingeladen, am 2.-3. Juli 2021 viele interessante Vorträge und Workshops zu erleben sowie die Firma Bauerfeind in Zeulenroda-Triebes kennenzulernen.

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

Untergebracht sind Sie im modernen 4-Sterne-Hotel „Bio-Seehotel“ direkt am Zeulenrodaer Meer gelegen. Helle, geräumige und umweltfreundlich gestaltete Zimmer erwarten Sie dort. Und folgendes Programm:

02.07.2021

bis 12.00	Anreise
12.00 – 13.00	Mittagessen
13.00 – 13.15	Transfer BF AG
13.15 – 14.45	Werksbesichtigung
14.45 – 15.00	Transfer Hotel
15.00 – 15.30	Kaffeepause
15.30 – 16.30	Gesund und Aktiv Leben mit Lip- und Lymphödem – ein Selbstmanagementprogramm der Lymphselbsthilfe
16.30 – 17.30	„Selbstliebe, Stärke und Zuversicht – Leben mit Lipödem“
18.30	Abendessen
21.00 – 22.00	Aquagymnastik
21.00 – 22.00	Lymphgymnastik

03.07.2021

07.30 – 08.15	Frühstück
08.30 – 09.15	Lymphödem und Sport
09.15 – 10.00	Sport und Kompression
10.00 – 10.30	Kaffeepause
10.30 – 12.30	Ayurvedische Ernährung
12.30 – 13.30	Get together

Für Fragen stehen wir Ihnen unter 09132 745886 zur Verfügung.



Anzeige

Ihre individuelle Gesundheit ist unser Ziel

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

Als zertifizierte Fachklinik für onkologische Nachsorge und Lymphologie bieten wir:

- Onkologische Anschlussrehabilitation und stationäre Heilverfahren zur Nachsorge
- Behandlung von primären und sekundären Lymph- und Lipödem

Begleitkinderprogramm – Schatzinsel:

- Während der Rehabilitationsmaßnahme eines Elternteils bieten wir die Möglichkeit der Aufnahme von Begleitkinder im Alter von 2 bis 12 Jahren

Reha mit Hund: NEU ab 2021

- Ab 2021 bieten wir Patienten die Möglichkeit den geliebten Hund als treuen Begleiter mit in die Reha zu bringen. Informieren Sie sich gerne telefonisch.

Weitere Informationen: ☎ 03 62 59 53-0 | 🌐 www.ibk-bt.de | 📱 f 📺

Ein Unternehmen von Wicker Gesundheit & Pflege

Inselfberg Klinik Wicker GmbH u. Co. oHG | Fischbacher Str. 36 | 99891 Bad Tabarz (TH)



Corona zum Trotz

3. Oberbergischer Lymphtag ein großer Erfolg

Am 12.09. veranstaltete die Selbsthilfegruppe Lip-Lymph Oberberg im Gebäude der AGeWiS in Gummersbach ihren 3. Lymphtag. Durch die erschwerten Bedingungen war die Besucherzahl auf knapp 50 reduziert.

Mit Fiebermessen, Anamnese-Bogen u. a. startete dieser „etwas andere“ 3. Lymphtag. Durch diese Kontrollen hatten die Besucher ein gutes Gefühl und es zeigte sich am Ende des Tages durch das Feedback, dass es richtig war, diesen Tag durchzuführen.



Bei den Vorbereitungen lag das Hauptaugenmerk dieses Jahr auf dem Hygienekonzept (Maskenpflicht, Abstand...). Daher hatte die Sprecherin der Gruppe die eine oder andere schlaflose Nacht vor diesem Event. Im Nachhinein war alles gut und der „Stress“ war schnell vergessen.

Ein großer Dank gilt den Referenten und der Industrie (aufgrund der Pandemie durften einige nicht anreisen), die es überhaupt ermöglicht haben, dass dieser Tag zu dem wurde, was er war.

Egal zu welchem Thema die Referenten*innen referierten, ob chirurgische Therapiemöglichkeit, offene Wunde, Ernährung, Rehasport, Selbstmanagement, Lipödem, es war für jeden TN etwas dabei.

Der einzigartige Abschluss bildete die Lesung von Frau Isabel Garcia aus ihrem Buch „Lipödem – Ich bin mehr als meine Beine“. Diese Lesung war an diesen Tag einer der Höhepunkte.



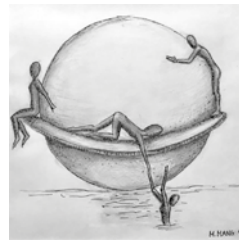
Nach dem Feedback der Beteiligten, dass durch die geringere Teilnehmerzahl der ganze Tag trotz Hygienevorschriften viel entspannter war, wird sich die SHG überlegen, für das kommende Jahr die Teilnehmerzahl entsprechend anzupassen.

Bitte vormerken:

11.09.2021, 4. Oberbergischer Lymphtag

Wir freuen uns auf Ihr Kommen

Andrea Luhnau, lilyoberberg@gmx.de



Selbstmotivation – Herausbildung positiver Gewohnheiten

Wie gelingt es, persönliche Ziele und gute Vorsätze zu realisieren?

Das ist das Thema eines durch die AOK-geförderten ganztägigen Workshops, den die Berliner SHG „LiLy Berlin“ für Lymphödem- und Lipödem-Betroffene am

**Samstag, den 14. November 2020
in der „Kiezspinne“ Berlin-Lichtenberg**

Gegenstand sind die alltäglichen Herausforderungen, denen sich Menschen mit einem Lymphödem- und/oder Lipödem gegenübersehen. Der Workshop wird durch den Arbeitsbereich Gesundheitspsychologie der FU Berlin wissenschaftlich begleitet.

Kontakt: Brigitta.Kauers@lymphselbsthilfe.de



Online-Vortrag:

Eine gute Alternative zum persönlichen Gruppentreffen?

Alle sind sich vermutlich darüber einig, dass Online-Treffen die persönlichen Gruppentreffen nicht ersetzen können. Allerdings, was blieb uns anderes übrig? In der Corona Zeit waren persönliche Treffen lange Zeit nicht erlaubt.

Ich bin Regine Franz und leite die Selbsthilfegruppen „Lymphselbsthilfe Hamburg Eilbek“ und „Lymphselbsthilfe Stormarn“. Meine ersten Versuche mit dem Videochat wären ohne Dieter Flemming vom Bundesverband Lymphselbsthilfe e.V. kläglich gescheitert. An dieser Stelle nochmals herzlichen Dank, lieber Dieter.

Als ich dann damit einigermaßen umgehen konnte, habe ich meine Gruppenmitglieder an das Medium herangeführt. Wir haben an einigen Terminen geübt und siehe da, von Termin zu Termin funktionierte es besser und die Beteiligung ist gewachsen. Darauf ließ sich aufbauen. Für unser



vergangenes Gruppentreffen im August konnte ich Frau Isabel Garcia für einen Online-Video-Vortrag gewinnen. Sie ist Kommunikationsexpertin, Autorin u. a. des Bestsellers „Lipödem – Ich bin mehr als meine Beine“ und hielt einen für alle motivierenden und interessanten Vortrag zu den Themen Psyche im Umgang mit Corona, Depressionen und Bewältigungsstrategien. Auf Fragen ging Frau Garcia während des Vortrags ein und das trug durchaus zu einem regen Austausch bei.

Dieser Abend hat uns bewiesen, dass Informationen durchaus auch in einer digitalen Zeit fließen können. Alle freuen sich nun aber auf das nächste persönliche Gruppentreffen im Oktober.

Neue Selbsthilfegruppe in Nürnberg

Endlich gibt es auch in Nürnberg eine Selbsthilfegruppe für Betroffene von Lip- und Lymphödemen. Im September fand das Auftakt-Treffen statt. Fortan sind monatliche Zusammenkünfte geplant. Bei Interesse an einer Teilnahme bitte Anmeldung über

Kiss Nürnberg-Fürth-Erlangen, Tel. 0911 234 94 49, nuernberg@kiss-mfr.de, www.kiss-mfr.de.

The Power of Pears



Anzeige

**Kompetenzzentrum für
Lymphologie und Phlebologie**



IHR STARKER PARTNER,

wenn es um lymphologische
Kompressionsversorgung geht!



SEIT 1931 GUT VERSORGT durch **Schaub** 
www.schaub.eu

Mitglied von lymphnetz-freiburg.de 

Der G-BA

– was haben wir gemacht, was haben wir erreicht und woran arbeiten wir

Die Lymphselbsthilfe e.V. stellt seit 2016 Patientinnen im Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA).

Der G-BA bestimmt als oberstes Beschlussgremium der gemeinsamen Selbstverwaltung der Ärzte, Zahnärzte, Psychotherapeuten, Krankenhäuser und Krankenkassen in Deutschland den Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenversicherung für den Versicherten. Er legt damit fest, welche Leistungen der medizinischen Versorgung von der gesetzlichen Krankenversicherung erstattet werden und beschließt Maßnahmen der Qualitätssicherung für den ambulanten und stationären Bereich des Gesundheitswesens.

Seit 2004 nehmen rund 250 sachkundige Personen aus anerkannten, bundesdeutschen Patientenorganisationen als Patientenvertreterinnen und -vertreter das Mitberatungs- und Antragsrecht der Organisationen in den Beratungen des G-BA wahr. Sie vertreten die Interessen von Patientinnen und Patienten sowie von chronisch kranken und behinderten Menschen auf Bundesebene.

Aber erst seit 2007 gelang durch die Einführung des GKV-Wettbewerbsstärkungsgesetzes ein wichtiger Schritt zu mehr Einfluss. Mit diesem Gesetz wurde der G-BA verpflichtet, die Patientenorganisationen bei der Umsetzung ihrer Beteiligungsrechte zu unterstützen und mit der Stabsstelle Patientenbeteiligung bei der Ausübung des Mitberatungs- und Antragsrechts zu unterstützen.

Eine dieser Patientenvertreterinnen ist unser Mitglied, Karin Geiling, die seit 2016 in den Arbeitsgruppen zur Heilmittel-



Richtlinie (HeilM-RL) und zur Häuslichen Krankenpflege (HKP) mitarbeitet.

So ziemlich jedes Krankheitsbild und viele Therapieformen sind den Patientenvertreterinnen und -vertretern bekannt. Diabetes, Rheuma, onkologische Erkrankungen, Schmerz, Depression, usw., aber auch das Lymph- und Lipödem sind nur einige der Themen, mit denen wir uns regelmäßig auseinandersetzen.

In verschiedenen Unterausschüssen beschäftigt sich der G-BA mit den unterschiedlichsten Anliegen von Betroffenen und deren Angehörigen. Angefangen bei der Bewertung von Arzneimitteln und den so genannten neuen Untersuchungs- und Behandlungsmethoden, befasst sich der G-BA auch mit Heil- und Hilfsmitteln, häuslicher Krankenpflege oder der Soziotherapie. Zudem stehen die ärztliche Bedarfsplanung, die Ausgestaltung der „Chronikerprogramme“, die ambulante spezialfachärztliche Versorgung, der Bereich der Qualitätssicherung, der Psychotherapie bis hin zur vertragszahnärztlichen Versorgung im Fokus.

Tragfähige Entscheidungen zu fällen, ist im G-BA nicht immer leicht. Oft gibt es Differenzen zwischen Patientenbedürfnissen und den Ergebnissen wissenschaftlicher Studien oder zwischen Versorgungsrealität und Gesetzeslage. Dabei geht es nicht immer um die Suche nach Wahrheiten oder die besten Lösungen, sondern auch um den Ausgleich von finanziellen, professionellen und politischen Interessen. Manche Kompromisse erscheinen fair, andere unfair. Die Patientenvertretung sucht hier ihren Weg zwischen Interessenvertretung der Betroffenen und Mitverantwortung für das Gesamtsystem.

Aber im G-BA setzen wir uns als Patientenvertretung immer für eine sichere, bestmögliche und patientenorientierte Versorgung ein. Dazu gehören eine Stärkung der sprechenden Medizin sowie eine wirkungsvolle und patientenorientierte Qualitätssicherung. Wir wollen erreichen, dass die Versorgung der Patientinnen und Patienten verbessert und damit unnötiges Leid vermieden wird.

Unser wichtigstes Thema: Die Heilmittel-Richtlinie

Dieses Thema beschäftigt unser Patientenvertreterin im G-BA zeit- und arbeitsaufwendig.

Der G-BA bestimmt in der Heilmittel-Richtlinie für die vertragsärztliche Versorgung die Voraussetzungen, Grundsätze und Inhalte der ärztlichen Verordnungsmöglichkeiten. Bestandteil der Richtlinie ist der sogenannte Heilmittel-Katalog. Hier ist festgelegt, welche Heilmittel in welchem Umfang und bei welchen Erkrankungen verordnet werden dürfen. Zu den verordnungsfähigen Heilmitteln gehören Maßnahmen

- der Ergotherapie,
- der Ernährungstherapie,
- der Physikalischen Therapie,
- der Podologie sowie
- der Stimm-, Sprech- und Sprachtherapie.

Nichtverordnungsfähige Heilmittel – beispielsweise die Hippotherapie oder Saunabesuche – sind in der Anlage 1 der Heilmittel-Richtlinie aufgeführt.

In der Anlage 2 der Heilmittel-Richtlinie sind Diagnosen gelistet, bei denen der G-BA grundsätzlich von einem langfristigen Heilmittelbedarf ausgeht und ein Antrags- und Genehmigungsverfahren somit entfällt. Aber auch Versicherte, auf die keine der gelisteten Diagnosen zutrifft, können bei ihrer Krankenkasse einen Antrag auf Genehmigung eines langfristigen Heilmittelbedarfs im Einzelfall stellen.

Der Vorteil dieser Liste ist, dass die Kosten dieser Verordnungen nicht dem Heilmittel-Verordnungsvolumen einer Praxis hinzugerechnet werden; sie unterliegen keiner Wirtschaftlichkeitsprüfung. Ab der ersten Verordnung kann das Feld „außerhalb des Regelfalls“ angekreuzt werden; die Systematik der Erst- und Folgeverordnungen muss nicht durchlaufen werden. Aus diesem Grund gelten auch nicht die für den Regelfall geltenden Mengenbegrenzungen, sodass der Arzt die Verordnung mit der erforderlichen Menge für einen Zeitraum von bis zu zwölf Wochen ausstellen kann. Spätestens dann muss zur Verlaufskontrolle wieder ein Arzt-Patienten-Kontakt stattfinden.

Außerdem gibt es noch die Liste des „besonderen Versorgungsbedarfs“. Von den Regelungen zum langfristigen Heilmittelbedarf ist der „besondere Versorgungsbedarf“ zu unterscheiden, der ausschließlich von der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV) und dem GKV-Spitzenverband geregelt wird.

Besondere Versorgungsbedarfe sind für schwer kranke Patienten gedacht, die Heilmittel für einen in der Regel

begrenzten Zeitraum, jedoch in intensiven Ausmaß benötigen. Bei der Ausstellung von Rezepten mit einem besonderen Versorgungsbedarf muss die Systematik der Erst- und Folgeverordnungen mit den vorgegebenen Mengenbegrenzungen durchlaufen werden. Der wichtigste Unterschied zum langfristigen Heilmittelbedarf ist für den Arzt, dass neben der voraussichtlich kürzeren Therapiedauer die Entlastung des Heilmittel-Verordnungsvolumens der Praxis erst im Falle einer Wirtschaftlichkeitsprüfung greift. D.h., diese Kosten fließen zunächst in das Verordnungsvolumen ein und werden erst später automatisch vor Einleitung eines Prüfungsverfahrens abgezogen.

Auch die Krankenhausärztin und der Krankenhausarzt kann im Rahmen des Entlassmanagements Heilmittel verordnen, wenn dies für die Versorgung des Versicherten unmittelbar nach der Entlassung aus dem Krankenhaus erforderlich ist. Ein Beispiel ist die Verordnung von Krankengymnastik und Lymphdrainage nach dem Einsetzen eines neuen Gelenks. Die Verordnung von Heilmitteln ist dabei beschränkt auf einen Bedarf von bis zu sieben Tagen. Die Behandlung muss innerhalb von sieben Tagen aufgenommen und innerhalb von zwölf Tagen abgeschlossen sein. Eine Empfehlung ist daher, dass beim Vorgespräch vor einer planbaren OP (z.B. Knie-TEP) die Verordnung von Heilmitteln mit dem Arzt angesprochen werden sollte und dann auch vorab die entsprechenden Termine mit dem Therapeuten vereinbart werden. Dadurch ist auch eine längerfristige Terminplanung des Therapeuten möglich.



Was haben wir bis jetzt erreicht!

Seit März 2017 gelten **Lymphödeme ab Stadium II** als Diagnosen, bei denen von vornherein von einem langfristigen Heilmittelbedarf auszugehen ist und ein Antrags- und Genehmigungsverfahren entfällt. D.h., dass der Arzt die MLD für Lymphödeme ab Stadium II, aber auch wie bisher für **Lymphödeme nach bösartigen Neubildungen** (nach Krebs) direkt außerhalb des Regelfalls für längstens zwölf Wochen ohne Auswirkung auf sein Budget verordnen kann. Für die Lymphödeme nach bösartigen Neubildungen gilt dies bereits ab Stadium I. Weiterhin ist die Kompressionsbandagierung als eigene Zeile mit einem eigenen Zeitvolu-

men zu verordnen. D.h., z.B. bei MLD60 sind das 60 Minuten Lymphdrainage einschließlich Vor- und Nachbereitungszeit (für Ausziehen der Strümpfe, usw.). Die erforderliche Zeit für die Kompressionsbandagierung, je nachdem wie schnell der Therapeut bandagieren kann, kommt dann dazu. Die Kompressionsbinden werden vom Arzt verordnet, das Polstermaterial ist vom Therapeuten zu stellen.

Seit dem 1. Januar 2020 wurde die Diagnoseliste des besonderen Versorgungsbedarfs um die Diagnose Lipödem Stadium I bis III, auch ohne Vorliegen eines Lymphödems, erweitert. Die Diagnose steht im Heilmittel-Katalog unter den Stoffwechselstörungen und nicht unter Erkrankungen des Lymphsystems. Die Behandlung des Lipödems mit der Diagnosegruppe LY umfasst die KPE (manuelle Lymphdrainage, Kompressionstherapie, Übungsbehandlung/ Bewegungstherapie und Hautpflege), die allerdings nicht zeitgleich verordnet werden muss. Die Behandlung des Lipödems ist befristet bis zum 31.12.2025. Dies hängt mit der Erprobungsstudie für die Liposuktion zusammen, bei der die MLD eine Vorbedingung für die Durchführung der Liposuktion ist.

Seit Februar 2020 kann die podologische Therapie zukünftig bei weiteren Krankheitsbildern zulasten der gesetzlichen Krankenkassen verordnet werden. Bis jetzt besteht eine Verordnungsmöglichkeit nur bei einem diabetischen Fußsyndrom. Maßnahmen der podologischen Therapie, die im allgemeinen Sprachgebrauch auch als medizinische Fußpflege bezeichnet wird, können nun auch bei Schädigungsbildern an Haut und Zehennägeln verordnet werden, die mit einem diabetischen Fußsyndrom vergleichbar sind. D.h., bei denen nachweislich eine Schädigung des Fußes besteht, die mit dem diabetischen Fußsyndrom vergleichbar sind und auf ähnlichen Sensibilitätsstörungen – auch verbunden mit Durchblutungsstörungen – zurückzuführen sind. Maßnahmen der podologischen Therapie sind zukünftig somit auch verordnungsfähig bei Schädigung als Folge

- einer sensiblen oder sensomotorischen Neuropathie oder
- eines Querschnittsyndroms.

Gerade der Punkt der sensiblen oder sensomotorischen Neuropathie ist auch für Lymphödempatienten zu prüfen, z.B. wenn eine onkologische Behandlung mit Taxanen durchgeführt wurde. Diese können zu Neuropathien führen. In der häuslichen Krankenpflege (Häusliche Krankenpflege-Richtlinie – HKP-RL) können seit Dezember 2017 Patientinnen und Patienten Hilfe beim An- und Ausziehen von ärztlich verordneten Kompressionsstrümpfen oder -strumpflosen bereits ab der Kompressionsklasse I erhalten. Diese Hilfe kann auch dann in Anspruch genommen werden,

wenn darüber hinaus kein Bedarf an Grundpflege besteht. Dies war bisher nur möglich, wenn entweder auch ein grundpflegerischer Versorgungsbedarf bestand oder aber eine Kompressionstherapie höherer Klasse angezeigt war.

Außerdem stehen seit August 2019 Patientinnen und Patienten mit chronischen und schwer heilenden Wunden ein bedarfsgerechteres Leistungsangebot der häuslichen Krankenpflege zur Verfügung.

Die G-BA Heilmittel-Richtlinie 2020: Viel Neues für GKV-Versicherte

Die Beratungen der letzten drei Jahre waren besonders anstrengend und wurden Ende 2019/Anfang 2020 abgeschlossen. Wir haben eine systematische Veränderung bei der Heilmittelverordnung erarbeitet, die die Versorgung hoffentlich nicht nur bürokratieärmer gestaltet, sondern weiter verbessern hilft. Besonders freuen wir uns über die neuen zusätzlichen Verordnungsmöglichkeiten im Bereich der Lymphdrainage und der Podologischen Therapie.

Die Änderungen gelten ab 1. Januar 2021.



Was hat sich geändert:

- Die Regelfallsystematik mit Erst-, Folgeverordnung und Verordnung außerhalb des Regelfalls wird abgeschafft. Stattdessen gibt es einen Verordnungsfall und daran geknüpft eine sogenannte orientierende Behandlungsmenge. Die Formulierung „orientierende Behandlungsmenge“ soll deutlich machen, dass sich der Arzt bei der Heilmittelverordnung an dieser Menge orientiert, aber je nach medizinischem Bedarf des Patienten davon abweichen kann.
- Einige Krankenkassen verlangten bis jetzt ein Genehmigungsverfahren für Verordnungen außerhalb des Regelfalls. Dieses entfällt, so dass auch für Verordnungsfälle, bei denen die orientierende Behandlungsmenge überschritten wird, keine Begründung der Verordnung, außer in der Patientenakte des Arztes, mehr erforderlich ist.

- In Zukunft ist das Verordnungsdatum entscheidend, nicht ein „behandlungsfreies Intervall“. Derzeit ist ein „behandlungsfreies Intervall“ von zwölf Wochen definiert, erst danach handelt es sich um einen neuen Regelfall und es ist möglich, eine neue Erstverordnung auszustellen. Das führte zu Schwierigkeiten sowohl bei den Ärzten als auch bei den Therapeuten, da die Ärzte nicht wissen, wann der letzte Termin beim Therapeuten stattgefunden hat und die Therapeuten, ob die vorliegende Erstverordnung rechtens ist. Außerdem suggeriert die Formulierung „behandlungsfreies Intervall“, dass eine Pause von zwölf Wochen erforderlich ist, bevor eine neue Heilmittelverordnung erfolgen darf. Mit diesem Missverständnis haben viele Patientinnen und Patienten zu kämpfen. Dabei ist das Intervall nur dafür maßgeblich, ob ein neuer Regelfall ausgelöst wird oder der alte gilt. Künftig ist das Datum der letzten Heilmittelverordnung entscheidend:
 - o Liegt es noch keine sechs Monate zurück, wird der bisherige Verordnungsfall fortgeführt.
 - o Liegt das Datum sechs Monate oder länger zurück, wird ein neuer Verordnungsfall ausgelöst.
- Die Diagnosegruppen im Heilmittel-Katalog (z.B. LY1, LY2, LY3) werden vor allem im Bereich der Physiotherapie zusammengefasst und insgesamt übersichtlicher. Innerhalb der Diagnosegruppen wird nicht mehr zwischen kurz-, mittel- und längerfristigem Behandlungsbedarf unterschieden, außerdem entfällt die Aufrechnung der Verordnungsmengen für verwandte Diagnosegruppen.
- Die Angaben der Leitsymptomatik werden wesentlich flexibler. So können künftig mehrere unterschiedliche Leitsymptomatiken auf einer Verordnung angegeben werden. Außerdem kann der Arzt künftig alternativ eine patientenindividuelle Leitsymptomatik formulieren, was vor allem für die Patientinnen und Patienten die als „multimorbid“ eingestuft sind, weil sie zu viele Diagnosen, die auch bei der Behandlung gegeneinander arbeiten können, ein großer Vorteil ist. D.h., dass z.B. bei Vorliegen von Lymphödem und einer kompensierten Herzinsuffizienz der Therapeut beide Diagnosen wissen sollte, um seine Behandlung danach ausrichten zu können.
- In den Heilmittelbereichen der Physiotherapie beziehungsweise der Stimm-, Sprech-, Sprach- und Schlucktherapie können künftig mehrere vorrangige Heilmittel gleichzeitig verordnet werden – konkret sind bis zu drei möglich. Während der Laufzeit einer Verordnung können dann beispielsweise passive und aktive Maßnahmen der Physiotherapie kombiniert werden (z.B. 3x Massage + 7x Krankengymnastik).
- Die Frequenzempfehlungen des Heilmittel-Katalogs werden einheitlich als Frequenzspannen hinterlegt, z.B. „1-3 x wöchentlich“. Durch die Vorgabe einer Fre-

quenzspanne können die Behandlungstermine flexibler zwischen Therapeut und Patient vereinbart werden.

- Der späteste Behandlungsbeginn wird von bisher 14 auf künftig 28 Tage erweitert. Damit hat der Patient mehr Zeit die Therapie zu beginnen.
- Zukünftig gibt es nur noch ein Verordnungsformular für alle Heilmittel (Physiotherapie, Podologie, Ergotherapie, Ernährungstherapie, Stimm-, Sprech-, Sprach- sowie Schlucktherapie).

Nach der Heilmittel-Richtlinie des G-BA gibt es weitere Vorgaben, die die Heilmittelversorgung regulieren. Ziel der Rahmenempfehlungen und -vorgaben ist es, bundesweit eine einheitliche, qualitativ hochwertige und wirtschaftliche Versorgung mit Heilmitteln zu gewährleisten.

Die Rahmenempfehlungen werden vom GKV-Spitzenverband und den maßgeblichen Spitzenorganisationen der Heilmittelerbringer vereinbart. Für jeden Heilmittelbereich gibt es eigene Rahmenempfehlungen. Sie dienen unter anderem als Grundlage der Vertragsverhandlungen zwischen Heilmittelerbringern und Krankenkassen auf Landesebene. Ein Beispiel über ein Ergebnis aus den Vertragsverhandlungen ist, dass die Therapeuten das Polstermaterial für die Kompressionsbandagierung stellen müssen.

Woran arbeiten wir?

Zur Zeit arbeiten wir an der Erfassung zusätzlicher Diagnosen in der Anlage 2 des Heilmittel-Katalogs. Die Diagnosen sollen als langfristiger Heilmittel-Bedarf eingestuft werden, so dass eine kontinuierliche Versorgung sichergestellt wird.

*Karin Geiling
seit 2014 im Vorstand der Lymphselbsthilfe e. V.
Landessprecherin Baden-Württemberg
seit 2016 Patientenvertreterin
im Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA)*



Lipödem und Psyche – ein Apell

Der Alltagskampf der starken Frauen

Es ist nicht immer einfach, eine starke Frau zu sein. Dabei ist die psychische Belastung, die das Lipödem darstellt, nicht zu unterschätzen. Um das jahrelang auszuhalten, muss man eine starke Frau sein. Und das sind die meisten Patientinnen, die zu mir kommen: unheimlich stark!

Schuldgefühle, geringes Selbstbewusstsein und großer psychischer Druck von außen und innen, das sind oft die drei großen Komponenten im Leben einer Lipödempatientin. Auch die zunehmende körperliche Veränderung, die allgegenwärtigen Schmerzen und das Unverständnis der Umwelt machen die Situation nicht gerade einfacher. Die Folge ist oft soziale Isolation. Zu groß ist die Angst vor abfälligen Blicken, Kommentaren und Getuschel hinter vorgehaltener Hand. Das Meiden von Orten mit zu kleiner, auf normgewichtige Menschen ausgerichtete Bestuhlung, wie Kino, Theater, Konzertsäle, öffentliche Verkehrsmittel und Restaurants, ist oft das Ergebnis. Für einen Lipödem-betroffenen scheint die Welt zunehmend zu schrumpfen. Zu einem regelrechten Spießrutenlauf wird der Gang zum Spielplatz oder Vergnügungspark, wo man nicht wie die anderen Eltern mit rutschen, schaukeln oder Achterbahnfahren kann. Und dann die bissbilligenden Blicke. In vielen Dingen zeigt sich die Gesellschaft zunehmend tolerant. Geschlecht, ethnische Herkunft, Hautfarbe, Religionszugehörigkeit, sexuelle Orientierung, politische Überzeugungen und alternativen Ernährungsformen, das alles ist kein Thema mehr. Nur beim BMI, da ist Schluss! Was heute oft als Curvy oder Plus-Size Model gehandelt wird, sind oft Frauen mit Durchschnittsgewicht. Unsere Welt hat ein verzerrtes Weltbild von idealen Körperproportionen, das sich an mageren Teenager-Models orientiert. Dabei wird weder die naturgegebene Anatomie noch die Genetik des menschlichen Körpers berücksichtigt. Und dieses verzerrte Weltbild beeinflusst auch die Welt der starken Frauen. Sie schämen sich zum Sport oder zum Essen zu gehen, weil ihre „dicken“ Beine nicht der, von der Gesellschaft geforderten, Norm entsprechen. An dieser Stelle kann meine Botschaft nur lauten: Lassen Sie sich nicht fremdbestimmen! Holen Sie sich Ihre Welt zurück!

Das Lipödem ist Teil Ihres Lebens, aber es sollte Ihr Leben nicht bestimmen! Sie sind so viel mehr als Ihr Lipödem! Sie haben sicherlich viele Talente. Es gibt viele Menschen, die Sie für Ihre positiven Eigenschaften schätzen. Menschen, die in Ihnen mehr sehen, als Ihr Lipödem. Und das sollten Sie auch. Es sollte sich nicht Ihr ganzes Leben um das Lipö-

dem drehen. Es klingt vielleicht altmodisch, aber die größte Heilkraft für Körper und Seele liegt immer noch in der Liebe und der Lebensfreude. Nur wenn Sie sich selbst lieben und so akzeptieren wie Sie sind, können Sie die psychische Komponente des Lipödems besiegen. Aus Lebensfreude ziehen Sie Kraft. Isolieren Sie sich nicht, gehen Sie hinaus in die Welt und holen Sie sich Unterstützung und Verstärkung. Sie sind nicht allein. Es gibt weltweit 350 Millionen Frauen mit Lipödem! Allein in Deutschland gibt es ca. 4 Millionen! Das ist jede 8. Frau! Und das sind nur Schätzungen. Die Dunkelziffer ist sicherlich um einiges höher!

Es gibt weltweit viele Betroffene! Es gibt aber auch viele gute Selbsthilfegruppen, wo Sie Unterstützung und Gleichgesinnte finden. Und wenn ich eines bei der Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen gelernt habe, dann, dass nichts so stark auf der Welt ist wie Frauen, die Seite an Seite für die gleiche Sache kämpfen!

Holen Sie sich Ihre Lebensfreude zurück!

Es gibt viele Sportarten, die sich auch für Lipödempatientinnen eignen! Und dabei geht es nicht primär ums Abnehmen. Es geht darum, wieder beweglicher zu werden, aus sich rauszukommen! Außerdem schüttet der Körper bei sportlicher Aktivität Glückshormone (Serotonin) aus, die zum seelischen Wohlbefinden beitragen. Besonders empfehlenswert ist Wassersport! Es trägt einen und schont die Gelenke! Wenn Sie sich unwohl fühlen, nehmen Sie sich eine Freundin mit.

Machen Sie schöne Reisen an Orte, die Ihnen guttun. Dafür eignen sich besonders gut gemäßigte Klimazonen. Tapetenwechsel kann Wunder bewirken.

Viele meiner Patientinnen haben Probleme Kleidung zu finden, die modisch ist. Es gibt spezielle Onlineshops für Lipödem-Mode, die schick und modern ist. Recherchieren Sie danach im Internet. Es gibt auch Kompressionsstrümpfe in tollen Farben, die man auch als Strumpfhose oder Leggings tragen kann. Wenn Sie sich wohl fühlen, dann strahlen Sie das auch aus! Und das überträgt sich auf Ihre Umgebung. Verstecken Sie sich nicht!

Natürlich wird es immer wieder Up and Downs geben, Rückschläge und Frustration. Es ist manchmal nicht leicht, damit zu leben. Aber Sie können sich Hilfe holen. Es gibt sicher eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe. Erkundige Sie sich bei der Lymphselbsthilfe e.V. Wenn Sie sich in solchen Gruppen

nicht wohlfühlen, dann bietet Ihnen die Lymphselbsthilfe Selbstmanagementworkshops „Gesund und Aktiv Leben mit Lip- und Lymphödem“ – kurz GALLiLy – an, hier lernen Sie, wie Sie Ihre Erkrankung besser managen können und welche Informationen und Fähigkeiten Sie dabei unterstützen. Oder Sie holen sich zusätzlich professionelle Hilfe. Viele starke Frauen gehen zu einem Psychotherapeuten oder vertrauen sich einem Psychologen an. Prüfen Sie, ob das bei Ihrer Diagnose vielleicht sogar Ihre Krankenkasse übernimmt.

Eine solche Unterstützung kann weiteren psychischen Problemen wie Ess-Störungen oder Depressionen vorbeugen. Das heißt nicht, dass Sie schwach sind! Im Gegenteil. Nur starke Frauen nehmen ihr Schicksal selber in die Hand.

Und Sie sind eine starke Frau, die Ihr Schicksal selbst in die Hand nimmt. Sonst würden Sie diesen Artikel jetzt nicht lesen.



Dr. med. Axel Baumgartner

ist Facharzt für Chirurgie. Er arbeitet als Geschäftsführer und Leitender Arzt in der Hanse-Klinik in Lübeck, deren Schwerpunkt die Liposuktion beim Lipödem ist. Auf diesem Gebiet ist er auch wissenschaftlich tätig und durch Vorträge und Publikationen in Fachkreisen international bekannt. Er steht ferner vielen Selbsthilfegruppen mit Rat und Tat zur Seite.

Hanse-Klinik GmbH

St.-Jürgen-Ring 66, 23564 Lübeck Germany
Email: info@hanse-klinik.com
Tel.: 0049-451-502720, www.hanse-klinik.com

curaflow

Die App für starke Frauen mit Lymphödem



Lipödem und Essstörungen

– Wechselwirkungen und Wissenslücken

Essstörungen – da denken die meisten Menschen an dünne Mädchen, die sich kritisch vor dem Spiegel betrachten und trotz Untergewicht für zu dick befinden. Oder an junge Frauen, die nach dem Essen auf Toilette verschwinden, um sich zu übergeben. An Magersucht und Bulimie also, wie wir diese Essstörungen aus zahlreichen medialen Darstellungen in Reportagen und Spielfilmen kennen. Doch Essstörungen haben oft auch ein ganz anderes Gesicht. Sie können zum Beispiel auch zu erheblicher Gewichtszunahme und Übergewicht führen.

Gewichtszunahme wird in unserer Gesellschaft mit ihrer allgegenwärtigen Diät-Kultur allerdings gewöhnlich eher als persönliches Versagen, denn als (psychische) Erkrankung wahrgenommen: Die lässt sich aber gehen! Eine gute Figur ist der wohl egal! Die Verachtung des erhöhten Körperfettanteils hat tiefe Wurzeln. Schließlich gilt die „Völlerei“ im christlichen Glauben als Todsünde, woraus sich sicher auch die häufige Konnotation von Übergewicht mit dem Thema „Schuld“ speist. Mäßigung und Zurückhaltung dagegen gelten als tugendhaft und stehen insbesondere Frauen an.

Nicht nur dem Essverhalten, sondern auch der resultierenden Figur werden moralische Bewertungen zugesprochen. Wie die erfolgreiche Buchautorin und engagierte Lipödem-Aktivistin Lia Lindmann treffend attestiert, findet sich ein „allgemein in unserer Gesellschaft grauenhaftes Verhalten gegenüber Menschen mit hohem Körperfettanteil“. Verachtung, Bevormundung und falsche Ratschläge sind an der Tagesordnung. Lipödem Patientinnen leiden nun an einer bislang eher weniger bekannten Erkrankung, die durch progrediente Fettansammlungen zu genau diesem gesellschaftlich stigmatisierten Zustand führt, dem in diesem Fall leider nicht überzeugend mittels üblicher Gegenmaßnahmen in Form einer Gewichtsabnahme durch Reduktionsdiät und Sport entgegengewirkt werden kann. Viele Betroffene kasteien sich jahre- und jahrzehntelang mit rabiatischen Diäten, nicht nur ohne eine entsprechende, sondern oft sogar mit einer im Saldo deutlich gegenläufigen Gewichtsentwicklung.

Negative Zuschreibungen und Vorwürfe im Rahmen des gesellschaftlichen Stigmas „Fett“ wirken sich durch die krankhaften Fettakkumulationen beim Lipödem zusätzlich zu den mit dem erkrankten Fettgewebe einhergehenden Schmerzen und Schwellungen als starker Belastungsfaktor aus. Für viele Patientinnen gerät beispielsweise der Gang



Smaro Katharina Poupoles

zu ÄrztInnen oft zu einem Spießrutenlauf. Ständige Ermahnungen zur Gewichtsreduktion und Unterstellungen von Überessen aus Disziplinlosigkeit oder mangelndem Ernährungswissen sind leider allgegenwärtig. Der ewige Tadel, sich angeblich falsch oder zu üppig zu ernähren, bringt Lipödem Patientinnen in eine generalisierte Abwehr- und Rechtfertigungshaltung und sorgt für teils erheblichen Widerstand gegen die Beurteilung als „zu dick“. Man sei „nicht dick, sondern krank“ wird postuliert, als sei hier ein Gegensatz zu finden.

Es ist für Lipödem Betroffene daher insbesondere in Beziehung auf Spielarten des (phasenweisen) Überessens sicher nicht einfach, den unvoreingenommenen Blick auf das eigene Essverhalten zu lenken. In Addition zur krankheitsspezifischen Dynamik der Fettvermehrung beim Lipödem wirken sich Essattacken und ungewolltes Überessen jedoch erheblich ungünstig auf die Gewichtsentwicklung aus. Essattacken und emotionales Überessen sorgen darüber hinaus für einen hohen psychischen Leidensdruck und können bis hin zu eindeutig krankheitswertigen Verhaltens- bzw. Affektstörungen eskalieren. Um aus dem Teufelskreis des Dauerdiätens und damit in Zusammenhang stehender Essprobleme bis zu Essstörungen in Form psychischer Erkrankungen rechtzeitig auszubrechen, kann es durchaus nützlich sein, sich zeitnah Hilfe zu suchen. Für Essattacken oder emotional bedingtes Überessen muss sich niemand schämen! Denn auch diese Formen des selbstschädigenden

Essverhaltens verdienen eine zugewandte und verständnisvolle Unterstützung bei der Bewältigung. Die beim Lipödem krankheitsspezifische Gemengelage aus Wut über die Machtlosigkeit bezüglich des Leitsymptoms Disproportion und unästhetischer, schmerzhafter Gewebeveränderung, mit in der Folge frustrierenden Dauerdiäten und langandauernden Restriktionen, erhöhen das Risiko einer letztlich Übergewicht verursachenden Essstörung erheblich. Da das Lipödem im Schnitt erst 10 Jahre nach Auftreten der ersten Symptome einer adäquaten Behandlung zugeführt wird, bietet sich hierfür auch reichlich Zeit. Nicht nur zur Entwicklung eines belastenden, selbstschädigenden Essverhaltens, das oft als Bewältigungsversuch der beschriebenen Probleme des Lipödems seinen Anfang nimmt, sondern auch zur Chronifizierung desselbigen. Lipödem behandelnde Ärzte weisen auf entsprechend hohe Anteile von Patientinnen mit chronischen Essstörungen hin.

Das Lipödem wirkt sich dabei in mehrfacher Weise besonders belastend auf das Essverhalten aus. Nicht nur mit Blick auf ein Überessen, ob anfallsartig oder suchtförmig (Essucht) und in der Folge einer Entwicklung deutlichen Übergewichts, sondern auch bezüglich ungesunder Essroutinen im Spektrum der Mangelernährung. Auch bei Essstörungen restriktiver Art wirkt ein Lipödem sowohl betreffend der Entstehungs- als auch der Behandlungswahrscheinlichkeit problemverstärkend. Ein Lipödem begünstigt einerseits durch die unkontrollierbaren krankhaften Fettansammlungen Bewältigungsversuche in Form von restriktivem Essverhalten und erschwert andererseits zugleich den Zugang zu therapeutischen Hilfsangeboten. Denn das Voranschreiten des Lipödems bewirkt nicht selten eine ausbleibende bzw. in Relation zur jeweiligen Ernährungseinschränkung zu gering ausfallende Gewichtsreduktion. Im Ergebnis maskiert das voranschreitende Lipödem ein im Gegensatz zum lange noch recht normalen Körpergewicht stehendes, ausgeprägtes restriktives Essverhalten mit erheblich reduzierter Nährstoffzufuhr. Trotz bereits gestörten Essverhaltens bleibt dieses daher oftmals lange verborgen. Erkennen weder das behandelnde medizinische Fachpersonal, noch die Betroffene selbst die Dimension vorliegender Essprobleme, kann sich über die Jahre ein der gesamten Gesundheit wenig zuträgliches Essverhalten bis hin zur Fehlernährung in Form einer Mangelernährung etablieren und verfestigen. „An guten Tagen esse ich 800 kcal“ – diese Aussage stammt keineswegs von einer typischen Magersüchtigen, sondern von einer über 60jährigen Lipödem-Patientin, die seit Jahrzehnten trotz fehlender kontinuierlicher qualitativer und quantitativer Grundlage in der Ernährung dennoch im übergewichtigen Bereich ihren täglichen Kampf mit sich und dem eigenen Körper führt.

Insbesondere vor dem Hintergrund der Indizien, dass eine unzureichende Nährstoffdichte das Voranschreiten eines Lipödems beschleunigen und dessen Schmerzhaftigkeit erhöhen kann, in Zusammenschau mit einer positiven Wirkung von Supplementierung durch Nahrungsmittelergänzungsmittel (z.B. Vitamin D3, Selen etc., aber auch anti-inflammatorisch wirksame sekundäre Pflanzenstoffe, Kurkuma und anderes), wirkt eine durch übermäßige Reduktion einhergehende verschlechterte Nährstoffversorgung mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit extrem ungünstig auf den weiteren Verlauf eines Lipödems. Die langen Diät-Karrieren vieler Patientinnen haben sich in vielen Fällen vom Problemlösungsversuch zur zusätzlichen Gesundheitsbelastung entwickelt. In diesem Zusammenhang ist zu betonen, wie wenig hilfreich der beständige, enorme Druck auf die Betroffenen zum Diät halten und Abnehmen um jeden Preis ist. Es ist anzustreben, über ein weiteres Voranschreiten der Aufklärung über die Erkrankung Lipödem das Problembewusstsein diesbezüglich zu schärfen.

Zwar hat sich in den psychotherapeutischen Versorgungsstrukturen in den letzten Jahren bei übergewichtsassoziierten Essstörungen viel getan. So wird die „Binge Eating Disorder“, also die Essstörung, die sich durch anfallsartige Essanfälle äußert, mittlerweile zunehmend gleichwertig neben der Magersucht, Bulimie und Essucht erkannt, thematisiert und mit Behandlungsangeboten versehen. Die Versorgungslage bei durch die Krankenkassen finanzierten Psychotherapien von Essstörungen bleibt aber nicht nur durch lange Wartezeiten auf Therapie- und Klinikplätze weiterhin angespannt, sondern es werden bislang auch keine passgenauen Angebote zur Therapie der aufgezeigten Essstörungen im Zusammenhang mit einem Lipödem gemacht.

Für eine geeignete Psychotherapie von Essstörungen, die in Kombination mit Lipödem auftreten, müssen die spezifischen Gesundheitslagen (somatisch und psychisch!) und Belastungsfaktoren eines Lipödems adäquat berücksichtigt und im Rahmen der therapeutischen Intervention gebührend integriert werden. Diesbezüglich ist das Therapieangebot nach wie vor als stark ausbaubedürftig zu beurteilen.

Manch professionelle Helfende im Bereich der Essstörungenbehandlung scheinen noch nie etwas vom Lipödem gehört zu haben und verstehen diese Erkrankung daher nicht. Anders lässt sich die Beobachtung nicht erklären, dass selbst bei bereits vorhandener, gesicherter Diagnose die für das Lipödem spezifische Symptomatik im therapeutischen Prozess nicht aufgegriffen, sondern auf eine angebliche „Körperschemastörung“, oder „Somatisierungsstörung“ der Patientin verlagert bzw. reduziert wird, was einer nicht nachvollziehbaren Ignoranz gegenüber der faktischen körperlichen Verfasstheit bei entsprechend vorliegender soma-

tischer Diagnostik gleichkommt. Dieses Vorgehen ist für die Betroffene nicht nur wenig hilfreich, sondern sogar besonders schmerzhaft, da diese bereits im Vorfeld vielfach die Erfahrung machen mussten, ihre Wahrnehmungen abgesprochen zu bekommen, als unehrlich und disziplinos zu gelten und damit im eigenen Leid keine ursachengerechte Zuwendung und Hilfe zu finden. Wiederholt sich im psychotherapeutischen Setting die Erfahrung, dass die Faktizität der Grunderkrankung Lipödem in Abrede gestellt wird, steht dies in besonderem Maß einem überzeugendem Therapie-Erfolg entgegen. Wer bei einem Hilfesuch mit Vortrag von Schmerzen und Problemen keine Annahme und Verständnis als Basis hilfreicher professioneller Intervention bekommt, kann im Rahmen der Therapie die Verstrickungen der Probleme des Essverhaltens mit der Grunderkrankung Lipödem auch nicht effizient bearbeiten.

Die mit einem Lipödem einhergehenden Frustrationen, ob nun Disproportion, gesellschaftliche Stigmatisierung aufgrund der ungewollten Fettansammlungen, oder das Scheitern daran, trotz umfangreicher Eigenbemühungen das Gewicht dauerhaft in einem gesunden Bereich zu halten, sowie der häufigen Mikroaggressionen und Kränkungen auf alltäglicher Basis, denen sich am Lipödem Erkrankte ausgesetzt sehen, müssen in der Therapie entsprechend

ihrer Bedeutung für die Betroffenen aufgegriffen werden. Die mit einem Lipödem assoziierten Herausforderungen müssen gebührend Raum und Bearbeitung finden, um die Entwicklung individueller Strategien zur Bewältigung selbstschädigenden Essverhaltens bei Lipödem professionell zu begleiten.

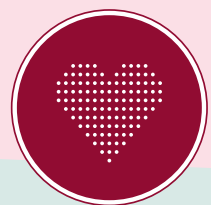
Es ist aus diesem Grund anzustreben, professionell Helfende im psychotherapeutischen Versorgungsbereich, wie PsychotherapeutInnen und FachärztInnen, ob im niedergelassenem Bereich oder in einschlägigen Versorgungseinrichtungen, verstärkt über die Erkrankung Lipödem zu informieren und für dessen Erscheinungsformen, typische Belastungssituationen und Behandlungsmöglichkeiten zu sensibilisieren.

Den von Essstörungen und Lipödem doppelt Betroffenen ist viel Kraft und Selbstfürsorge zu wünschen, um selbstschädigende Ernährungsgewohnheiten aller Art und deren individuelle Verstrickungen mit dem Lipödem für sich selbst zu erkennen und eine adäquate Unterstützung und Hilfestellung kontinuierlich einzufordern.

„Ich würde mich über konstruktive Kommentare unter Fr.Poupoules@gmail.com freuen.“

Anzeige

Weil es auf
Dich ankommt



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.



ofa bamberg

lastofa® forte

Die flachgestrickte
medizinische Kompression
mit Merinowolle

Meine Erfahrungen mit der ketogenen Ernährung

Mein Name ist Melanie, ich bin 33 Jahre alt und leide seit meiner Jugend an einem Lipödem in Armen und Beinen, die Diagnose erhielt ich allerdings erst 2012.

Die Krankenkasse war mit in Bezug auf meine Erkrankung nicht wirklich hilfreich. Sie konnte mir weder Fachärzte in meiner Umgebung nennen, noch hatte sie sonst irgendwelche hilfreichen Informationen für mich. Die Kasse ließ mich mit meinen Problemen alleine.

Also fing ich an mir selbst Informationen zu beschaffen. Ich las natürlich viel im Internet nach, aber es waren so viele unterschiedliche Informationen. Durch das Sanitätshaus, welches ich mir für meine Versorgung mit Kompressionsstümpfen ausgesucht hatte, wurde ich auf Annette Dunker aufmerksam gemacht, die für die Lymphselbsthilfe arbeitet. Sie bot in unserer Umgebung Entstauungsgymnastik an, die auf Reha-Sport-Rezept abgerechnet werden konnte. Durch Annette wiederum kam ich in den Kontakt mit der Lymphselbsthilfe, die sich der Aufklärungsarbeit betreffend des Lymph- sowie Lipödems verschrieben haben.

Viele Jahre hielt ich mein Gewicht ohne stark zuzunehmen. Ich war für fünf Wochen in stationärer Reha in Bad Berleburg, befasste mich mit Ernährungsmodellen und stellte einen Antrag auf Liposuktion, welcher natürlich abgelehnt wurde. Auch die gerichtlichen Instanzen waren fruchtlos. Die ganze Zeit dachte ich, es muss doch etwas geben, das ich abgesehen vom konsequenten Tragen meiner Bestrumpfung, MLD 2mal wöchentlich und normaler ausgewogener Ernährung für mich selbst tun kann, um wenigstens das gesunde überschüssige Fett loszuwerden.

In meiner Vergangenheit habe ich wirklich nahezu alles probiert. Angefangen bei FDH über Weightwatchers bis hin zu radikal Diäten mit medikamentöser Unterstützung (Appetitzügler). Nichts half! Auch der regelmäßige Gang ins Fitnessstudio war eher eine Qual. Das war alles vor meiner Diagnose. Das kennen sicherlich die meisten Lipödem Patientinnen.

Nach der Diagnose probierte ich noch das eine oder andere, leider immer ohne Erfolg. Das lag aber meiner Meinung nach nicht an fehlendem Ehrgeiz, sondern eher an der nicht für mich passenden Ernährung. Was ich zu diesem Zeitpunkt jedoch nicht wusste.

Die Lymphselbsthilfe e.V. bringt mehrmals pro Jahr das Magazin der Lymphselbsthilfe heraus. Hier findet man viele interessante und vor allem gut recherchierte Berichte. In

der Ausgabe 2 von Herbst 2017 stieß ich auf einen Artikel über eine Studie von Dr. med. Gabriele Faerber. Diese befasste sich mit ketogener Ernährung beim Lipödem.

Lange habe ich überlegt ob ich diese Form der Ernährung wirklich ausprobieren will. Nach ca. einem halben Jahr des Zögerns stand mein Entschluss fest. Ich wollte es versuchen, ein letztes Mal alles auf den Kopf stellen und hoffte, dass es diesmal anders wird.

Ich sprach mit meiner Fachärztin über diese Ernährungsform und sie bat mich im Vorfeld meine Blutwerte durch meinen Hausarzt überprüfen zu lassen. Sollte von meinen Werten her nichts dagegensprechen, sieht sie keine Probleme es mal auszuprobieren. Gesagt getan. Ich ging zu meiner Hausärztin und ließ mich auf Herz und Nieren prüfen. Nach den Untersuchungen gab diese mir grünes Licht.



Das Projekt ketogene Ernährung konnte gestartet werden

Ich informierte mich welche Lebensmittel erlaubt waren und welche Tabu sind. Nach einer großen Shoppingtour im Internet für die ganzen Mehle (ausschließlich aus Nüssen und Samen) hatte ich alles was ich brauchte Zuhause. Am wichtigsten war für mich morgens etwas Brotähnliches für das Frühstück parat zu haben, denn wenn mir eines fehlen würde, ist das Brot. Also suchte ich mir einige Rezepte aus und fing an zu backen. Die ersten Versuche waren, naja, bescheiden. Aber ich fand tatsächlich das eine oder andere verwertbare Rezept.

Der erste Tag war der Schlimmste. Wie bei allem ist der Anfang nicht gerade leicht. Ich habe es auf die harte Tour gemacht. Von heute auf morgen, von normalem Essen auf null Zucker! Das war hart, aber es wurde belohnt. Um sicherzugehen, dass ich nicht zu viele Kalorien zu mir nahm und vor allem die Nährwerte einhalte, habe ich mir eine App auf mein Smartphone geladen, in der ich alles eintrug was ich aß. Durch die tägliche Nutzung der App konnte ich jederzeit meine Fortschritte sehen. Wichtig ist vor allem hierbei, nicht zu große Erwartungen an sich selbst zu haben. Man sollte nicht direkt ein zu hohes Ziel setzen. Mir hat es geholfen in 2,5 kg Schritten voranzukommen.

Nach drei Tagen ging es bergauf. Ich hatte plötzlich Energie und wusste nicht wohin damit. Mein Körper fing an sich umzustellen. Um den Ketonwert messen zu können, besorgte ich mir zunächst Urinteststreifen. Am Anfang sind diese ganz hilfreich und auch nicht ganz so teuer. Jedoch werden diese irgendwann unzuverlässig je länger man in Ketose ist. Damit ich den Wert genauer bestimmen konnte, legte ich mir ein Blutmessgerät zu. Von den Kosten pro Messung ist dies deutlich teurer, aber auch bedeutend genauer.

Ich habe innerhalb von acht Monaten 22 Kilo abgenommen. Auch der Umfang an Armen und Beinen wurde positiv beeinflusst. Leider konnte ich meine Schmerzen nicht beeinflussen, diese sind nach wie vor da, aber ich fühle mich trotzdem wohler in meiner Haut. Es hilft schon, wenn man einkaufen geht und eine Hosengröße kleiner kaufen kann als vorher. Für meine Psyche war es auf jeden Fall zuträglich. Ich verstecke mich schon lange nicht mehr. Mittlerweile habe ich auch den Weg zurück ins Fitnessstudio gefunden und ich muss sagen, es tut einfach gut. Ich war lange nicht mehr so aktiv. Zwischendurch habe ich natürlich meine Werte immer wieder mal überprüfen lassen. Meine Blutwerte usw. waren zu jederzeit optimal. Es hat hier nie Probleme gegeben.

Ich bereue keinen Tag auf diese Ernährungsform umgestellt zu haben, auch wenn es zwischendurch hart ist. Aber wenn man sich die Erfolge anschaut die man erreicht hat motiviert das schon enorm. Und sollte ich doch mal unbändiges Verlangen nach „normalem“ Essen haben, dann gönne ich es mir bewusst. Mir ist klar, dass ich damit die Ketose unterbreche und der Weg zurück anstrengend ist, aber manchmal hat man das Gefühl es zu brauchen. Diese kleinen Ausreißer sollte man jedoch nicht zu oft zu lassen.

Es gibt unzählig vielen Seiten auf denen man ketogene Rezepte findet. Wichtig ist, dass bei den Rezepten die Nährwertangaben dabei sind. Denn man kann schnell unbeabsichtigt aus der Ketose fallen, wenn man nur ein paar Gramm Kohlenhydrate zu viel isst.

Wo die Grenze bei jedem einzelnen liegt muss man austesten. Bei mir waren es tatsächlich weniger als 20 g Kohlenhydrate pro Tag. Sobald ich diese überschritten hatte, sank mein Ketosewert ab oder ich fiel komplett aus der Ketose. Mit der Zeit bekommt man aber ein Gespür dafür, welche Lebensmittel man besser oder schlechter verträgt. Wichtig ist auf seinen Körper zu hören. Am Anfang benötigt man viel Disziplin und vor allem Rückhalt innerhalb der Familie, aber sobald die ersten Erfolge sichtbar werden motiviert das umso mehr.

Aktuell muss ich jedoch aufgrund „freudiger Erwartungen“ eine Pause betreffend der ketogenen Ernährung einlegen, werde aber mit Sicherheit nach meiner Pause wieder einsteigen. Ich hoffe noch einiges durch die ketogene Ernährung zu erreichen. Sollten meine Erfahrungen jemanden darin bestärken, diese Ernährungsform mal auszuprobieren, würde mich das sehr freuen.

Abschließend folgt jetzt noch ein bisschen „Werbung“ für die eine oder andere Internetseite, auf denen ich mir meine Informationen und Rezepte beschafft habe:

- L-carb-shop.de (eine gute Seite auf der man alle Nussmehle zu einem fairen Preis erhält)
- Soulfood-lowcarberia.de (hier erhält man das eine oder andere an „Süßigkeiten“)
- Ketofix.de (tolle Rezepte)
- Das Keto Kochbuch von Jimmy Moore und Maria Emmerich (mit Speiseplan)

Und das sind wirklich nur ein paar wenige Beispiele. Wer z. B. Kindle unlimited hat findet hier auch sehr viele Ratgeber und Rezeptbücher.



Ich habe auch noch ein Beispiel für ein Brötchenrezept. Diese habe ich immer vorgebacken und dann eingefroren um sie mir portioniert für jeden Tag auftauen zu können: Mandelbrötchen (auch super als Burgerbrötchen)

- 60 g Mandelmehl
- 15 g Flohsamenschalenmehl
- 4 Eiweiß
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Salz
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Apfelessig
- 100 ml kochendes Wasser

Alle Zutaten bis auf das kochende Wasser gut vermischen. Dann das Wasser hinzufügen und alles gut durchkneten bis ein glatter Teig entsteht. 15 Minuten quellen lassen. Vier kleine oder zwei große flache Brötchen aus dem Teig formen (Teig geht beim Backen hoch) und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. 20 bis 25 Minuten bei 200°C Ober-/Unterhitze backen.

Reha in Zeiten von Corona



Herr Beck, ich gehe davon aus, dass auch die Asdonk Kliniken von der Corona Krise betroffen waren und vielleicht auch noch sind. Wie schlimm waren Ihre beiden Kliniken betroffen?

Die Corona Krise hat auch in unseren Kliniken erhebliche Auswirkungen gehabt. Dies betrifft unsere Patienten, unsere Mitarbeiter und natürlich auch den Betrieb als solches. Alles in allem aber denke ich, dass wir im Gegensatz zu anderen Branchen bis zum heutigen Zeitpunkt keinen Grund haben, uns zu beschweren.

Mussten Sie die Kliniken denn schließen?

Ja, in der Tat, das mussten wir. Beide Asdonk Kliniken waren im Pandemieplan des Landes vertreten und waren für die Behandlung nicht beatmungspflichtiger Covid-19 Patienten vorgesehen, um die Akuthäuser zu entlasten und die dortigen Kapazitäten verfügbar zu halten. Allerdings ist es in keiner der beiden Kliniken soweit gekommen. Sowohl die Feldbergklinik Dr. Asdonk als auch die Seeklinik Zechlin waren im Zeitraum von 10.04.2020 bis 01.06.2020 geschlossen.

Was haben Sie in dieser Zeit gemacht?

Wir haben die Zeit der Schließung von Anfang an genutzt, um uns auf einen sicheren Betrieb für den Zeitraum nach der Wiedereröffnung vorzubereiten. Hierzu zählten insbesondere die Ausarbeitung eines der Situation angepassten Hygienekonzepts, die Kommunikation mit den Landratsämtern und den Partnerkliniken im Akutbereich sowie die Absprachen mit den Kostenträgern. Außerdem hatten wir die Gelegenheit, viele Renovierungsarbeiten durchzuführen und dabei auch Berufsgruppen wie bspw. Therapeuten ins Boot zu nehmen, die sich hierfür bereit erklärten.

Worin bestanden bei der Konzeptionierung und Durchführung die größten Probleme?

Das größte Problem war und ist bis heute noch das Abstandsgebot. Man denke hierbei an die Manuelle Lymphdrainage, die schlichtweg nicht über einen Mindestabstand durchgeführt werden kann. Auch waren die Auslastung des Speisesaals und des Vortragsraums sowie der Gymnastikräume in der bisherigen Form nun schlichtweg undenkbar.

Wir haben nun in der gesamten Klinik eine Maskenpflicht, sowohl für die Mitarbeiter als auch für die Patienten. Grundsätzlich wird diese Maßnahme von allen Gruppen als das akzeptiert, was sie ist: eine Maßnahme zum Schutz unserer Patienten, unserer Mitarbeiter und unseres Betriebs.

Die Gruppenstärken haben wir in allen Bereichen eingeschränkt, so dass nun bspw. in drei Gruppen gegessen wird, um die Abstände einhalten zu können. Die medizinischen Vorträge haben wir als Film produziert und strahlen diese nun auf einem eigenen Kanal auf jedem Patientenfernseher aus. Dies hat den Vorteil, dass die Vorträge rund um die Uhr gesehen werden können. Außerdem haben wir diese unter der Internetadresse <https://www.asdonk-online.de/> video veröffentlicht.

Das zweite große Problem bestand und besteht im Kontakt- und Besuchsverbot. Nach wie vor ist es aus Infektionsschutzgründen nicht möglich, Besuch von außerhalb zu empfangen. Aber auch hierfür haben unsere Gäste fast ausnahmslos Verständnis, dient diese Maßnahme doch ebenfalls dem Schutz der Patienten und der Mitarbeiter.

Wie haben sich die Kostenträger seither verhalten?

Wir sind mit dem Verhalten der Kostenträger ausnahmslos zufrieden. Es zeigt sich, dass auch diese sich darüber im Klaren sind, dass die Patienten, die zumeist an chronischen und dauerhaft behandlungsbedürftigen Erkrankungen lei-

den, zeitweise erhebliche coronabedingte Einbußen bei der Therapie hatten und die intensive, stationäre Entstauung umso nötiger haben. Die Kostenzusagen, die aufgrund der Schließung nicht fristgerecht wahrgenommen werden konnten, werden unkompliziert verlängert.

In Bezug auf die finanziellen Schäden für Rehakliniken wurden sowohl seitens der Deutschen Rentenversicherung als auch seitens der Gesetzlichen Krankenversicherung großzügige Hilfspakete geschnürt, welche zeitnah und unkompliziert ausgezahlt wurden, um die Existenz der bedrohten Kliniken nicht zu gefährden. Hierfür sind wir sehr dankbar.

Was würden Sie sich von bzw. für Ihre Patienten wünschen?

Ein Ende der Krise wäre nicht nur für unsere Patienten, sondern für alle Menschen wünschenswert. Natürlich haben wir Verständnis dafür, dass einige unserer Patienten durch die Maskenpflicht und die Abstandsgebote umso weniger sind unsere Mitarbeiter zu beneiden, die trotzdem immer wieder dafür Sorge tragen müssen, dass die Regelungen auch eingehalten werden. Oftmals wird mit unseren Mitarbeitern im Speisesaal über Sinn und Unsinn der Maßnahmen diskutiert. Hierbei würde ich mir eben für meine Kollegen wünschen, dass diese Diskussionen aufhören, auch

wenn wir viel Verständnis dafür haben, dass der eine oder andere seinem Unmut Ausdruck verleihen möchte.

Vielen Dank für das offene Interview. Ich wünsche Ihnen und Ihren Mitarbeitern, dass Sie weiter gut durch diese für uns alle so schweren Zeiten kommen und Sie uns Patienten weiterhin gut versorgen.

Ich danke Ihnen.



*Tobias Beck
Geschäftsführer
Feldbergklinik Dr. Asdonk*

Wieder am Leben teilhaben!

Lip- und Lymphödem treten in mannigfaltigen Formen auf. Regelmäßig führen sie zu chronischem Leiden und zu starken Einschränkungen, die bis zur Schwerbehinderung gehen.

Vor allem bei den von Schwerbehinderung bedrohten oder bereits betroffenen Patienten führen die starken Einschränkungen dazu, dass sie nicht mehr oder nur stark eingeschränkt an der Lebens- und Arbeitswelt teilnehmen können. Oft sind nicht nur die Betroffenen selber, sondern auch die unterstützenden Angehörigen durch die Situation überlastet. Nicht nur der psychische Leidensdruck nimmt zu, auch die finanzielle Situation, die sich aus den Einschränkungen ergibt, spitzt sich zu und führt zu existenziellen Problemen.

Bisher gab es ein sehr starres Reglement, um überhaupt Hilfen zu erhalten. Mit der Umsetzung des Bundesteilhabegesetzes (BTHG) hat der Staat Instrumentarien geschaffen, um die Rehabilitation und Teilhabe des Betroffenen zu verbessern.

Neben der Reformierung des Sozialrechts auf Bundesebene werden aktuell auf Landesebene Vereinbarungen getroffen, um notwendige Maßnahmen und Leistungen zugeschnitten auf die jeweilige Person in der Praxis umzusetzen. Diese personenzentrierten Leistungen sollen dazu führen, dass nicht mehr über den Menschen mit Behinderungen, sondern mit ihm gemeinsam beraten und gehandelt wird, um seine individuelle Lebensplanung und eine selbstbestimmte Teilhabe zu ermöglichen.

Starke Worte. Jedoch woher bekommt der einzelne Betroffene dafür Unterstützung? Mit dem Bundesteilhabegesetz wurde die gesetzliche Grundlage für eine Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung bundesweit geschaffen. Diese sogenannte EUTB (Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung) ist ein kostenloses Beratungsangebot und unterstützt Menschen mit Behinderungen, von Behinderung bedrohte Menschen und deren Angehörige bundesweit zu Fragen der Rehabilitation und Teilhabe. Häufig wird die Beratung durch Betroffene für Betroffene durchgeführt (Peer-Counseling). Das schafft eine besonders vertrauensvolle Atmosphäre, um individuelle Problemlagen offen zu besprechen. Die EUTB-Angebote beraten Sie zu Fragen der Rehabilitation und Teilhabe, unabhängig von Ihrer Einschränkung. Die Besonderheit: Unabhängig von Leistungserbringern oder Trägern von Leistungen, die Leistungen bezahlen, erhalten Sie Hilfen ganz nach Ihren individuellen Bedürfnissen. Und ergänzend zur Beratung anderer Stellen.



Wo gibt es diese EUTB's? In jedem Bundesland haben sich seit 2018 Vereine und Initiativen im Netzwerk EUTB zusammengefunden, um Ihnen diese kostenlose Unterstützung anzubieten. Auf der Seite www.teilhabeberatung.de finden Sie unter dem Button „Beratung“ die EUTB-Angebote in Ihrer Nähe. Diese sind je nach Bundesland und Besonderen Erfahrungen der Berater sortiert. Auch in Gebärdensprache ist die Beratung möglich. Diese Internetseite bietet zudem Erklärungen in leichter Sprache an. Jetzt liegt es an Ihnen! Nur Mut zum ersten Schritt und viel Erfolg!

Haben Sie weitere Fragen und benötigen Sie Unterstützung? Oder haben Sie bereits Erfahrungen mit der EUTB-Beratung gemacht? Gerne möchten wir Ihre Erfahrungen gänzlich oder auszugsweise anderen Betroffenen zur Verfügung stellen! Schreiben Sie eine E-Mail an **Andrea Grassow** unter andrea.grassow@lymphselbsthilfe.de.





villa sana
Villa Sana GmbH & Co. medizinische Produkte KG

entspannt entsteht

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®

Anzeige

Leichter leben mit Lipödem:

Ein Interview mit Lia Lindmann

LSH: Warum hast du das Buch geschrieben?

Als ich 2012 die Diagnose Lipödem bekam, musste ich mir – wie so viele andere Betroffene – alle Informationen über meine Erkrankung an vielen verschiedenen Stellen zusammensuchen. Dabei fand ich auch viel Widersprüchliches und hatte viele Fragen, die mir niemand beantworten konnte. Ganz zentral war für mich natürlich auch diese eine Frage: Warum konnte ich so viel Gewicht verlieren? Es waren 40 kg. Meine Ärztin schaute mich oft mit völliger Verblüffung an und sagte immer: „Sowas habe ich noch nicht erlebt. Wie haben Sie das gemacht?“ Bei jedem Messen wurden es weniger Zentimeter. Auch an den am schwersten betroffenen Stellen. Aber wie ist das möglich, wenn das Lipödem doch diätresistent ist? Ich wollte dieser Frage auf den Grund gehen. Ich habe am Buch fünf Jahre lang in Teilzeit gearbeitet, dann zwei Jahre in Vollzeit, habe tausende Berichte von Betroffenen ausgewertet und jeden Schnipsel der englischen und deutschsprachigen Fachliteratur gelesen, die ich finden konnte. In den letzten Jahren hat sich doch auch einiges getan. Und das wollte ich an einer Stelle zusammenbringen. Als Anlaufstelle für alle, die wie ich ihre Erkrankung und ihren Körper verstehen lernen wollen.

LSH: Welche Schwierigkeiten hattest du?

Ich habe schnell gemerkt, welche Experten und Aktivisten besonders an Aufklärung und Kommunikation interessiert sind. Von einigen Stellen erhielt ich keine Antworten oder solche, die zeigten: „Wir kennen dich nicht. Du bist ein kleiner Fisch. Keine Zeit.“ Ohne da zu grob verallgemeinern zu wollen: Oft waren es Männer und oft solche, die von einem einzigen Blickwinkel eine eigene „Wahrheit“ über das Lipödem gefunden haben wollten. Einzelkämpfer. Letztendlich war das allerdings auch gut. Ich merkte sehr schnell, dass ich – zur Erforschung dieser Erkrankung, die fast nur Frauen betrifft – auch mit Frauen zusammenarbeiten wollte. Auch sehr gerne ausschließlich mit Frauen. Ich glaube, das war einer meiner besten Entscheidungen. Nun haben wir die beeindruckendsten Stimmen von Expertinnen verschiedener Fachgebiete der Lipödem-Forschung und -Behandlung, des Aktivismus und der Schmerzmedizin zusammen. Gespräche mit Schmerzmedizinerin Professorin Schiessl, führenden Lipödem-Zellforscherinnen und Endokrinologinnen der USA und der Bundesrepublik, Lipödem-Ernährungsexpertinnen, Lipödem-Chirurginnen, Gynäkologin Dr. Marion Heck, Dr. Theresa Bauer, Rechtsanwältin Ruth Leitenmaier waren einfach unglaublich bereichernd. Heute bin ich froh über diese Anfangsschwierigkeiten. Und über die Auswahl der Expertinnen bin ich immer noch sehr glücklich.



LSH: Was ist dir besonders wichtig?

Mir sind drei Dinge sehr wichtig: Sie haben mit unserem Selbst, unserer Therapie und unserem Umfeld zu tun.

Für uns selbst ist es mir wichtig, dass Betroffene einfachen, übersichtlichen, gut verständlichen Zugang zu allen Informationen haben, die ihre Erkrankung betreffen. Dass sie die Werkzeuge haben, um sich selbst gut kennenzulernen und zu bemerken: Welche Aspekte meiner Erkrankung sind (derzeit) unveränderbar und worauf habe ich Einfluss. Wie kann ich akzeptieren was unveränderbar ist und beeinflussen, was änderbar ist. Welche Schritte kann ich unternehmen? Wo lohnt es sich zu kämpfen und wie kann ich lernen, mir selbst auch Mitgefühl zu schenken. Für unsere Therapie halte ich es für wichtig, dass wir uns auch als Kollektiv weiter für bedarfsgerechte Versorgung einsetzen. Derzeit entsteht der Eindruck, dass uns heimlich still und leise auch Therapien, die bisher unumstritten waren, aberkannt werden: Flachstrick? Brauchen sie nicht. Lymphdrainage? Dafür haben wir kein Budget. Teilweise basieren diese Entscheidungen von Ärzten, Krankenkassen und dem MLD auf Fehlinformationen, oft stehen aber auch Stigmatisierung und fehlender Respekt vor der Erkrankung und der Betroffenen im Vordergrund. Deshalb ist mir auch das dritte Feld sehr wichtig: Breite öffentliche Aufklärung, damit unser Umfeld versteht, damit die Gesellschaft versteht und sich etwas bewegt. Es ist erstaunlich, welche negativen Konsequenzen die Stigmatisierung von Fett auf uns Betroffene hat. Und (nicht nur) deshalb ist mir auch die Destigmatisierung von Fett im Allgemeinen und der Erkrankung Lipödem im Speziellen sehr wichtig.

LSH: Was tut dir besonders gut?

Lia: Also Wasser ist für mich durchaus unschlagbar. Könnte ich leben wie ich wollte, hätte ich ein Haus mit einem Schwimmbad und würde jeden Morgen eine halbe Stunde schwimmen oder im Wasser herumlaufen. Natürlich habe ich das nicht. Kaum jemand hat das. Ohne meine Kompression wäre ich völlig aufgeschmissen. Sie ist für mich allerdings so normal, dass ich sie oft schon gar nicht mehr als „tut mir gut“ wahrnehme. Nur, wenn ich mal schmerzfrei um einen See spaziere, denke ich bewusst an alles, was mir die Kompression ermöglicht. Nahrungsergänzungsmitteln gegenüber war ich zunächst sehr skeptisch. Vor meiner Recherche war das alles für mich „teurer Urin“. Bei einigen Produkten ist das auch so, aber ich habe festgestellt, dass viele Stoffe aus der Natur unseren Körper tatsächlich enorm unterstützen. Beim Lymphfluss zum Beispiel oder bei der Erstellung neuer, gesunder Zellen. Beim Abbau von Entzündungen, die Schmerzen verursachen und das Gewebe verhärten. Wenn ich meinen Körper „radikal“ zu einer Priorität in meinem Leben mache, dann tut mir das sehr gut. Immer dann allerdings, wenn ich wieder denke, einen perfekten Kartoffelsalat und Muffins für eine Familienfeier vorzubereiten, sei wichtiger als eine erlösende Pause oder fünf Minuten Dehnen und Bewegen, dann tut mir das nicht gut. Ich merke beim Lipödem schnell, wie ich in Aufwärts- und Abwärtsspiralen komme. Psyche und Körper hängen da auch sehr eng zusammen. So simpel das klingt: Jeden Tag zu entscheiden, etwas zu tun, was mir guttut: das tut mir gut.

Dieses Interview führte Susanne Helmbrecht für die Lymphselbsthilfe e. V. (LSH).

Am 5. Oktober 2020 von 18.00 Uhr bis 19.15 Uhr haben unsere Mitglieder und weitere Interessierte an einer virtuellen Buchlesung mit Lia Lindmann mit Begeisterung und tollem Feedback teilgenommen. An dem Abend hat Lia Ausschnitte aus ihrem aktuellen Buch „Leichter leben mit Lipödem“ gelesen und im Anschluss Fragen der Teilnehmer beantwortet.

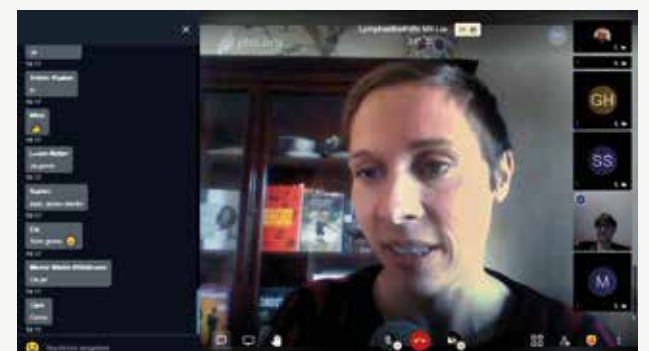
Die Lesung ist Teil einer ganzen Reihe spannender Online-Seminare mit relevanten Themen der Lymphselbsthilfe, die wir in Ergänzung unserer Broschüren, Workshops und Lymphselbsthilfetage anbieten. Sie war bereits im Vorfeld auf sehr großes Interesse gestoßen und die maximale Teilnehmerzahl des Online-Portals wurde innerhalb kürzester Zeit erreicht. Damit steht fest, dass wir diesen wunderbaren Abend wiederholen werden.

In diesem Buch beschreibt Lia, mit welchen Mitteln sie selbst ihr Lipödem in den Griff bekommen hat. Es ist sehr persönlich und ehrlich geschrieben. Ähnlich wie in unseren GALLiLy-Selbstmanagement-Workshops sind in den Kapiteln viele Tipps im Umgang mit der Erkrankung enthalten, die jede/r Betroffene für sich selbst ausprobieren kann. Deshalb ist es eine hilfreiche Ergänzung für alle, die wichtige Tipps auch nachlesen wollen.



Lia Lindmann entdeckte mit 15 erste Anzeichen für ein Lipödem. Die Diagnose erhielt sie allerdings erst 2012, 14 Jahre später. Seither hat sie sich intensiv mit der Erkrankung beschäftigt und Wege gesucht und gefunden, ihr Leben mit Lipödem zu verbessern. Für ihr Buch hat sie nicht nur auf ihre praktische Lebenserfahrung zurückgegriffen, sondern auch unzählige Expertengespräche geführt und Erkenntnisse aus Fachbüchern, Ratgeberbroschüren und Fachartikeln zusammengetragen. Lia Lindmann arbeitet als Pädagogin und Journalistin und wurde von Institutionen wie den Vereinten Nationen und UNESCO gefördert und für ihre Arbeit geehrt. Sie bietet individuelle Beratung für Menschen mit Lipödem an und hat gerade – ganz frisch – einen Selbsthilfekurs zum Thema Lipödem herausgebracht. Das Kochbuch „Lecker leben mit Lipödem“ ist in der Mache.

Das Buch ist im Humboldt Verlag als Taschenbuch am 8. Januar 2020 erschienen und kostet 19,90 Euro. (224 Seiten/ISBN 978-3-8426-2941-7)



Falls Sie den Termin verpasst haben oder an weiteren Möglichkeiten des Selbstmanagements interessiert sind, sehen Sie einfach in regelmäßigen Abständen unter Aktuelles auf unsere Homepage oder werden Sie Mitglied. Denn wir informieren unsere Mitglieder immer vorab über alle unsere Projekte.

Fristverlängerung bei Entscheidung über Leistungsantrag

Frage:

Heute wende ich mich wieder mal mit einer Frage an Euch. Letzte Woche erhielt ich ein Schreiben von meiner Krankenkasse aus dem hervorgeht, dass meine ärztliche Verordnung für ein Lymphozyt aus dem Dezember dem MDK vorgelegt worden ist und dieser bis voraussichtlich Ende Februar benötigt, um eine Entscheidung zu treffen. Ich erinnere mich, dass es einzuhaltende Fristen seitens der Krankenkasse gibt, z. B.:

Wenn gesetzliche Krankenkassen nicht rechtzeitig und fristgerecht über einen Leistungsantrag entscheiden, gilt dieser als genehmigt. Eine solche „fiktive Genehmigung“ können Kassen später nicht einfach wieder zurücknehmen. Dies würde den gesetzlichen Vorgaben widersprechen und zudem mittellose Versicherte benachteiligen, so das BSG in einem Urteil vom Herbst 2017. Den gesetzlichen Bestimmungen nach müssen Krankenkassen spätestens bis zum Ablauf von drei Wochen über den Leistungsantrag eines Versicherten entscheiden. Ist ein Gutachten des Medizinischen Dienstes der Krankenkassen (MDK) erforderlich, beträgt die Frist fünf Wochen.

Quelle: https://www.vdk.de/deutschland/pages/urteile_im_sozialrecht/74941/bsg_ueber_widerspruch_duerfen_krankenkassen_auch_langsam_entscheiden?dscc=ok

Wie sieht die aktuelle Lage aus Eure Sicht aus? Was kann ich unternehmen, bzw. wozu würde mir die Lymphselbsthilfe raten?

Antwort:

Die Kasse kann die Frist wirksam verlängern, wenn ein hinreichender Grund besteht. Wenn der MDK länger braucht, die Kasse das so begründet und auch das neue Fristende auf den Tag genau angibt, ist die Fristverlängerung wirksam.

Sobald aber der hinreichende Grund wegfällt für die Fristverlängerung – z. B. wenn der MDK das Gutachten erstellt hat – liegt kein hinreichender Grund mehr vor.

Warte ab, bis ein MDK-Gutachten vorliegt. Möglichkeiten zur Beschleunigung gibt es hier nicht wirklich.

Anzeige

Kompressionstherapie leicht gemacht!

Fragen Sie
Ihren Arzt
nach einem
Rezept*!

magnide 2in1

An- und Ausziehhilfe für
Strümpfe und Strumpfhosen
mit geschlossenen Fußspitzen

Zur Video-
Anleitung



slidex

Verlängerung für An-
und Ausziehhilfen für
Strümpfe und Strumpfhosen

Zur Video-
Anleitung



easy-slide arm

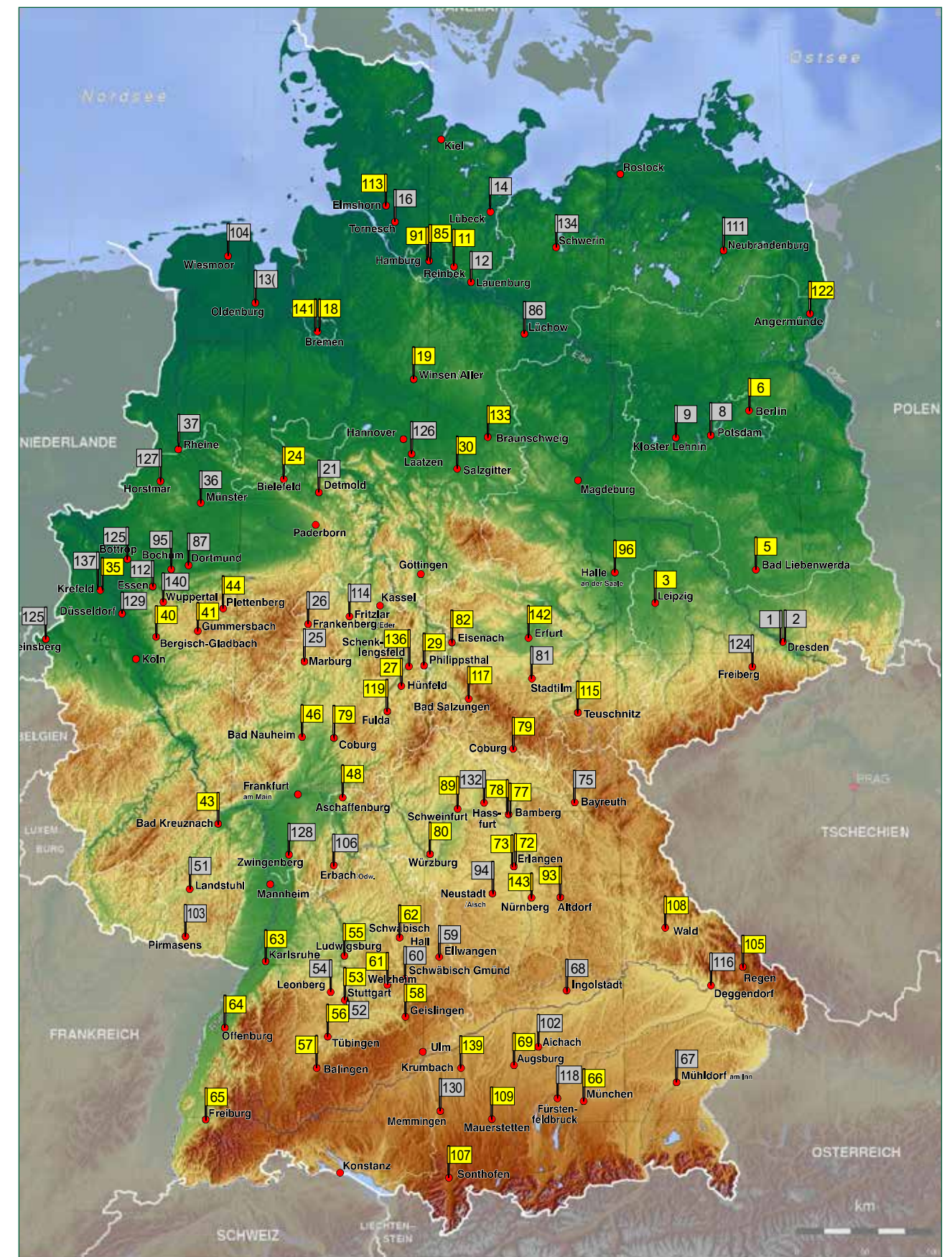
Anziehhilfe für
Armstrümpfe

Zur Video-
Anleitung



*Die Kosten unserer An- und Ausziehhilfen werden
zum Großteil von den meisten Krankenkassen erstattet.

Selbsthilfegruppen Lymph- und Lipödem in Deutschland



Mitglieder

- 3

04317 Leipzig
Lymph-Leos – Simone Kern – 0341 2285315
lymph-leos@web.de – <http://www.lymph-leos.de>
- 5

04924 Bad Liebenwerda
Elster-Leos – Karina Ramuschkat – 0177 7888844
karina.ramuschkat@gmail.com
- 6

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

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

23554 Lübeck
LiLy-Treffpunkt Lübecker Bucht
Claudia Grammerstorf – 0451 14095828
claudia@lily-oedem-luebeck.de
<http://www.lily-oedem-luebeck.de/>
- 18

28277 Bremen
Lymph-Selbsthilfegruppe Bremen und Umzu
Brigitte Brake – 0421 824620
service@lymph-selbsthilfe-bremen.de
<http://www.lymph-selbsthilfe-bremen.de>
- 19

29308 Winsen/Aller
Selbsthilfegruppe Lymph-/Lipödem „Lily Turtles“
Katja Wagner – 0152 29526880
kontakt@lily-turtles.club
<https://www.lily-turtles.club>
- 24

33604 Bielefeld
Selbsthilfegruppe Lip- und Lymphödem Bielefeld
Katja Konert –
info@shg-lyli-bi.de
<http://www.shg-lyli-bi.de/>
- 27

36088 Hünfeld
Selbsthilfegruppe Lip-/Lymphnetz Osthessen
Bianca Webert – 06652 3479
karlheinz.webert@gmx.de
- 29

36269 Philipsthal
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
- 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 Bries – 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
<https://www.deutsche-lymphschulung.de>
- 48

63741 Aschaffenburg/Strietwald
Lymphtreff Aschaffenburg
Heike van de Weyer – 06021 470652
Lymph-aburg@web.de
- 53

70195 Stuttgart
Lipödem Stuttgart – Mona – 0176 34777892
mona@lipoedem-stuttgart.de
<https://www.lipoedem-stuttgart.de>
- 55

71638 Ludwigsburg
SHG Lily Ludwigsburg – Ute Neitzel – 07141 605110
shg-lily-ludwigsburg@gmx.de
<https://lily-ludwigsburg.webnode.com/>
- 56

72070 Tübingen
SHG Lip-Lymph Schwaben – Bianca Horn
07483 912556 – shglilyschwaben@gmx.de
<https://www.lily-Schwaben.de>
- 57

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

73312 Geislingen/Steige
SHG LiLy Geislingen – Manuela Bier – 07333 9251416
shg-lily-geislingen@t-online.de
<https://www.shg-lily-geislingen.de/>
- 61

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

74523 Schwäbisch Hall
Lymphselbsthilfe Hohenlohe –
Schwäbisch Hall – Heilbronn
Karin Geiling – 0160 8329356
lymphselbsthilfe.h.s.h@gmail.com
- 63

76185 Karlsruhe
Happy Lilys – Heike Schmidt-Schaar – 0157 71242982
info@happy-lilys.de – <https://www.happy-lilys.de>
- 64

77654 Offenburg
Selbsthilfegruppe „Frauen mit Krebs“ – Christa Vollmer
07805 5528 – selbsthilfefmk@t-online.de
- 65

79110 Freiburg
Selbsthilfegruppe Lymphödem und Lipödem
Astrid Laug – 07665 6658
astrid.laug@gmx.de
<http://www.lymphnetz-freiburg.de>
- 66

80339 München
LipLymph-Initiative München
Evelyn Ohlert – 0172 7874986
lily-muenchen@gmx.de
<https://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
<https://www.lymphselbsthilfe-erlangen.de>

- 77

96050 Bamberg
SHG Lillybelles – Carola Windfelder – 0157 79579407
fangbanger1000@gmail.com
<https://www.facebook.com/LillybellesBamberg/>
- 78

96052 Bamberg
Lip-Lymph Selbsthilfe Bamberg
Heike Brack – 0152 02564324
lip-lymph-selbsthilfe-bamberg@web.de
<https://www.liplymphselbsthilfebamberg.wordpress.com>
- 79

96450 Coburg
Selbsthilfegruppe Lip- und Lymphödem Coburg
Silvia Gesch – shgll-co@gmx.de
- 80

97076 Würzburg
Selbsthilfegruppe für Menschen
mit Lip- und Lymphödemen
Waltraut Schuster – 0931 35968773
- 82

99817 Eisenach
Lymphselbsthilfe Eisenach
Siegrun Göring – 036922 80797
lymph.shg-esa@t-online.de
- 85

20099 Hamburg
LiLy HH – Daniela Ostendorf – 0162 7209606
lily.hh@web.de – <http://www.lilyhh.de>
- 89

97421 Schweinfurt
Lily-Shg-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
<http://www.lymphonie.de/>
- 93

90518 Altdorf bei Nürnberg
Lymph Altdorf – Ulrike Seitz – ulrike.seitz1@gmx.de
- 105

94209 Regen
SHG Lipödem / Lymphödem – Karin Höweler
09921 4811 – karin.hoeweler@gmail.com
- 107

87527 Sonthofen
Treffpunkt LymphAKTIV – Hilfe zur Selbsthilfe
Keziban Gökcen – 0152 38525308
treffpunktlymphaktiv@gmx.de
- 108

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

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

25335 Elmshorn
Lily Pearls – Sabine Garber – 04121 470751
lilypearlselmshorn@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
<https://www.fuldaersternschnuppen.de>
- 120

66606 St. Wendel
Lymphselbsthilfe St. Wendel – Sibylle Klemm
0685 27715 – sibyllklemm@web.de
- 133

38100 Braunschweig
Lipödem Selbsthilfegruppe Braunschweig
Nadine Böttcher – 0163 9701736
Lipoedem-SHG-Braunschweig@web.de
<https://lipoedem-shg-braunschweig.beepworld.de>
- 136

36277 Schenk lengsfeld
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://www.facebook.com/maike.biermann.3>
- 142

99086 Erfurt
LiLy Selbsthilfe Thüringen
Andrea Grassow – 0176 23591646
andrea.grassow@lymphselbsthilfe.de
- 143

90443 Nürnberg
The Power of Pears
Kiss Nürnberg-Fürth-Erlangen – 0911 234 94 49
nuernberg@kiss-mfr.de – <https://www.kiss-mfr.de>

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-suche-nach-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 Kontaktdaten zu veröffentlichen.

Kongresse und Veranstaltungen

7.11.2020

5. Phlebologisches Symposium

Ort: Mönchengladbach, Telefon: 08251/901 466
Email: sandra.schaeffer@juzo.de

14.11.2020

Selbstmotivation – Herausbildung positiver Gewohnheiten

Ort: „Kiezspinne“ Berlin-Lichtenberg
Email: Brigitta.Kauers@lymphselbsthilfe.de

21.11.2020

Hoffnungsträger Immuntherapie

Ort: Universitätsklinikum Erlangen,
Telefon: 09131 8544944, Email: dzi-leitung@uk-erlangen.de

3.12. – 6.12.2020

GALLiLy 4-Tage-Intensiv-Workshop

Ort: Gerolfingen Hesselberg (Bayern)
Telefon: 09132 745886, Email: gallily@lymphselbsthilfe.de
Web: <https://www.lymphselbsthilfe.de/gallily/>

30.01.2021

10. Bochumer Lymphtag

Ort: Bochum, Telefon: 0251 929-2224
Email: hubert@aekwl.de

6.3.2021

6. Lymphselbsthilfetag & 5. Lip-/Lymphtag

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

6.5. – 8.5.2021

10. Internationale Lymphödem-Konferenz

Ort: Kopenhagen, Telefon: +45 70 20 03 05,
Email: info@lympho.org, Web: info@lympho.org

13.5. – 16.5.2021

GALLiLy 4-Tage-Intensiv-Workshop

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

22.5. – 24.5.2021

Erfahrungsaustausch für Gruppenleiter*innen

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

12.6.2021

2. curvy women's day

Ort: 91320 Ebermannstadt,
<https://www.orfo.de/veranstaltungen>

2.7. – 3.7.2021

Selbststärkungsprogramm bei Bauerfeind

Ort: Zeulenroda-Triebes, Telefon: 09132 745886
Email: info@lymphselbsthilfe.de

11.9.2021

4. Oberbergischer Lymphtag

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

Leserstimme zu „Hygiene – genügen zwei Paar Strümpfe?“

Liebe Mitglieder der Lymphselbsthilfe,

im neuesten Magazin der Lymphselbsthilfe vom Sommer 2020 gab es einen Artikel „Hygiene – genügen zwei Paar Strümpfe?“. Ich kann jetzt hier meine aktuellen Erfahrungen dazu beisteuern. Im Februar 2020 erfolgte eine Versorgung mit Kompression durch die AOK Nordost noch großzügig: 2 Paar (also 2x2=4). Meine Kompression besteht aus Oberschenkelstrumpf + Überstrumpf + Zehenkappe.

Jetzt, ein halbes Jahr später, war Schluss mit großzügig: neue Kompression abgelehnt. Begründung: „Die AOK Nordost hat bereits im Februar 2020 ein gleichartiges Hilfsmittel zur Verfügung gestellt. Damit ist im Sinne des Gesetzes eine ausreichende und zweckmäßige Versorgung erfolgt.“ Zitat Ende.

Im Sommer 2019 habe ich tatsächlich auch noch 2 Paar erhalten. Das fand ich richtig gut. Nun ist Sense und soweit

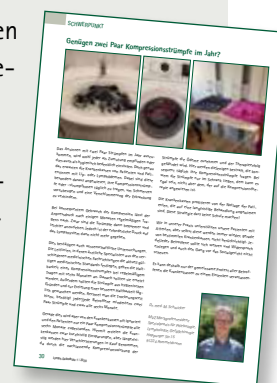
ich das mitbekommen habe, machen viele Krankenkassen gerade bei dem Thema dicht. Was ist da der Hintergrund?

Besonders ärgerlich, da in Corona-Zeiten ja z.T. die Physio wegfiel, Sportkurse ausfielen usw.

Ich werde Widerspruch einlegen und habe die mich behandelnde Ärztin um eine Stellungnahme gebeten.

Bestimmt haben viele Mitglieder ähnliche Erfahrungen gemacht. Gerne können Sie meinen Beitrag hier in die Debatte werfen. Für Ratschläge bin ich natürlich auch immer dankbar.

Viele Grüße AS



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 ☐ und erhalte das Magazin über die Selbsthilfegruppe.

Name der SHG: _____ Anzahl Mitglieder: _____

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

Die Satzung der Lymphselbsthilfe e.V. ist mir bekannt. Bitte senden Sie mir Informationen des Vereins per Mail/
☐ per Post (bitte aus Kostengründen nur ankreuzen, wenn Sie keinen Mailaccount besitzen.)

Als Mitglied der Lymphselbsthilfe e.V. erhalte ich zweimal im Jahr das Lymph-Selbsthilfe-Magazin.

Als Antragsteller/in verpflichte ich mich, den jährlichen Mitgliedsbeitrag in der angegebenen Höhe durch Erteilung einer Einzugsermächtigung zu begleichen.

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

Ort, Datum

Unterschrift

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

IBAN: _____ BIC: _____

bei der Bank _____

Alle Kontoinhaber: _____

Ort, Datum

Unterschrift

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





Lymph-Selbsthilfe

DAS MAGAZIN DER LYMPHSELBSTHILFE E.V.

Antrag auf Abonnement:

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

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

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

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

Ich bin damit einverstanden, dass die Lymphselbsthilfe e. V. die enthaltenen Daten elektronisch speichert. Die Lymphselbsthilfe e. V. wird die Daten vertraulich behandeln und die Adresse nur an den Verlag SP 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: _____

Mailadresse: _____

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

AUCH DU HAST EIN LIPÖDEM ODER LYMPHÖDEM?

„Auf der LymphCare Plattform kann ich mich mit anderen Betroffenen austauschen. So haben auch Claudia und ich uns kennengelernt.“

Madita, Lipödem-Betroffene



Erhalte regelmäßig unseren exklusiven Newsletter zum Lymphödem und Lipödem



Tausche Dich mit anderen Betroffenen und Therapiebegleitern im Forum aus



Hole Dir Tipps und Anregungen auf unserem Blog zu den Themen Mode, Therapie, Ernährung und JOBST Produkte

Werde Mitglied bei LymphCare und erhalte kostenlos Proben der JOBST SkinPro Hautpflege!

www.LymphCareDeutschland.de

LymphCare®
by JOBST



medi

Meine Geschichte. Meine Versorgung.

Wählen Sie Ihren persönlichen Style – mit neuen Trendfarben für mediven® Flachstrick und attraktiven Fashion-Elementen für mediven® cosy.

Jetzt entdecken: www.medi.biz/style

medi. ich fühl mich besser.

Für weitere Informationen wenden Sie sich an Ihren medizinischen Fachhändler vor Ort oder unter: www.medi.de/haendlersuche

