



Lymph-Selbsthilfe

DAS MAGAZIN DER LYMPHSELBSTHILFE E.V.



Unsere dritte
Informations-
broschüre

Selbstmanagement:
Lipödem

Schwerpunkt:
**Welche Kompression
kann der Arzt verordnen?**

Aus dem Verband:
**Auswertung der
Partnerumfrage**

Erhaltungstherapie im Schlaf

Mit Juzo SleepCompress nachts den Behandlungserfolg sichern

NEU seit
Oktober

Juzo SleepCompress ist im medizinischen Fachhandel erhältlich.

Vorwort

Liebe Mitglieder der Lymphselbsthilfe, liebe Interessierte,



herzlich willkommen zur 16. Ausgabe des „Lymphselbsthilfe-Magazins“. Unsere Mitgliederzeitschrift informiert Sie zweimal im Jahr über die wichtigsten Ereignisse der vergangenen Monate und blickt voraus. Nach zwei Jahren Corona war das ganze Team der Lymphselbsthilfe voller Tatendrang. Wir wollten endlich wieder Präsenzveranstaltungen stattfinden lassen. Manche Formate, wie unsere GALLiLy-Selbstmanagement-Workshops, lassen sich eben nicht online durchführen. In voller optimistischer Planung traf uns alle und mich im Besonderen vollkommen unerwartet die schreckliche Nachricht, dass mein Partner und Fachlehrer der LSH sehr schwer erkrankt ist. Ralf Gauer verstarb bereits im Frühsommer.

Diese Situation, in dessen Folge einige Veranstaltungen verschoben werden mussten, überschattete besonders die Vorbereitungen des diesjährigen Lymphselbsthilfetages in Freiburg. Ohne den persönlichen Beistand und die Übernahme vieler meiner Aufgaben in der LSH durch die Geschäftsstelle und meine Vorstandskolleginnen hätte ich diese schwere Zeit kaum bewältigen können. Vielen herzlichen Dank an mein Team, besonders an Sylvia Kraus und Christine Schneider. Trotz der schweren Umstände konnte der Lymphselbsthilfetag erfolgreich durchgeführt werden. Es fanden sogar auch schon wieder zwei GALLiLy-Workshops statt, für die ich zwischenzeitlich vier neue Fachlehrer bzw. Lymphtherapeuten erfolgreich schulen konnte. So kann die gemeinsam mit Ralf begonnene Arbeit der letzten 13 Jahre zum Wohl der Betroffenen fortbestehen.

Im vorliegenden Magazin stellen wir Ihnen unsere dritte Informationsbroschüre zum Thema „Selbstmanagement des Lipödems“ vor. Außerdem sind die Ergebnisse unserer Umfrage zur Unterstützung durch den Partner detailliert aufbereitet. Herr Dr. Baumgartner berichtet über „Mythen rund ums Lipödem“ und Herr Martig erklärt, welche Kompression verordnet werden kann und welche Kosten durch die Krankenkasse gezahlt werden.

Zusätzlich bieten wir über die Artikel hinaus viele Vorträge auch als Video über den LSH eigenen YouTube-Kanal an. Alle unsere Mitglieder erhalten die Links automatisch. Im Heft erfahren Sie, wie Sie diese auch als Nichtmitglied buchen können.

Freuen Sie sich also auf eine abwechslungsreiche Lektüre dieses Magazins.

Haben Sie Fragen, Anregungen oder möchten im Team mitwirken? Dann schreiben Sie an info@lymphselbsthilfe.de.

Ich wünsche Ihnen einen ruhigen Herbst und klaren Winter

Ihre

Susanne Helmbrecht

Susanne Helmbrecht
Vorsitzende Lymphselbsthilfe e. V.

IMPRESSUM

Herausgeber: LYMPHSELBSTHILFE e.V.

Redaktion:

Redaktion: Sylvia Kraus, Susanne Helmbrecht, Christine Schneider, Isabel Kraus
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.

Nachruf



Tieftraurig mussten wir Ende Juni 2022 von unserem Mitstreiter und Freund Ralf Gauer Abschied nehmen. Ralf unterstützte und bereicherte die Arbeit der Lymphselbsthilfe in seiner Funktion als Fachlehrer und Lymphtherapeut seit 2015. Vielen Mitgliedern ist er sicherlich durch die zahlreichen Fachvorträge und Artikel in unserem LSH-Magazin, durch die alljährliche Mitwirkung am Lymphselbsthilfetag und aus unseren Online-Seminaren bekannt. Ganz besonders wird er allen TeilnehmerInnen der Selbstmanagement-Workshops *GALLily* in Erinnerung sein, nicht zuletzt durch seinen sehr lebendigen und wertschätzenden Vortragsstil. Dieses Programm unter dem Titel *Gesund und Aktiv Leben mit Lip- und Lymphödem* wurde 2009 von Ralf und Susanne Helmbrecht ins Leben gerufen und seitdem



zu einem umfangreichen Seminarangebot weiterentwickelt. Durch seine ehrlich zugewandte Art schaffte er es immer wieder, die Betroffenen in ihrer schwierigen Situation aufzufangen und neuen Mut schöpfen zu lassen. Es war ihm ein großes Anliegen, sein Wissen weiterzugeben und zur eigenverantwortlichen Selbsthilfe zu befähigen.

Auch privat war er ein umtriebiger Mensch, stets voller Ideen und Pläne für die Zukunft und sehr aufgeschlossen für ungewöhnliche Hobbys. Seinem Ziel, alle Musikinstrumente dieser Welt spielen zu können, ist er sehr nahegekommen.



Im Frühjahr dieses Jahres mussten wir vollkommen unerwartet erfahren, dass so vieles, was selbstverständlich scheint, nicht selbstverständlich ist. Nach der Diagnose eines Hirntumors hatten wir nach kurzem Hoffen bald traurige Gewissheit, dass die verbleibende gemeinsame Zeit sehr begrenzt sein würde und wir nichts mehr für Ralf tun konnten, außer ihm auf seinem schweren Weg beizustehen. Sein viel zu früher Tod traf uns dennoch unvorbereitet und ließ uns fassungslos zurück.

An dieser Stelle möchten wir uns für die vielfältig zum Ausdruck gebrachte Anteilnahme, die vielen Zuschriften und Karten sowie die großzügigen Spenden zu seinem Gedenken bedanken.

Ralf hinterlässt eine tiefe Lücke in unserem Team, fachlich wie menschlich. Wir vermissen ihn sehr.

Das gesamte Team der Lymphselbsthilfe



Gedanken von Kursteilnehmerinnen

Ich habe Ralf bei einigen Workshops miterleben können, sehr engagiert und immer wieder hatte er Tipps und Ratschläge für die Betroffenen.

Sogar das Selbstbandagieren wurde gut rübergebracht und stets war der Humor mit dabei.

Auch wenn ich Ralf nur an einem Wochenende in Bad Berleburg kennenlernen durfte, kann ich gut verstehen, dass er als Mensch und Fachmann sehr fehlen wird.

Ralf wird mir mit seiner besonderen Art, Lymphthemen zu erklären, immer in Erinnerung bleiben.

Ende Oktober letzten Jahres konnten wir Ralf bei einem GALLY-Workshop in Bad Berleburg kennenlernen und erleben, welch wichtige Aufgabe er für die Lymphselbsthilfe innehatte.



Man sieht die Sonne langsam untergehen und erschrickt doch, wenn es plötzlich dunkel ist.

Nach kurzer, schwerer Krankheit verstarb mein lieber Partner und hochgeschätzter Fachlehrer und Freund der Lymphselbsthilfe e. V.

Ralf Gauer

27. November 1965 bis 28. Juni 2022



Mit dem Tod eines geliebten Menschen verliert man vieles, niemals aber die gemeinsam verbrachte Zeit.

In Liebe
Deine Susanne

In ewiger Erinnerung
das ganze Team der Lymphselbsthilfe

7. Lymphselbsthilfetag

in Freiburg, 17. und 18. Juni 2022



Zwei sehr schöne, aber auch heiße Tage in Freiburg liegen hinter uns. Wegen des zehnjährigen Jubiläums des Bundesverbandes ging die Veranstaltung diesmal über zwei Tage. Sie war perfekt von der Freiburger Selbsthilfegruppe organisiert: Von der herzlichen Anmeldung und Information über die gute Zeitplanung der Vorträge und Workshops sowie dem informativen Messebereich bis hin zum leckeren und abwechslungsreichen Catering war alles bestens. Und spätestens bei der mutigen und unterhaltsamen Modenschau mit vielen weiblichen



und auch männlichen Teilnehmern merkte man, wieviel Herzblut die Freiburger Selbsthilfegruppe in diese Veranstaltung gesteckt hat.

Die Moderation lag an beiden Tagen bei Caroline Sprott („Powersprotte“), die als Betroffene und Healthfluenzerin bereits viele Erfahrungen im Bereich Lipödem gesammelt hat. Mit ihrer positiven Energie begleitete sie fachkundig die Vorträge und Diskussionen, sorgte für viel gute Stimmung und ermahnte uns alle in einem unterhaltsamen und doch tiefgründigen Vortrag zu mehr Selbstakzeptanz und Selbstliebe.

Das Vortragsprogramm in dem teilweise zu gut gekühlten Saal ließ keine Wünsche offen: Es gab einen grundlegenden Vortrag zur Funktion des Lymphsystems und praxisorientierte Vorträge zur Selbstbehandlung, zum Selbstmanagement und zum Lymphyoga. Eine Ökotrophologin klärte über Ernährungsmythen und -fakten auf und drei namenhafte Chirurgen berichteten sehr verständlich, aber mit teilweise drastischen Bildern über Adipositas-Chirurgie, plastische Chirurgie und Liposuktion beim Lipödem. Es wurden Kompressions-Möglichkeiten vorgestellt und über die Hürden der ärztlichen Verordnungen berichtet. An den Workshops haben wir selbst nicht teilgenommen, aber von den Teilnehmern nur Positives gehört.

Besonders in Erinnerung geblieben ist uns das Lymphyoga bei Frau Dr. Meckesheimer, von dem wir vorher noch nicht gehört hatten und das uns mit seinen praktischen Übungen nach der Mittagspause schnell wieder in Schwung brachte. Auch den Vortrag über „Essen bei Lipödem: Mythen und Fakten“ fanden wir erfrischend realistisch und praxisnah. Man konnte merken, dass Frau Wach sich mit dem Thema intensiv beschäftigt und nicht nur den Kontext „FDH und bewege dich mehr“ sieht. Und aus dem Vortrag des Sanitätshauses Schaub haben wir mitgenommen, wie wichtig eine korrekte ärztliche Verordnung für eine zügige Bereitstellung der passenden Kompressionsversorgung ist – denn bei geschätzten 90 % der Rezepte muss vom Sanitätshaus noch einmal bei den Ärzten nachgehakt werden, was mitunter zu großen Verzögerungen führt.

Susanne Helmbrecht stellte die Ergebnisse zur Frühjahrs-Umfrage „Unterstützung durch den Partner:in getrennt aus Sicht der Betroffenen und aus Sicht der Partner:in“



vor. Dabei zeigte sich, dass die Partner sich wünschen, dass wir Hilfe annehmen und uns mitteilen, denn selten kann man die Gedanken des andern lesen. In den Gesprächen ist es wichtig, dass wir freundlich und zielgerichtet miteinander reden, nicht zu viel von dem anderen fordern und selbst auch zuhören. Darüber hinaus sollten wir Hilfe auch an anderer Stelle suchen, zum Beispiel eine Haushaltshilfe bei der Krankenkasse beantragen, ein Unterstützer-Netzwerk aufbauen oder uns eine Selbsthilfegruppe suchen, beziehungsweise diese mit Unterstützung des Bundesverbandes gründen.

Schön wars und wir gehen wieder zurück in den Alltag mit neuen Impulsen, mit wunderbaren Begegnungen mit anderen Betroffenen und dem Wissen, dass wir jemanden an der Seite haben, der weiß, wie es uns geht!

Elfriede, Beatrice und Sandra (LSH Erlangen)

Danke für die Unterstützung

Insbesondere bedanken wir uns ganz herzlich bei der Aktion Mensch, die durch ihre großzügige Förderung die Durchführung des Lymphselbsthilfetags in Freiburg ermöglicht hat.



Bei Markus Baltensperger (www.baltenspergermusic.de) bedanken wir uns für den technischen Support. Er hat zusätzlich alle Vorträge aufgezeichnet und bearbeitet. Die Videoschnitte stehen auf dem YouTube-Kanal der Lymphselbsthilfe e. V. zur Verfügung.

Modenschau

Ich habe mich sehr gefreut, als eine Modenschau mit Kompressionsversorgung beim Lymphselbsthilfetag in Freiburg als Programmpunkt aufgenommen wurde. Wie viel Zeit, Energie und Ideen die Vorbereitung kostet, war mir zu Anfang nicht bewusst. So standen Gespräche, Mails mit Strumpfherstellern, Sanitätshäusern und natürlich unseren Models an. Es waren umtriebige und



aufregende Stunden dabei. Am Ende war es ein schöner gelungener Part am Lymphselbsthilfetag mit einigen Erfahrungen für mich.

*DANKE allen Beteiligten
Eure Barbara Tust*



Reaktionen auf die Aufzeichnungen

Vielen lieben Dank für diese Videos, dadurch bekomme ich wichtige Infos mit, obwohl ich nicht dabei war.

Liebes Team der Lymphselbsthilfe, vielen herzlichen Dank für die Aufzeichnungen. Ich werde sie mir ganz in Ruhe ansehen. Da ich nicht dabei sein konnte, freut es mich besonders.

Liebes Lymphselbsthilfeteam, toll dass ich mir alle Beiträge hier anschauen kann. Das ist fast wie dabei gewesen zu sein. Ich bin begeistert. Ich danke Ihnen allen für diese umfangreiche Arbeit. In meiner Selbsthilfegruppe mache

ich weiterhin Werbung für Ihre Arbeit und werde die Beiträge erwähnen. Natürlich leite ich nichts weiter, denn wir brauchen Mitglieder. Das ist klar für mich. Unsere Arbeit ist so wichtig und ich danke Ihnen allen herzlich, Sie an meiner Seite zu wissen.

... die Aufzeichnungen gefallen mir sehr gut, richtig top! Danke.

Ein super Service! Danke!

„Selbstmanagement des Lipödems“

Wir bedanken uns herzlich bei allen, die zum Gelingen dieses Projektes beigetragen und bei der Entstehung der Broschüre mitgewirkt haben - von der freundlichen Unterstützung bei der Bereitstellung der Inhalte über Lektorat, Druck bis hin zum Versand und der Verteilung. Wir freuen uns, die ersten Exemplare bei unserem Lymphselbsthilfetag in Freiburg vorstellen zu können.

Unser besonderer Dank geht an den BKK Dachverband e. V. in Berlin, der die Erstellung dieser Broschüre durch eine großzügige Zuwendung im Rahmen der Selbsthilfeförderung überhaupt erst ermöglicht hat.

Ebenso bedanken wir uns bei der Universität Würzburg, die uns erlaubt hat, Teile des Projektes SelMa zu veröffentlichen.

Erwähnen möchten wir ferner alle Personen, die uns ehrenamtlich beraten und beim Korrekturlesen sowie bei der Bildgestaltung mit zahlreichen Ideen unterstützt haben.

**Selbstmanagement
des Lipödems**



Lymphselbsthilfe e. V.
... und alle Beteiligten



Die Broschüre steht für Sie auf unserer Homepage zum Anschauen und Download bereit (www.lymphselbsthilfe.de/home/informationen/broschueren/).

Anzeige

Vorträge des 7. Lymphselbsthilfetags in Freiburg bei YouTube

Die Vorträge sind beim YouTube-Kanal der Lymphselbsthilfe e. V. anzusehen. Die Besucher des LSH-Tages sowie alle Mitglieder der Lymphselbsthilfe e. V. erhielten die Links bereits kostenlos.

Alle anderen Interessierten können sich die Links gegen eine Gebühr in Höhe von 5 € per Mail zuschicken lassen.

Buchung unter <https://www.lymphselbsthilfe.de/7-lymphselbsthilfetag-in-freiburg-bei-youtube/>



IHR STARKER PARTNER,
wenn es um lymphologische
Kompressionsversorgung geht!

Kompetenzzentrum für
Lymphologie und Phlebologie

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

www.schaub.eu

Mitglied von lymphnetz-freiburg.de

Anzeige

OHNE
Anziehhilfe

MIT
Anziehhilfe*

Zur
Produktübersicht:

Kompressionstherapie einfacher gemacht!
www.slide-solutions.com

*verordnungs- und erstattungsfähig!

ARION
SLIDE SOLUTIONS

Was ist ein Lipödem?

Deborah Schmitz, Anja M. Boos

Klinik für Plastische Chirurgie, Hand- und Verbrennungs chirurgie,
Direktor: Univ.-Prof. Dr. med. Justus P. Beier, Uniklinik RWTH Aachen

Einleitung

Das Lipödem ist eine Erkrankung, bei der es zu einer regionalen Zunahme von Fettgewebe kommt, die an den betroffenen Stellen unverhältnismäßig stark im Vergleich zum restlichen Körper ist. Sie betrifft in aller Regel Frauen und konnte bislang nur in sehr seltenen Fällen bei Männern nachgewiesen werden. Schätzungen zu Folge sind etwa 10 % der weiblichen Gesamtbevölkerung betroffen. Die Erkrankung verläuft chronisch mit einer Zunahme der Beschwerden im Verlauf. Erstmals beschrieben wurde sie bereits 1940, größere Beachtung findet das Krankheitsbild allerdings erst seit wenigen Jahren.

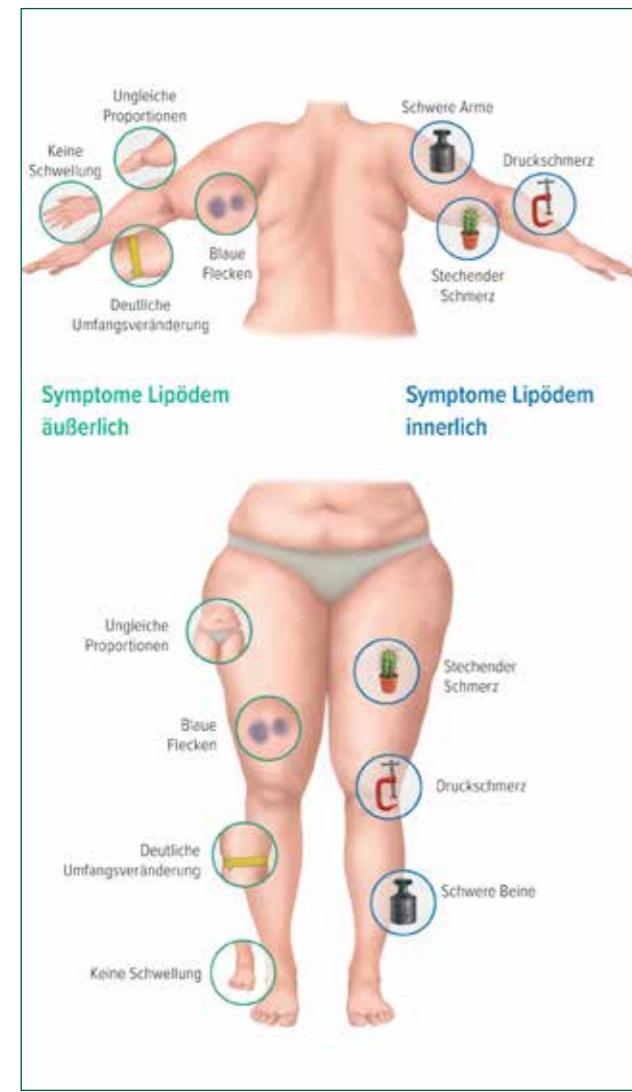


Abbildung: © Juzo

Symptome

Typisch für das Lipödem ist eine Fettgewebszunahme an umschriebenen Körperstellen, die beidseitig symmetrisch auftritt. Betroffene beklagen ein Spannungsgefühl, eine Druckschmerhaftigkeit und die Neigung zur Ausbildung von Hämatomen an den betroffenen Körperregionen. Häufig nehmen die Symptome im Tagesverlauf zu und erreichen ein Maximum am Abend. Eine Abgrenzung zur Adipositas ist in vielen Fällen schwierig, dabei gilt eine Aussparung von Händen und Füßen und eine ungleichmäßige Fettgewebsverteilung als charakteristisch für das Lipödem. Durch die Zunahme der Fettdepots nimmt die Beweglichkeit der betroffenen Extremitäten ab, gleichzeitig kommt es durch Reibung zur Reizung der Haut mit der Gefahr von Infektionen.

Ursachen und Risikofaktoren

Häufig liegt der Beginn der Erkrankung in einer Phase hormoneller Umstellung, wie zum Beispiel der Pubertät, der Schwangerschaft oder der Menopause. Aus diesem Grund wird ein Zusammenhang mit Östrogenen, dem wichtigsten weiblichen Geschlechtshormon, vermutet. Noch nicht abschließend geklärt ist zudem die Frage, ob es zu einer Zunahme der Anzahl der Fettzellen oder einer Vergrößerung der bereits vorhandenen Zellen kommt, die sich schließlich als Fettgewebsvermehrung äußert. Ebenfalls diskutiert wird eine Veränderung im Gefäßsystem, die zur vermehrten Ausbildung von Hämatomen und kleinen punktartigen Einblutungen führt. Durch die Veränderungen an der Gefäßwand kann es im Verlauf der Erkrankung außerdem zu einem vermehrten Austritt von Flüssigkeit in das Gewebe kommen, die nicht mehr vom Lymphsystem abtransportiert werden kann. Es können Ödeme entstehen, die die Beschwerden weiter verstärken. Unklar ist zudem, wodurch es bei der Erkrankung zu einer verstärkten Schmerzwahrnehmung kommt, sodass von den Betroffenen bereits ein Kneifen in der Region als deutlich schmerhafter als in nicht betroffenen Regionen empfunden wird. Da es oftmals zu einer familiären Häufung der Erkrankung kommt, geht man von einer genetischen Veranlagung aus, die das Risiko für die Entwicklung eines Lipödems erhöht. Auch bekannt ist ein Zusammenhang mit Adipositas wobei das Lipödem sowohl ein Risikofaktor für die Ausbildung einer Adipositas darstellt als auch durch Übergewicht verstärkt werden kann.

Diagnostik

Obwohl das Krankheitsbild in den letzten Jahren deutlich mehr Aufmerksamkeit erhalten hat, gibt es bislang keine eindeutige Methode, um das Lipödem zweifelsfrei zu diagnostizieren. Daher sollte bei Verdacht auf das Vorliegen eines Lipödems und nach Ausschluss anderer Erkrankungen die Überweisung zu einem spezialisierten Lymphologen oder Phlebologen erfolgen. Entscheidend ist die Beschreibung des Krankheitsverlaufs, die körperliche Untersuchung und der Ausschluss anderer Erkrankungen mit ähnlichem Erscheinungsbild, wie dem Lymphödem, Schilddrüsenerkrankungen und der Adipositas. Die Beschreibung eines familiär gehäuften Auftretens und der Beginn in einer Phase hormoneller Umstellung legen den Verdacht auf ein Lipödem nahe. Bei der körperlichen Untersuchung kann eine Zuordnung zu einem Verteilungsmuster-Typ vorgenommen werden, wobei bei Typ I das Gesäß, bei Typ II die Oberschenkel, bei Typ V die Unterschenkel und bei Typ III die ganzen Beine betroffen sind. Bei Typ IV kommt es zu einer symmetrischen Fettgewebsvermehrung an den Oberarmen, die häufig in Kombination mit Typ II oder III auftritt. Anhand des Tastbefundes kann zusätzlich eine Einschätzung des Schweregrads erfolgen. Finden sich im ersten Stadium nur kleine tastbare Knötchen und eine grundsätzlich glatte Haut, nimmt die Größe und Verhärtung der Knoten in den höheren Stadien zu und von der unebenen Hautoberfläche im Stadium II kommt es zur Ausbildung sogenannter „Wammen“ (Fettlappen) im Stadium III.

Stadien

- I verdickte Unterhaut, weiche kleine Knötchen, glatte Hautoberfläche
- II verdickte Unterhaut, weiche größere Knoten, unebene Hautoberfläche
- III verdickte Unterhaut, verhärtete große Knoten, Fettlappen

Verteilungsmuster

- Typ I: Fettgewebsvermehrung im Bereich von Gesäß und Hüften
- Typ II: reicht bis zu Knien, Fettlappenbildungen an Knieinnenseite
- Typ III: reicht von Hüften bis zu Knöcheln
- Typ IV: Arme und Beine mit Ausnahme Füße und Hände betroffen
- Typ V: vermehrter Wassereinlagerung in Hand- / Fußrücken sowie Fingern / Zehen

Um die Veränderungen und den Therapieverlauf besser beurteilen zu können, sollten in regelmäßigen Abständen Messungen von Körpergewicht und Umfangbestim-

mungen an standardisierten Punkten durchgeführt werden. Eine Schilddrüsenunterfunktion, bei der es ebenfalls zu einer Gewichtszunahme kommen kann und für die ein gehäuftes gemeinsames Auftreten mit Lipödemen beschrieben wurde, sollte laborchemisch sicher ausgeschlossen werden. Ebenfalls empfiehlt sich eine Untersuchung des Fettstoffwechsels und einer möglichen Insulinresistenz. Finden sich bei der klinischen Untersuchung Ödeme, die auf das Vorliegen eines Lymphödems hindeuten, sollte auch eine Untersuchung des lymphatischen Systems mit bildgebenden Verfahren angedacht werden.

Therapie

Die Therapie des Lipödems umfasst konservative und operative Methoden, die in Abhängigkeit vom Schweregrad und der Beeinträchtigung der Patienten angewandt werden sollten. Das Ziel stellt dabei in erster Linie die Beschwerdelinderung dar, eine Volumenreduktion und Formveränderung können mit den derzeit angewandten Verfahren oftmals nicht erreicht werden. Die Basis der Behandlung des Lipödems stellt die konservative Therapie in Form der komplexen physikalischen Entstauungstherapie. Sie umfasst die manuelle Lymphdrainage, eine Kompressionstherapie mit Kompressionskleidung und eine Bewegungstherapie, um den Umfang der betroffenen Region zu reduzieren und Schmerzen und Druckgefühle zu verringern. Eine psychosoziale Therapie und Schulung der Betroffenen ebenso wie eine Anbindung an Selbsthilfegruppen können helfen den Umgang mit der Erkrankung zu erlernen und zu verarbeiten. Auch von einer Ernährungsberatung und Gewichtskontrolle profitieren die Patienten, da sich dadurch das Risiko für die Ausbildung einer Adipositas und die negative Beeinflussung des Lipödems durch Übergewicht vermeiden lassen. Insbesondere in fortgeschrittenen Stadien ist eine sorgsam durchgeföhrte Hautpflege wichtig, um das Auftreten von Hautirritationen durch die mechanische Reizung zu vermeiden.

Sollte es trotz konservativer Therapie innerhalb von 6 Monaten nicht zu einer zufriedenstellenden Verringerung der Beschwerden kommen oder die Erkrankung im Verlauf weiter voranschreiten, kann eine operative Behandlung in Erwägung gezogen werden. Dafür sollte eine Beratung in einem spezialisierten Zentrum für Lipödem-Chirurgie und gegebenenfalls eine anschließende Therapieplanung erfolgen. Die operative Therapie der Wahl stellt die Liposuktion (Fettabsaugung) an den vom Lipödem betroffenen Körperstellen dar. Damit konnte in Studien eine dauerhafte Verringerung des Fettgewebes und eine deutliche Minderung der Beschwerden nachgewiesen werden. Eine Kostenübernahme durch die

Krankenkasse ist abhängig vom Stadium der Erkrankung und den sich daraus ergebenden Beeinträchtigungen des Patienten. Im Falle einer gleichzeitig vorliegenden Adipositas sollte diese mit- oder auch zuerst therapiert werden, um einen optimalen Behandlungserfolg gewährleisten zu können und die Kostenübernahme durch die Krankenkasse zu ermöglichen.

Zusammenfassung

Das Lipödem ist eine Erkrankung, die mit einer deutlichen Beeinträchtigung der Betroffenen und einer Verringerung der Lebensqualität einhergeht. Die Diagnostik gestaltet sich durch das Fehlen eindeutiger und messbarer Sym-

tome und bislang nur unzureichend untersuchte Ursachen schwierig. Aus diesem Grunde sollten die Patienten bei Verdacht auf das Vorliegen eines Lipödems und zur Planung der Therapie an einen erfahrenen Lymphologen oder Phebologen überwiesen werden. Die Behandlungsoptionen beinhalten sowohl konservative als auch operative Möglichkeiten, die unter Berücksichtigung der Krankengeschichte und der Ausprägung der Symptome angewandt werden sollten. Bei nicht ausreichendem Therapieerfolg durch die konservativen Maßnahmen ist die Liposuktion eine gute Therapieoption zur Symptomverbesserung und kann so zu einer Steigerung der Lebensqualität der Patienten beitragen.

Eine Woche für uns und unsere Beine

GALLiLy Erfahrungsaustausch im Lympho Opt-Therapiezentrum Hirschbach

Unsere Gesundheit stand im Fokus: in einer wunderschönen Atmosphäre unterstützten wir uns gegenseitig, tauschten Erfahrungen aus, motivierten uns zu Bewegung und zum langen Tragen der Bandagen.

Das beschauliche Hirschbachtal lädt zu kurzweiligen Spaziergängen in den Wäldern und am Bach entlang ein. Das wohlsmackende und gesunde Essen verteilt auf eine Menüfolge in kleinen Portionen machte satt und gleichzeitig Lust, dies auch zuhause umzusetzen.

Nach nur einer Woche erzielten wir bereits kleine Erfolge und haben festgestellt, sogar mit Bandagen kann man Spaß haben!



Behandlung von Lymph- & Lipödemen

Ihre individuelle Gesundheit ist unser Ziel



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

Zertifizierte Fachklinik für Lymphologie & onkologische Nachsorge:

- Behandlung von primären & sekundären Lymph- und Lipödemen.
- Onkologische Anschluss-Reha & stationäre Heilverfahren zur Nachsorge.

Reha mit Kind – Kinderbetreuung in der Schatzinsel:

Während der Reha-Maßnahme eines Elternteils bieten wird Möglichkeit der Aufnahme von Begleitkindern im Alter von 3 bis 12 Jahren und deren professionelle Betreuung.

Reha mit Hund in der Hundeoase:

Seit 2021 bieten wir Patient*innen die Möglichkeit den geliebten Hund als treuen Begleiter mit in die Reha zu bringen.

Weitere Informationen: ☎ 036259.53-0 | 🏠 www.ibk-bt.de | [Facebook](#) [Instagram](#)



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

Vorstandswahl im Juni 2022

Während unserer 11. Mitgliederversammlung am 18.06.2022 in Freiburg wurde nach zwei Jahren wieder der Vorstand der Lymphselbsthilfe e. V. gewählt. Alle fünf bereits im Amt befindlichen Vorstände stellten sich zur Wiederwahl, weitere KandidatenInnen fanden sich nicht.

Karin Geiling, Andreas Graf, Susanne Helmbrecht, Heike Niemann und Christine Schneider wurden ohne Gegenstimme wiedergewählt und nahmen die Wahl an.

Nachfolgend stellen sie sich kurz vor:

Susanne Helmbrecht



- Betroffene mit sekundärem Lymphödem nach Krebs am Bein
- Dipl.-Psych. Univ.
- Erwerbsunfähigkeit seit 2006
- seit 2007 in der Selbsthilfe aktiv
- begeisterungsfähig - innovativ - fast so organisiert wie Tine und Sylvia
- Gründungsmitglied und Vorsitzende seit 2012
- GALLiLy, Erfahrungsaustausch, politische Arbeit, Leitlinien, Kontakte zu allen Förderern, Ärzten u. v. mehr

Christine Schneider



- Betroffene mit Lip- und Lymphödem
- Sachbearbeiterin Bildung beim Bayerischen Roten Kreuz
- kreativ - loyal – organisiert
- in der LSH seit 2017
- stellvertretende Vorsitzende und zuständig für Organisation, Datenschutz, Vereinsfinanzen seit 2018
- Selbsthilfegruppenverantwortliche der Lymphselbsthilfe Erlangen

Karin Geiling



- Betroffene mit Lymph- und Lipödemen
- Dipl. Ing. (FH) Energie- und Wärmetechnik beim Staatlichen Hochbauamt Schwäbisch Hall
- in der LSH seit 2013 und im Vorstand seit 2014
- zuständig für politische Arbeit im G-BA und der AG Heilmittel-Richtlinie

Heike Niemann



- Betroffene mit sekundärem Lymphödem nach Krebs in den Beinen
- Richterin am Landgericht in Berlin
- strukturiert und begeisterungsfähig
- im Verein seit 2019, im Vorstand seit 2020
- zuständig für zusätzliche Fördermittel und rechtliche Fragen

Andreas Graf



- Betroffener mit sekundärem Lymphödem nach Krebskrankung
- im Verein seit 2014, im Vorstand seit 2017
- zuständig für die interne Kommunikation und Schriftführung
- Mithilfe und Ansprechpartner der Selbsthilfegruppe Würzburg

Wir begrüßen vier neue Landessprecherinnen im Beirat der Lymphselbsthilfe e. V.

- Tamara Plank als weitere Unterstützung für Bayern
- Manuela Hurt für Hessen
- Barbara Tust als weitere Unterstützung für Baden-Württemberg
- Antje Deichmann als weitere Unterstützung für Nordrhein-Westfalen

Das gesamte Team können Sie auf unserer Homepage unter <https://www.lymphselbsthilfe.de/home/unser-team/> kennenlernen.

Tamara Plank

Mein Name ist Tamara Plank, ich bin 51 Jahre alt und bin verheiratet. Ich bin in Augsburg geboren, lebte 10 Jahre im Westallgäu nahe Lindau und jetzt lebe ich seit 2015 in Berching, im Landkreis Neumarkt in der Oberpfalz.

Ich arbeite seit 1988 beim Steuerberater und habe auch in anderen Firmen schon in der Buchhaltung gearbeitet. Durch meinen Beruf bin ich gewohnt, mich mit Gesetzen und Behörden auseinanderzusetzen. Ich habe mich schon immer gerne um Menschen und Ihre Anliegen gekümmert. Ich liebe es, mit meinen Mitmenschen Herausforderungen zu meistern und gemeinsam an Lösungen zu arbeiten. Mein Motto ist „geht nicht, gibt es nicht - es gibt immer einen Weg“. Meine Fähigkeiten würde ich auch gerne als Landessprecherin einsetzen und freue mich sehr auf die neuen Erfahrungen.



Manuela Hurt

Mein Name ist Manuela, aber alle nennen mich Manu. Ich wohne im Landkreis Limburg-Weilburg und arbeite als Angestellte im öffentlichen Dienst. Zur Tätigkeit als Landessprecherin kam ich eher spontan. In meinem familiären Umfeld sind sowohl Lymph- als auch Lipödem vertreten, wodurch ich bereits einige Erfahrungen aus erster oder zweiter Hand mitbringen kann. Daher freue ich mich auf die neue Aufgabe und einen regen Austausch.



Barbara Tust

Hallo, ich bin Barbara Tust, bin 57 Jahre alt und wohne in Schallstadt. Das ist in der Nähe von Freiburg im Dreiländereck Deutschland, Frankreich, Schweiz. Ich komme aus einer Winzerfamilie, arbeite Vollzeit, bin verheiratet und habe zwei tolle erwachsene Söhne. Seit fast neun Jahren habe ich die Diagnose Lip- Lymphödem Stadium 2 in beiden Beinen. Bis zur Diagnose war es ein langer Weg. Dadurch bin ich jetzt einige Jahre Mitglied in der Lymphselbsthilfegruppe Freiburg, die sich am zweiten Samstag im Monat im Diakoniekrankenhaus Freiburg trifft. In dieser Gruppe bin ich seit kurzem Stellvertreterin und Nachfolgerin der Gruppenleiterin Astrid Laug. Diese Arbeit macht mir Freude und ich bin deshalb auch gerne Landessprecherin für Baden-Württemberg bei der Lymphselbsthilfe e. V.



Antje Deichmann

Mein Name ist Antje Deichmann, ich bin 55 Jahre alt und lebe und arbeite in Plettenberg im schönen Sauerland.

Bei mir wurde 2019 zunächst an den Beinen die Diagnose primäre Lipödeme mit sekundärem Phleb-Lymphödem gestellt. Seitdem versuche ich mit der Krankheit klarzukommen und bin insbesondere noch auf der Suche nach einer passenden Kompressionsversorgung.



Unterstützung habe ich in der Selbsthilfegruppe erhalten und hier auch von der wichtigen Arbeit des Bundesverbandes Lymphselbsthilfe e.V. erfahren. Ich wurde Mitglied und nutze seitdem das vielfältige Angebot, um mehr über die Krankheit und die Möglichkeit zum Selbstmanagement zu erfahren, an Fachtagungen teilzunehmen und mich mit anderen Betroffenen auszutauschen.

Als weitere Landessprecherin in NRW möchte ich die wertvolle Arbeit der langjährigen und allseits geschätzten Landessprecherin Frau Annette Dunker unterstützen und freue mich auf die neuen Aufgaben und die Zusammenarbeit.

Zuwachs in der Geschäftsstelle

Elke Hofmann ist im Team der Lymphselbsthilfe schon lange als sehr zuverlässige und gewissenhafte Mitarbeiterin geschätzt. Umso mehr freuen wir uns über ihre zusätzliche Unterstützung in der Geschäftsstelle im Bereich der Veranstaltungsorganisation. Elke ist erreichbar unter elke.hofmann@lymphselbsthilfe.de

Elke Hofmann

Mein Name ist Elke Hofmann und ich bin seit einem Jahr vorzeitig in Rente. Bis dahin war ich als Steuerfachwirtin in einer Steuerkanzlei tätig. Seit 2017 erledige ich bereits die Buchhaltung und die Jahresabschlüsse des Vereins. Nun habe ich darüber hinaus ein paar organisatorische Aufgaben übernommen, weil mir die Arbeit Spaß macht, die Thematik interessant ist und ich mit sehr netten Menschen zusammenarbeite.



Ehrenzeichen des Bayerischen Ministerpräsidenten an Susanne Helmbrecht



Susanne Helmbrecht wird demnächst für ihren ehrenamtlichen Einsatz, insbesondere als Vorstandsvorsitzende des Lymphselbsthilfe e. V., aber auch als Mitbegründerin und langjährige Leiterin der SHG Erlangen sowie als Vertreterin von Schueltern auf städtischer, landes- und bundesweiter Ebene durch den Bayerischen Ministerpräsidenten Herrn Dr. Markus Söder ausgezeichnet.

Wir freuen uns alle sehr über diese Auszeichnung für unsere Vorsitzende!

5. Lip-/ Lymptag in Celle

Am 21.05.2022 fand in Celle der fünfte Lip- / Lymptag – initiiert von der Selbsthilfegruppe Lily Turtels – statt. Neben annähernd 100 Betroffenen und Interessierten aus dem gesamten Bundesgebiet konnten auch Ärzte, Physiotherapeuten und Sanitätshausmitarbeiter auf der Veranstaltung begrüßt werden. Für die Schirmherrin des Tages, die Niedersächsische Ministerin für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung Daniela Behrends, überbrachte der leidende Ministerialrat Cornelius Siewerin die Grüßworte.

Neben Fachvorträgen und einer Ausstellung der Hersteller fanden auch Bewegungseinheiten statt. Der Vortrag der Gynäkologin Dr. Marion Heck von der Lipo Clinic Hamburg beleuchtete den Einfluss der Hormone auf das Lipödem und ermunterte die Frauen, ihre Lebensqualität nicht an den Hormonen auszurichten; es gäbe geeignete Therapieformen und Präparate, die die Krankheit in den verschiedenen Lebensphasen kaum beeinflussen. Der Chirurg Dr. Axel Baumgartner stellte die Verfahren der Liposuktion und die noch bis 2026 laufende Erprobungsstudie vor gefolgt von Frau Dr. Anja Boos, die einen Einblick in die Möglichkeiten operativer Verfahren beim Lymphödem verschaffte.

Die von Frau Waldvogel-Röcker angeleitete Entstauungstherapie zum Mitmachen brachte die Lymphe nach dem langen Sitzen wieder in Schwung und der Vortrag von Isabel García – selbst Betroffene eines Lipödems sowie Autorin -, die von den Dingen berichtete, die ihr selbst geholfen haben, brachte zum Abschluss jede Menge Zuversicht.



Aus der achtstündigen Veranstaltung haben die Teilnehmer neben einer Fülle von Informationen aber auch ein Fazit mitnehmen können: Das Lipödem ebenso wie das Lymphödem sind noch lange nicht vollständig erforscht, aber niemand muss damit allein bleiben. Es gibt Hilfsmittel und Wege, das eigene Leben dennoch lebens- und liebenswert sowie selbstbewusst zu gestalten.

Die Selbsthilfegruppe Lily Turtels trifft sich jeden ersten Mittwoch im Monat am Sportheim 1 in Walle. Weitere Informationen finden Sie unter www.lily-turtels.de.

Gemeinsam stark – LiLy Marburg

Die Marburger Selbsthilfegruppe versteht sich als eine Austauschmöglichkeit für und von Patienten mit Lip- und/oder Lymphödemen. Im Jahr 2017 wiederbelebt, ist die Marburger Selbsthilfegruppe heute 200 Teilnehmer stark, die im regelmäßigen Austausch stehen.

Während die Gruppentreffen pandemiebedingt eher klein blieben, wuchs die Häufigkeit der Onlinetreffen und die Teilnahme an der WhatsApp-Gruppe und dem Newsletter. Weiterhin geplant, sind vier Präsenzgruppentreffen pro Jahr. Zu dem kommen nun wieder Vorträge, Themenabende, Schulungen, etc. Betreut wird die Gruppe ehrenamtlich, im Rahmen der Möglichkeiten, der Zeit und der Kraft.

Die Gruppe führt eine LiLy-Liste, eine Aufzählung von Ärzten, Physiotherapeuten und Sanitätshäusern, denen die Teilnehmer vertrauen und die „getestet“ wurden. Und auf der Webseite www.lily-marburg.de finden sich viele nützliche Tipps im Umgang mit Ödemen. LiLy Marburg ist eine bunt gemischte, offene Gruppe für alle Betroffenen, Angehörigen und Interessierte. Bei Fragen stehen sie gerne zur Verfügung - entweder bei den Gruppentreffen, via E-Mail, Facebook oder in unserer WhatsApp-Gruppe.

Die Gruppe trifft sich im Herzen von Marburg. Barrierefreier Zugang ist möglich, Parkplätze sind vorhanden. Eingeladen zu den Treffen sind Betroffene, Angehörige und Interessierte – egal ob vor Ort oder online, egal ob aus Marburg oder von weiter her.



Cynthia Teller, Stefanie Schmidt und Tonia Pöppler:
Das Orga-Team von LiLy Marburg bei einem
Aktionstag im hessischen Borken.

Webseite: www.lily-marburg.de

Facebook: www.facebook.com/groups/lilymr



Neue Treffen der Lip-Lymph-Selbsthilfe München

Die SHG Lip-Lymph-Selbsthilfe München ist eine Anlaufstelle zum gegenseitigen Austausch und zur Unterstützung für Lipödem- und Lymphödem-Patienten und ihre Angehörigen. Nach einer Neuorganisation trifft sich die Gruppe jetzt wieder regelmäßig jeden zweiten Mittwoch im Monat um 20:00 Uhr in den Räumen des Selbsthilfenzentrums der Stadt München.

Am 9. November 2022 ist ein eigener Informationsabend über die neuen Gruppentreffen und die Vorhaben für 2023 geplant. Wir freuen uns über zahlreiche Teilnahme aller Betroffenen und Interessierten.

Unser Name: Lip-Lymph-Selbsthilfe München (Lilysh München)

Treffen: Jeden 2. Mittwoch im Monat, von 20:00 Uhr bis ca. 21:30 Uhr.

Ort: Selbsthilfenzentrum München, Westendstr. 68 in 80339 München, Veranstaltungsraum im EG rechts (Link zur Anfahrt: www.shz-muenchen.de/anfahrt).

Mailkontakt: lily.muenchen@web.de

Lilygruppe Paderborn

Wir sind mehr als dicke Beine (und Arme) - SHG für Lip-/Lymphödem betroffene Frauen



Wer hat Lust auf Selbsthilfe?

Die Beine sind wieder einmal schwer wie Blei, schmerzen und sind berührungsempfindlich? Die Kompression ist dein bester Freund oder (noch) dein Feind?

Betroffene Frauen haben oft viele, nicht nur gesundheitliche, Probleme und stehen jeden Tag vor neuen Herausforderungen. Das zerrt an Körper und Gemüt. Hier bieten wir ein lockeres Beisammensein zum Austausch, die starke Schulter zum Ausweinen und den Raum für ein herhaftes Lachen, denn: Gemeinsam sind wir stark!

An den Abenden werden vorher festgelegte Themen besprochen und auch Referenten eingeladen, die uns aufklären über die Themen Ernährung, Kompression und Gesundheit. In einer kurzen Blitzrunde kann jeder darüber berichten, was ihn gerade beschäftigt und wichtige Themen mit der Gruppe besprechen. Jeder hilft mit und jeder bringt sich ein, so wie er kann. Wir geben Tipps zu den Themen Rehabilitation, Sanitätshäuser, Versorgungsmöglichkeiten etc.

In unserer Selbsthilfegruppe kommen Frauen aus Paderborn und dem Umland zusammen, die vor ähnlichen Schwierigkeiten stehen, um mit vereinten Kräften und ganz viel Rückhalt, diese anzugehen. Auch gemeinsame Unternehmungen kommen nicht zu kurz! So besuchen wir andere Gruppen zum Austausch oder fahren zu verschiedenen Lipödemtagen, um immer auf dem neuesten Stand zu sein und - vor allem - viel Spaß zu haben, denn: wer schön sein will, muss lachen!



Wir treffen uns ca. alle vier Wochen von 18.15 Uhr bis ca. 20 Uhr in der Ev. Gemeinde Elsen, klären auf und freuen uns über Unterstützung!

Infos gern unter lilygruppe@gmx.de bei Sandra Sendler!



"Ich trage meine Rundungen mit Stolz"

Wassereinlagerungen bis hin zu Lipödem sind keine Seltenheit. Viele wissen gar nicht, dass sie betroffen sind. Andrea (54) ist Physiotherapeutin und hat selbst Lipödem im zweiten Stadium. Die Diagnose ist erst wenige Monate her. Im Interview mit der Marke Venen Engel berichtet sie von ihren Erfahrungen.



Andrea
Physiotherapeutin

Dies führt dazu, dass Frauen oft einen langen Leidensweg hinter sich haben, ehe ihnen geholfen wird. Krankenkassen zahlen die schmerzlindernde Liposuktion (Fettabsaugung) erst ab einem Krankheitsgrad von drei, obwohl auch Frauen mit einer geringeren Ausprägung oft unter starken Schmerzen und Bewegungs einschränkungen leiden. Es ist dringend notwendig, dass sich das ändert."

Was hilft dir gegen Wassereinlagerungen?

A:

"Natürlich helfen Kompressionsstrümpfe und regelmäßige Lymphdrainagen am effektivsten. Ich erfahre auch Schmerzlinderung beim Schwimmen und moderater Gymnastik. Bei der Ernährung sollte man darauf achten, auf Zucker zu verzichten und entzündungshemmende Lebensmittel wie Curcuma, Algenöl, Ingwer oder Nüsse zu sich zu nehmen. Auch die Anwendung von Gleitwellenmassage-Geräten hilft mir persönlich sehr."

Stimmt der Mythos, dass Betroffene grundsätzlich übergewichtig sind?

A:

"Nein, der Körperumfang hat nichts mit den Wassereinlagerungen zu tun und es sind nicht alle Frauen mit Lipödem übergewichtig. Es gibt drei Hauptmerkmale: Unproportionale Fettverteilungsstörung, durchlässige Blutgefäße und Fibrosierung des Bindegewebes. Ist man dazu noch übergewichtig, so entsteht bei Wassereinlagerungen durch das ohnehin unelastische Gewebe mehr Druck in den Beinen, der sich dann als Schmerz äußern kann. Deshalb ist es wichtig, auf sein Gewicht zu achten, um die Beschwerden etwas zu lindern."

Krankheitsbilder wie Lipödem können großen Einfluss auf das Selbstbewusstsein Betroffener haben. Wie gehst du damit um?

A: "Seit der Pubertät war ich daran gewöhnt, dass mein Oberkörper schlanker war als der Unterkörper. Hosen ohne Stretchanteil oder Etuikleider passten mir nie. Als ich jung war, habe ich mich oft mit meiner Figur unwohl gefühlt, aber mittlerweile trage ich meine Rundungen mit Stolz."

Die Abhängigkeit von Ärzten, Praxen und Krankenkassen stellt für Betroffene mit Lipödem ein Problem dar. Eine Lösung zur Selbstbehandlung können Gleitwellenmassage-Geräte sein. Durch das systematische Aufpumpen externer Arm-, Bein- und Hosenmanschetten von den Füßen hoch zum Bauch, beziehungsweise von der Hand hoch zur Achsel, wird der venöse und arterielle Blutfluss erhöht. Die Kompression hilft bei der Reduktion von Wassereinlagerungen, verringert den Arm- und Beinumfang und verbessert das Hautbild. Die Marke Venen Engel hat sich auf diese Thematik und Funktionsweise spezialisiert. Mit dem Venen Engel 6 Premium reduzieren Betroffene in nur 30 Minuten flexibel, selbstständig und kinderleicht von Zuhause aus schmerzende Wassereinlagerungen in den Beinen. Es stehen verschiedene Venen Engel-Modelle zur Auswahl. Das Portfolio umfasst zwei zertifizierte Medizinprodukte, den Venen Engel 6 Premium und 8 Premium.

www.venenengel.de

Welche Kompression kann der Arzt verordnen?

Ralph Martig, Bereichsleiter Lymphologie, Sanitätshaus Schaub KG

Die Antwort auf diese Frage könnte auf den ersten Blick denkbar einfach sein – alles, was der Arzt in der jeweiligen Patientensituation für notwendig hält.

Wie PatientInnen aus eigener Erfahrung wissen, kann es jedoch bei der Beschaffung des geeigneten Hilfsmittels zu einigen Hürden kommen. Wie erklären sich diese?

Am Anfang jeder Versorgung steht (innerhalb der Gesetzlichen Krankenversicherung, der GKV) ein Rezept, welches vom behandelnden Arzt ausgestellt wird.

Dabei unterliegt der Arzt beim Ausstellen des Rezeptes einigen Regularien. Den Handlungsrahmen geben dabei die für ÄrztInnen, Leistungserbringer (beispielsweise Sanitätshäuser), PatientInnen und Krankenkassen verbindlichen Hilfsmittelrichtlinien des Gemeinsamen Bundesauschusses (G-BA) vor.

So ist nach einer entsprechenden Diagnostik der „Bedarf, die Fähigkeit zur Nutzung, die Prognose und das Ziel einer **Hilfsmittelversorgung** auf der Grundlage realistischer, für die Versicherte oder den Versicherten alltags-relevanter Anforderungen zu ermitteln (§ 6.3).“

Daraus folgt beispielsweise, dass kein Kompressionsstrumpf verordnet werden darf, wenn PatientInnen diesen nicht anziehen können und auch niemanden haben, der ihnen dabei hilft. Eine „alltagsrelevante Anforderung“ könnte sein, dass eine ganzteilige Armstrumpfversorgung mit Handschuh dann zweiteilig erfolgen sollte, wenn die Trägerin aus beruflichen oder privaten Gründen das Handteil oftmals ausziehen muss.

Welche Art von Bestrumpfung der Arzt schlussendlich aussucht, hängt von seinen individuellen Kenntnissen ab. Eine wichtige Entscheidungsquelle sind die jeweiligen **medizinischen Leitlinien**, welche u. A. auf der Homepage der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e. V. (AWMF) eingesehen werden kann (<https://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/058-001.html>). So ist in der entsprechenden Leitlinie für die Behandlung von Lymphödemen wie folgt zu lesen: „In Phase II der Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie (KPE) sollen die Patienten nach Maß angefertigte, flach gestrickte medizinische Kompressionsstrümpfe tragen. Bezüglich der Dehnbarkeit entsprechen diese im Wesentlichen textilelastischen Binden.“



Welche Arten von Hilfsmitteln es gibt und unter welchen Bedingungen sie rezeptierbar sind, finden sich im **Hilfsmittelverzeichnis** des GKV-Spitzenverbandes (<https://hilfsmittel.gkv-spitzenverband.de/home>). Unter Punkt 17 werden die Hilfsmittel zur Kompressionstherapie aufgeführt.

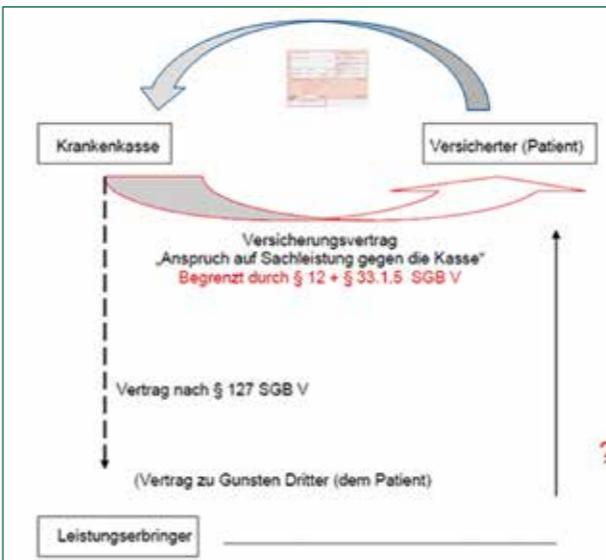
Beim Ausfüllen einer Hilfsmittelverordnung gibt es diverse Vorgaben (§ 7). So ist die Angabe einer Diagnose immer Pflicht. Bei Kompressionsbestrumpfungen muss diese entweder eine phlebologische (z. B. Varicosis), eine ödematöse (Lymph-, Lip-, oder Phlebödeme und deren Mischformen) oder eine Narben verursachende (z. B. Verbrennung) Diagnose sein. Manch eine Kostenübernahme scheitert an der korrekten Diagnose.

Außerdem sind auf dem Rezept „die Bezeichnung des Hilfsmittels nach Maßgabe des Hilfsmittelverzeichnisses“, die Anzahl sowie alle Zusätze der Bestrumpfung wie schräge Abschlüsse, Haftbänder etc. aufzuführen. Sollte dazu der Platz auf der Verordnung nicht ausreichen, kann der Arzt/die Ärztin die Angaben auf einem Beiblatt gesondert aufführen.

Die Ausstellung eines Rezeptes führt dazu, dass der Sachleistungsanspruch eines Patienten gegenüber seiner Krankenkasse dokumentiert wird. Was nicht verordnet ist, kann auch nicht ohne weiteres beansprucht werden. Es ist also keineswegs ein „Versorgungsscheck“, welcher einfach im Sanitätshaus einzulösen ist.

Wie erklärt sich der Sachleistungsanspruch?

Dazu müssen wir uns die Vertragsbeziehungen zwischen Versicherten, Krankenkassen und Leistungserbringern anschauen.



Krankenkassen und Versicherte verbindet ein Vertrag auf Grundlage des Sozialgesetzbuches. Die Krankenkassen erhalten zur Finanzierung entsprechende Beiträge, erhoben von Arbeitgebern und Versicherten. Die Versicherten erhalten dafür im Bedarfsfall Leistungen in Form von Sachleistungen (Hilfsmittel wie beispielsweise Kompressionsbestrumpfung) und Dienstleistungen (beispielsweise Lymphdrainage). Kommt es zu einer Leistungsstörung, weil die Krankenkasse eine Versorgung ablehnt oder eine andere Versorgung bevorzugt, kann nur der Versicherte selbst (juristisch) gegen die Krankenkasse vorgehen. Der Anspruchsberechtigte ist immer nur der Patient selbst – nie das Sanitätshaus.

Diverse gesetzliche Regelungen begrenzen den Sachleistungsanspruch der PatientInnen jedoch. So weist § 2 im Fünften Sozialgesetzbuch (SGB V) darauf hin, dass „die Qualität und Wirksamkeit der Leistungen dem allgemein anerkannten Stand der medizinischen Erkenntnisse zu entsprechen und den medizinischen Fortschritt zu berücksichtigen habe“. Dies geschieht aber mit der Einschränkung, dass „Krankenkassen, Leistungserbringer und Versicherte darauf zu achten haben, dass die Leistungen wirksam und wirtschaftlich erbracht und nur im notwendigen Umfang in Anspruch genommen werden.“ Dies ist ein direkter Hinweis auf das Wirtschaftlichkeitsgebot (§ 12 SGB V) welches wie folgt lautet: „Die Leistungen müssen ausreichend, zweckmäßig und wirtschaftlich sein; sie dürfen das Maß des Notwendigen nicht überschreiten. Leistungen, die nicht notwendig oder unwirtschaftlich sind, können Versicherte nicht beanspruchen, dürfen die Leistungserbringer nicht bewirken und die Krankenkassen nicht bewilligen.“

Die Grenzen des Anspruchs der Versicherten gegenüber den Krankenkassen finden sich in § 33 SGB V. „Wählen

Versicherte Hilfsmittel oder zusätzliche Leistungen, die über das Maß des Notwendigen hinausgehen, haben sie die Mehrkosten und dadurch bedingte höhere Folgekosten selbst zu tragen.“ Selbstverständlich steht es allen Versicherten frei, sich ihre Wunschversorgung zusammenzustellen. Die medizinische Notwendigkeit ist dabei das Maß der Dinge. Enthält die gewünschte Versorgung beispielsweise modische Applikationen, kann diese zwar in Auftrag geben werden, der „nicht medizinische Anteil“ an der Bestrumpfung ist dann aber selbst zu bezahlen.

Die Krankenkassen erfüllen den Sachleistungsanspruch ihrer Versicherten nicht selbst (kein Patient wird direkt von einem Berater der Krankenkasse versorgt), sondern bedienen sich dazu der Leistungserbringer. Dazu werden entsprechende Verträge zwischen Kassen und Leistungserbringern abgeschlossen. Neben den Vergütungspreisen beinhalten diese auch Rahmenvereinbarungen, welche den kompletten Versorgungsablauf vorschreiben. Dieser kann, wie auch die Vergütungspreise, je nach Krankenkasse deutliche Unterschiede haben.

Das vom Gesetzgeber vorgegebene Rechtskonstrukt führt dazu, dass die PatientInnen mit ihrem versorgenden Sanitätshaus auf Grundlage des Rezeptes keine Vertragsbeziehung haben. Der Sachleistungsanspruch bewegt sich nur zwischen Kasse und Versicherten. Das Sanitätshaus ist „lediglich“ der verlängerte, ausführende Arm der Krankenkasse. In der Praxis kann dies natürlich zu jeder Menge Unmut führen. Ein schönes Beispiel sind die Anproben. In den meisten Verträgen zwischen Kassen und Leistungserbringern sind diese vorgeschrieben. Verweigert sich der Patient und das Sanitätsaus akzeptiert das, kann ein entsprechendes Vertragsverstoßverfahren die Folge sein, mit entsprechend hohen Strafen für den Versorger.

Eine weitere Tatsache ist der – gesetzlich vorgegebene – unterschiedliche Ablauf bei Sach- und Dienstleistungen in den jeweiligen Branchen. So ist die Versorgung in der Apotheke relativ unkompliziert. Nach entsprechender Beratung erfolgt die Versorgung mit dem Medikament in aller Regel sofort, auch bei sehr hochpreisigen Produkten. Dabei muss nicht einmal der Empfang des Medikamentes bestätigt werden. Auch die Physiotherapeuten „legen“ direkt bei Erstkontakt los.

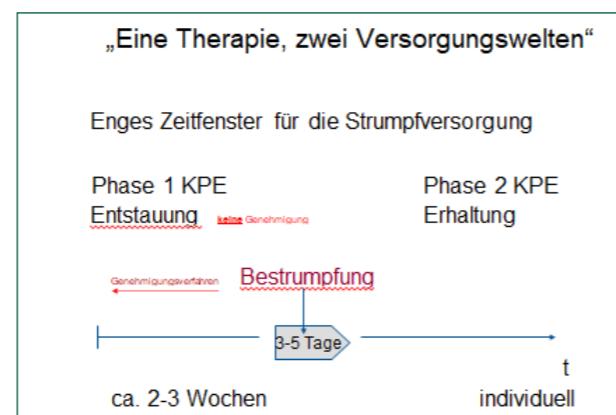
Eine völlig andere Versorgungswelt tut sich bei den Hilfsmitteln auf. Grundsätzlich müssen alle Hilfsmittelversorgungen vom Versicherten vorab – also vor der Aushändigung – bei der Krankenkasse beantragt werden. Erst nach der Genehmigung darf auch versorgt werden. Da die Leistungserbringer auf Grundlage ihrer Verträge verpflichtet

sind Kostenvoranschläge einzureichen, beinhalten diese faktisch auch den Leistungsantrag der Versicherten. Juristisch sind dies aber zwei unterschiedliche Vorgänge. Unter anderem deshalb haben bei Ablehnungen oder Kürzungen die Versicherten innerhalb von vier Wochen ein Widerspruchsrecht - nicht das Sanitätshaus.

Schwierig wird es, wenn bei einer Gesamttherapie wie der KPE zwei „Versorgungswelten“ aufeinanderstoßen. Zur Erinnerung – der Physiotherapeut beginnt sofort mit seiner Arbeit, das Sanitätshaus kann erst nach Genehmigung die Versorgung durchführen.

Erschwerend kommt hinzu, dass die Krankassen zwischen drei und fünf Wochen (bei Einschaltung des Medizinischen Dienstes) Zeit für die Genehmigung haben (§ 13.3a SGB V). Soll der Patient/die Patientin direkt nach Beendigung der Lymphtherapie mit der Bestrumpfung versorgt werden, ist es daher wichtig, dass der Kostenantrag bereits parallel zum Beginn der Entstauungsphase erstellt wird.

Ein direkter Informationsaustausch zwischen Physiotherapeuten und Mitarbeitern der Sanitätshäuser erleichtert die Versorgung und ist vom Gesetzgeber gewünscht.



Zu guter Letzt müssen Sanitätshäuser eine Vielzahl an Dokumentationen erstellen und teilweise auch von den PatientInnen unterschreiben lassen. So müssen u. A. der Empfang und die Beratung schriftlich dokumentiert sowie Fotos und Erhebungsbögen erstellt werden (denken Sie zum Vergleich an die Apotheken).

Ich hoffe dieser Artikel erklärt die ein oder andere „Unwucht“ bei Ihrer Versorgung. Meine Kolleginnen und Kollegen in der Branche geben jeden Tag ihr Bestes, um Ihnen trotz vieler Stolpersteine eine hochwertige Versorgung zu ermöglichen.

Anzeige



MODEFARBEN
2022/2023

„Farbe bekennen!
Mein Style braucht
sich nicht zu
verstecken.“

Sarah P. (34)
Lipödem

BELSANA impuls

Der medizinische Kompressionsstrumpf für Lymph- und Lipödeme mit klimaregulierender Merinowolle, weicher Mikrofaser und exakter Passform.



Vom Experten für
Kompression:
belsana.de/flachstrick



Exklusiv
in der
Apotheke

21 Mythen rund ums Lipödem – was ist richtig und was ist falsch

von Dr. Axel Baumgartner

Mythos Nr. 1:

Lipödem am Bauch

Es gibt kein Lipödem im abdominalen Bereich! Das zeigt sich schon allein dadurch, dass Bauchfett nicht druckempfindlich ist und durch Diät und Sport reduziert werden kann. Leider gibt es immer noch Ärzte und Patienten, die behaupten, dass das Lipödem auch den abdominalen Bereich betrifft. Jedoch nach 10 Jahren, in denen ich ausschließlich Lipödempatienten operiere, kann ich mit absoluter Sicherheit sagen, dass das Lipödem sich rein auf die Extremitäten beschränkt.



Mythos Nr. 2:

„Lipödemfett“ sieht anders aus

Nein, das Fettgewebe bei Lipödems sieht genauso aus wie herkömmliches Fettgewebe. Die gleiche Farbe, die gleiche Form. Es liegen keinerlei makro- oder mikroskopische Unterschiede vor. Natürlich haben wir beim Lipödem ein überproportionales Volumen an Fettgewebe, was für diese Krankheit eben auch typisch ist, aber das ist alles.

Dr. Baumgartner ist 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.

Mythos Nr. 3:

Das „Lipödemfett“ kann nach der Absaugung wiederkommen

Nein, wenn das Fettgewebe erst einmal abgesaugt wurde, dann kann es auch nicht mehr wiederkommen, weil es schlechthin nicht mehr da ist. Weg ist weg. Aber natürlich ist es nicht möglich jede einzelne Fettzelle im Körper abzusaugen, so dass die noch vorhandenen Fettzellen sich füllen, wenn der Patient wieder mehr Kalorien zuführt als er verbraucht. Das vermittelt Patienten oft fälschlicherweise den Eindruck, dass die Fettzellen wieder „nachgewachsen“ seien. In einigen Fällen kommt es auch zu einer Volumenzunahme in Körperbereichen, die vorher schlank waren. Dies ist dadurch bedingt, dass der Körper die überschüssigen Kalorien nun in anderen Fettzellen speichert.

weil bei einer solchen Zertifizierung bestimmte qualitative Voraussetzung erfüllt sein müssten und so die Qualität bei Lipödemoperationen sicher gestellt wäre. Es wäre durchaus wünschenswert, wenn Behörden offiziell gültige Anforderungen an die Lipödem Liposuktion stellen und entsprechend zertifizieren würden. So könnte der Patient sicher sein, dass der Arzt weiß was er tut. Dies ist jedoch nicht der Fall.

Und dennoch werden sie nicht selten zwecks Eigenwerbung als Qualitätsmerkmal benutzt und sind hübsch gerahmt an so mancher Praxiswand zu finden. Wie kann das sein?

Mythos Nr. 4:

Es gibt spezielle Qualifikationszertifikate für Liposuktion beim Lipödem

Nein, es gibt keinerlei offiziell verliehene Zertifikate für die Liposuktion beim Lipödem! Weder national noch international werden solche Zertifikate von Ärztekammern und Behörden verliehen. An sich eine gute Idee,

Es gibt viele selbsternannte Ausbilder, die durch die Welt reisen und ihre „Lipödem Liposuktionsmethode“ an Kollegen weitergeben und an diese eines ihrer selbstentworfenen Zertifikate ausgeben. Bitte lassen sie sich niemals von solchen Zertifikaten blenden! Eine solche „Auszeichnung“ ist kein Garant für einen guten Ope-

rateur. Dieser Arzt kann natürlich trotzdem ein guter Chirurg sein, aber es ist nicht dieses frei erfundene Zertifikat, was ihn zu einem macht, sondern lediglich sein Wissen und seine Erfahrung. Aber woran erkennt man nun den richtigen Chirurgen für die Liposuktion beim Lipödem?

Wenn Sie nach Parametern suchen, die Ihnen helfen, den richtigen Chirurgen zu finden, achten Sie auf diese: eigene medizinische Publikationen übers Lipödem, Mitgliedschaften in offiziellen Gesellschaften (wie der Gesellschaft für Lymphologie), regelmäßige Teilnahme an lymphologischen Kongressen, Präsentationen auf Kongressen und Institutionen und vor allem viele Jahre Erfahrung mit Lipödemoperationen. Gehen Sie auf Nummer sicher, dass Ihr Chirurg auch wirklich auf Lipödem spezialisiert ist und es nicht nur eines von vielen „Schönheitsoptimierungen“ ist, die er anbietet. Nur ein erfahrener Chirurg kann die Fettabsaugung so durchführen, dass das Lymphsystem so wenig wie möglich geschädigt wird. Andernfalls kann es durch eine unsachgemäße Absaugung zu einer dauerhaften Schädigung ihrer Lymphbahnen kommen, die den Patienten sein ganzes Leben begleitet.

Mythos Nr. 5:

Liposuktion beseitigt Cellulite

Nein, die Liposuktion kann nicht ihre Cellulite beseitigen! Und glauben sie niemandem, der Ihnen das Gegen teil erzählt. Nicht die Fettzellen sind Schuld an der Cellulite, sondern eine Gewebebeschämke, bzw. die fehlende Festigkeit des Gewebes. Und das Gewebe wird in der Regel von Ihrer Mutter genetisch an Sie weitergegeben. Es ist nicht absolut unmöglich, dass eine Fettabsaugung die Oberfläche Ihrer Haut verbessert, aber dies ist selten der Fall. Wenn die Fettabsaugung Cellulite verschwinden lassen könnte, wäre dies die größte Industrie der Welt. Die meisten Frauen haben Cellulite, das ist völlig natürlich, auch wenn die Schönheitsindustrie und Photoshop Sie glauben lässt, dass dies nicht der Fall ist.

Tatsächlich gibt es jedoch Methoden zur Verbesserung der Cellulite wie z. B. spezielle Massagen. Sie müssen aber regelmäßig durchgeführt werden. Sobald Sie mit der Massage aussetzen, wird die Cellulite zurückkommen.

Mythos Nr. 6:

Es gibt nur eine perfekte Methode für die Liposuktion beim Lipödem

Nein, es gibt nicht DIE eine perfekte Methode der Liposuktion beim Lipödem. Die angewandte Methode wird bestimmt durch den vorliegenden Befund. Was sich

für den einen perfekt eignet, ist für den anderen eher ungünstig.

Es gibt eine ganze Reihe verschiedener Techniken der allgemeinen Fettabsaugung, wie auch die laserhochfrequenz- und ultraschallassistierte Fettabsaugung.

Im Falle des Lipödems gibt es jedoch zwei Methoden, die sich bei der Verbesserung der Beschwerdesymptomatik des Lipödems als am erfolgreichsten erwiesen haben: die vibrationsassistierte Fettabsaugung und die wasserstrahlassistierte Fettabsaugung.

Diese beiden Methoden können ohne Vollnarkose (stattdessen mit TLA-Lösung) durchgeführt werden. Dadurch wird das Operationsrisiko verringert und das ästhetische Ergebnis kann auch im Stehen unter Einwirkung der Schwerkraft beurteilt und gegebenenfalls nachgearbeitet werden. Die Schwerkraft verändert das Erscheinungsbild und die Beurteilung der postoperativen Silhouette ist im Liegen nur eingeschränkt möglich. Deswegen ist diese Methode zum Schaffen einer harmonischen Körpersilhouette sehr geeignet.

Aufgrund der vielen Vorteile ist es daher empfehlenswert, eine Fettabsaugung unter örtlicher Betäubung (Tumeszenz-Lokalanästhesie) durchzuführen. Durch die Infiltration eines großen Volumens eines sehr verdünnten Anästhetikums in das subkutane Gewebe, wird das Fett für die Fettabsaugung flüssiger gemacht und kann entfernt werden, ohne das Lymphsystem zu beschädigen. Es reduziert auch die Gewebereizung und die Blutungsneigung sowohl während als auch nach der Operation erheblich. Bei Verwendung der besonders minimalinvasiven vibrationsassistierten Liposuktions technik sind für die dünne Saugkanüle nur 4 mm lange Hautschnitte erforderlich. Stiche sind nicht erforderlich, nur Hautkleber, der Sie vor Narbenbildung schützt.

Mythos Nr. 7:

Qualitätssiegel und „Präsidentenschaften“ als Qualitätsmerkmal

Formen und Farben der Qualitätssiegel, mit denen Praxiswebseiten versuchen das Vertrauen der Patienten zu gewinnen, sind quasi endlos. Mir sind schon die faszinierendsten Siegel begegnet.

Viele von ihnen stammen von medizinischen Bewertungsportalen, die Qualitätssiegel gegen Bargeld anbieten. Wenn jemand diese Qualitätssiegel erst kaufen muss, um gut dazustehen, empfiehlt es sich, grundsätzlich erst einmal misstrauisch zu sein. Besonders wenn gleich mehrere davon auf der Webseite

zu finden sind. Überprüfen Sie einfach, woher das Siegel kommt. Eines der zuverlässigeren Bewertungs portale, das von Ärzten, Therapeuten und Patienten gleichermaßen geschätzt wird, ist Jameda. Aber auch dort können Sie eine Mitgliedschaft kaufen, die Ihnen im Gegenzug dafür Leistungssiegel anbietet. Zwar wurde das Siegel dort wirklich verdient, aber jemand anderes hätte vielleicht genauso eines verdient, wenn er bereit wäre, für eine monatliche Mitgliedschaft zu zahlen.

Auch „Präsidenten“ und „Vorsitzende“ von eigens dafür gegründeten medizinischen Verbänden, kann man auf Webseiten finden. Diese behaupten oft wahre Experten im Bereich des Lipödems zu sein. Recherchieren Sie, wie lange es diese Gesellschaft schon gibt und was sie tatsächlich tut, wenn sie etwas tut. In einigen Fällen ist es nur jemand, der versucht, wie ein wichtiger Experte auszusehen. Stellen Sie einfach sicher, dass Sie viel recherchieren, bevor Sie sich für einen Chirurgen entscheiden. Lange Wartezeiten für einen Termin sind nervig, aber in der Regel ein gutes Zeichen. Vergessen Sie nicht, dies ist die Operation, die Ihr Leben verändern soll! Also überstürzen Sie nichts. Die besten Ratschläge für die Wahl

des Chirurgen und Therapeuten finden Patienten bei Selbsthilfegruppen und ihrer örtlichen Gesellschaft für Lymphologie.

Mythos Nr. 8:

Nach der Liposuktion braucht man keine Kompressionstherapie mehr

Allgemein kann man sagen, dass die Kompressionstherapie eine wichtige Säule in der Lipödem-Therapie ist. Es gibt Patienten, die nach der Absaugung kaum noch Kompression benötigen. Aber in der Regel ist sie auch nach der Liposuktion weiterhin sinnvoll, auch wenn nicht mehr so stark und oft. Patienten mit einem reinen Lipödem (ohne Lymphödem!) brauchen danach nicht mehr unbedingt manuelle Lymphdrainage (MLD), aber das Tragen von Kompressionsstrümpfen ist weiterhin empfehlenswert, weil es die Beschwerden verringert und so dem Patienten eine bessere Lebensqualität ermöglicht.

Mythos Nr. 9:

Je mehr Fett abgesaugt wird desto besser der Chirurg

Ein ganz klares Nein zu diesem Mythos. Die Menge des abgesaugten Fetts sagt nichts über das Ergebnis

Anzeige

VENOTRAIN® CURAFLOW

**MACH(T)
DEIN LEBEN
LEICHTER!**

DIE KOSTENLOSE CURAFLOW-APP

FEEL STRONG IN LOVE

VenoTrain® curaflow

curaflow

DIE APP FÜR STARKE FRAUEN MIT LIP- UND LYMPHÖDEM.

Hol dir zusätzlich den mentalen Lifestyle-Support über die curaflow-App: Hier triffst du auf Mädels, die so ticken wie du selbst, die die gleichen Themen bewegen, dich verstehen und unterstützen. Ganz nach dem Motto:
»GEMEINSAM SIND WIR STÄRKER.«

Über die App hast du ein Bewegungsprogramm zur Hand, mit dem du einfache Übungen in deinen Alltag einbauen kannst. Außerdem hilft dir eine Tagebuchfunktion dabei, deine Kompressionstragzeiten und Umfangsmessungen zu dokumentieren.

**DEIN LEBEN.
DEINE KOMPRESSION.
DEINE COMMUNITY!**

bauerfeind.de/curaflow-app

BAUERFEIND®

aus! Viel wichtiger ist das gezielte Absaugen an den richtigen Stellen (Sculpting) durch das eine insgesamt harmonische und stimmige Körpersilhouette erreicht wird. Es ist wichtig nicht zu „übersaugen“, da sonst unschöne Furchen entstehen können. Auch die patienteneigene Anatomie spielt bei dem ästhetischen Ergebnis eine große Rolle. Jemand mit einem breiten Becken wird nach der Liposuktion nicht plötzlich ein schmales Becken haben, egal wieviel Fett man absaugt.

Außerdem gibt es nur eine bestimmte Menge Fett, die abgesaugt werden kann, ohne den Patienten unnötig dabei zu gefährden. Denn die postoperative Phase der Liposuktion sollte nicht unterschätzt werden und kann für den Körper sehr anstrengend sein. Zu großen Mengen an abgesaugtem Fett bedeuten eine zunehmende Belastung für den Patienten, die Komplikationen begünstigt. Die Menge an abgesaugtem Fett muss im Verhältnis zum Gesamtvolumen des Patienten gesehen werden. Das bedeutet, dass für eine kleine schlanke Patientin zwei Liter Fett aus den Oberschenkeln sehr viel sein kann im Vergleich zu jemandem, der groß und voluminös ist. Ich habe absurde Social-Media-Beiträge gesehen, in denen Flaschen mit 20 Litern abgesaugten Fetts von einem Patienten gezeigt wurden, was niemals der Realität entsprechen kann! In diesen Beiträgen sieht man kein reines Fett, sondern Fett gemischt mit TLA-Lösung, was das große Volumen erklärt. Also, lassen Sie sich nicht blenden!

Mythos Nr. 10:

Man kann alle Liposuktionen in einer Sitzung erledigen

Das hängt von dem Vorbefund ab. Im Allgemeinen sollten nicht mehr als drei Bereiche gleichzeitig abgesaugt werden, weil es sonst eine zu große Belastung für den Kreislauf und ein zunehmendes Komplikationsrisiko bedeuten würde, die die Wundheilung beeinträchtigen könnten. Die Infiltration der TLA, die u.a. auch Adrenalin enthält, ist eine große körperliche Belastung für Ihren Körper. Je mehr Lösung infiltriert wird, desto größer die Belastung für das Herz-Kreislauf-System. Hinzu kommt das steigende Risiko von Wundheilungsstörungen je mehr Bereiche in einer OP abgesaugt werden. Auch wenn man es äußerlich nicht sieht, so entsteht unterhalb des Gewebes eine große Wundfläche! Um einen optimalen Wundheilungsprozess zu erzielen, sollte die Anzahl der drei Fettabsaugungsbereiche nicht überschritten werden. Natürlich gibt es auch Ausnahmen für kleinere Gebiete.

Mythos Nr. 11:

Vier Wochen zwischen den Absaugungen reicht als Heilungsphase aus

Nein, es sollten mindestens sechs Wochen dazwischen liegen. Der Körper braucht Zeit und Kraft, um zu heilen und sich an seine neue „Form“ zu gewöhnen. Und das trifft auch auf den Patienten zu! Er sollte sich etwas Zeit geben, sich an seinen „neuen“ alten Körper zu gewöhnen, auch emotional!

Mythos Nr. 12:

Wer Lipödem hat leidet automatisch auch an Lymphödem

Nein, das stimmt so nicht! Dem Lipödem liegt primär keine Lymph-Abflusstörung zugrunde. Es gibt auch Patienten mit einem reinen Lipödem. Jedoch entsteht häufig im Krankheitsverlauf, als Folge der Erschöpfung der Leistungsreserven des Lymphtransportsystems, sekundär ein Lymphödem. In diesem Fall spricht man vom Lip-Lymphödem.

Mythos Nr. 13:

Ausgeprägte Disproportionen sind ein klares Anzeichen von Lipödem

Nein. Disproportionen sind kein klares Anzeichen für ein Lipödem, können es aber sein. Aber wie erkenne ich ein Lipödem? Zum Beispiel an der Tendenz, orthostatische Ödeme zu entwickeln, die wiederum eine Schwellung der Beine verursachen. Insbesondere nach langen Standzeiten und bei warmem Klima fühlen sich die Beine schwer und geschwollen an. Auch Berührungs- und Druckempfindlichkeit des Gewebes sind ein Hinweis auf Lipödem. Bei einer bestehende Disproportion ohne die beschriebenen symptomatischen Beschwerden handelt es sich meistens lediglich um eine Lipohypertrophie.

Mythos Nr. 14:

Nur flachgestrickte Strümpfe sind für Lipödempatienten geeignet

Dieser Mythos stimmt teilweise. Für Lipödempatienten im fortgeschrittenen Stadium sind flachgestrickte Strümpfe eindeutig die richtige Wahl. Aber bei einem Stadium I oder einem beginnenden Stadium II, kann auch rundgestrickte Kompressionsware ausreichen. Besonders für junge Frauen sind flach gestrickte Strümpfe eine große Belastung. Wenn die Beschwerden nicht zu weit fortgeschritten sind, kommen auch rundgestrickte Strümpfe in Frage. Jedoch sollte bedacht werden, dass die Disproportionen nicht zu ausgeprägt sein dürfen, da es sonst zu schmerhaften Einschnürungen kommen kann.

Mythos Nr. 15:

Nach der Liposuktion bin ich vom Lipödem geheilt

Nein, leider ist das Lipödem eine unheilbare Krankheit. Aber die Lebensqualität kann durch die Liposuktion immens verbessert werden. Es reduziert die Beschwerden, und manchmal scheinen sie sogar fast vollständig verschwunden zu sein. Aber in dem Moment, in dem Sie an Gewicht wieder zunehmen, werden Sie feststellen, dass Ihr Lipödem immer noch da ist. Daher ist es notwendig, kontinuierlich ein aktives Leben mit einer gesunden Ernährung zu führen, um den Liposuktionseffekt zu erhalten. Wir haben gerade unsere Langzeitstudie veröffentlicht, die beweist, dass auch noch 8 Jahre nach der Liposuktion immer noch 30 % unserer Patienten beschwerdefrei sind und keine konservative Therapie mehr benötigen. Weitere 60 % der Patienten konnten von flach- zu rundgestrickten Kompressionsstrümpfen wechseln und kommen ohne Lymphdrainage (MLD) aus oder konnten sie zumindest deutlich reduzieren.

Mythos Nr. 16:

Ein durch Liposuktion geschädigtes Lymphsystem kann man wieder reparieren

Nein, geschädigte Lymphgefäß kann man leider nicht reparieren. Deshalb ist es auch so wichtig, den richtigen Chirurgen auszuwählen. Ich habe viele Patienten, die nach einer misslungenen Liposuktion zu mir kommen und mich um Hilfe bitten. Ich kann meistens das ästhetische Ergebnis verbessern, aber die Lymphgefäß können nicht „repariert“ werden. Dieser Schaden ist irreparabel. Deshalb: Augen auf bei der Wahl des Chirurgen!

Mythos Nr. 17:

Es gibt auch Männer mit Lipödem

Das Lipödem ist eine Störung des Fettgewebes, die fast ausschließlich bei Frauen auftritt. Es wurde jedoch auch bei Männern mit starken Hormonstörungen beobachtet. Dies kann der Fall sein, wenn die Leber im Verlauf einer Hormontherapie (z. B. nach einem Prostatakarzinom) oder bei Hodenkrebs schwer geschädigt ist (Testosteronmangel).

Mythos Nr. 18:

Sport ist eine zu große Belastung für Lipödempatienten

Ein ganz klares Nein!! Es gibt viele Sportarten, die sich sehr gut mit Lipödem ausüben lassen, insbesondere das Schwimmen. Übungen im Wasser sind ein guter Anfang, um wieder fitter und flexibler zu werden. Das Wasser entlastet Ihre Gelenke und bietet Ihnen eine gute Möglichkeit, Ihre Mobilität zurückzugewinnen.

Nordic Walking oder Cross Training sind ebenfalls gute Alternativen.

Mythos Nr. 19:

Lipödem macht es einem unmöglich zu Reisen

Natürlich können Sie mit Lipödem verreisen! Vorzugsweise jedoch in gemäßigten Klimazonen, weil zu groÙe Hitze Schwellungen begünstigt. Und es ist wichtig, dass Sie Ihre Beine zwischendurch bewegen können, insbesondere wenn Ihre Reisen lange Transporte erfordern. Nehmen Sie ein zusätzliches Paar Kompressionsstrümpfe mit, damit Sie sie beim Schwitzen wechseln und waschen können. Also ein klares Ja zum Reisen. Es sind nur einige Vorbereitungen im Voraus erforderlich.

Mythos Nr. 20:

Lipödem ist vererbbar

Leider ja. Wenn Ihre Mutter an einem Lipödem leidet, ist es sehr wahrscheinlich, dass sie es früher oder später auch bekommen werden. Aber Kopf hoch, wenn es frühzeitig diagnostiziert wird, kann eine Therapie den Verlauf stark beeinflussen! Das Ausmaß der Beschwerden kann völlig anders sein als bei Ihrer Mutter. Wenn jedoch keine vorbeugenden Maßnahmen ergriffen werden, wird das Lipödem dementsprechend schneller voranschreiten und es kann sich daraus ein sekundäres Lymphödem entwickeln. In diesem Fall kann die Lympflüssigkeit nicht abfließen und die Schwellung nimmt zu. Deshalb ist es äußerst wichtig, so früh wie möglich mit der Therapie zu beginnen.

Mythos Nr. 21:

Alle Lipödempatienten haben irgendwann ein Stadium III

Nein, das ist nicht der Fall. Nur wenige Patienten erreichen das Stadium III. Wenn ein Patient sich ausgewogen ernährt und körperlich aktiv ist, ist es sehr unwahrscheinlich, dass er ein Stadium III erreicht. Die Chancen für ein Stadium III steigen mit zunehmender Fettleibigkeit. Das Lipödem ist in seinem Verlauf völlig unterschiedlich und von Patient zu Patient verschieden. Es steht jedoch fest, dass Adipositas mit stetiger Gewichtszunahme das Lipödem und seine Symptome, wie Volumenzunahme und Beschwerden, verschlimmert.

Auswertung der Umfrage „Unterstützung durch den Partner / die Partnerin“

Alexander Tschekalinskij, Lymphselbsthilfe e. V.

Im September 2022 haben wir eine Partnerumfrage durchgeführt. In dieser Umfrage konnten Betroffene und ihre Partner ihren eigenen Eindruck zu den Themen „Unterstützung bei der Erkrankung“, „Auswirkung der Erkrankung auf die Beziehung“ und „Selbstbefinden durch die Erkrankung“ beantworten.

Durch die Gegenüberstellung der Antworten von Betroffenen und ihren Partnern können wir untersuchen, ob es bei diesen Themengebieten Diskrepanzen zwischen dem Empfinden der Betroffenen und dem ihrer Partner gibt.

Wir haben die Daten dieser Umfrage für Sie ausgewertet und in diesem Artikel zusammengefasst.

Insgesamt haben 173 Personen an der Umfrage teilgenommen, davon waren ca. 80 % Betroffene und ca. 20 % Partner. Auch wenn der Anteil der Betroffenen deutlich überwiegt, liefert uns diese Umfrage gute Ergebnisse aufgrund der hohen Stichprobenmenge.

Im ersten Teil der Umfrage haben wir uns auf das Thema „Unterstützung“ konzentriert. Dort haben wir abgefragt, wie viel Unterstützung die Betroffenen benötigen, welche Art der Unterstützung vor allem notwendig ist und ob die Unterstützung insgesamt ausreichend ist.

Dieselben Fragen konnten auch die Partner beantworten und mitteilen, wie viel Unterstützungsbedarf sie wirklich sehen und in welchen Bereichen die Unterstützung am meisten benötigt wird.

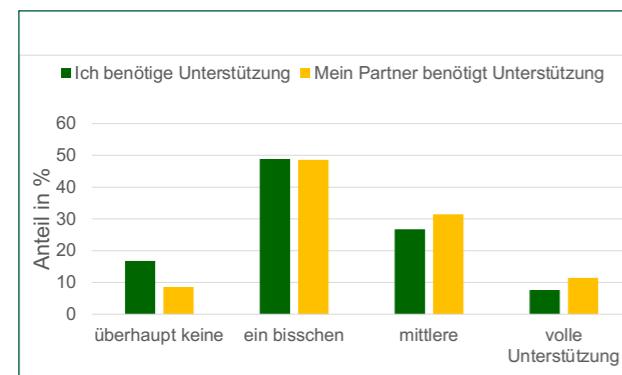


Abbildung 1 zeigt die Auswertung der Frage „Ich benötige Unterstützung/Mein Partner benötigt Unterstützung“.

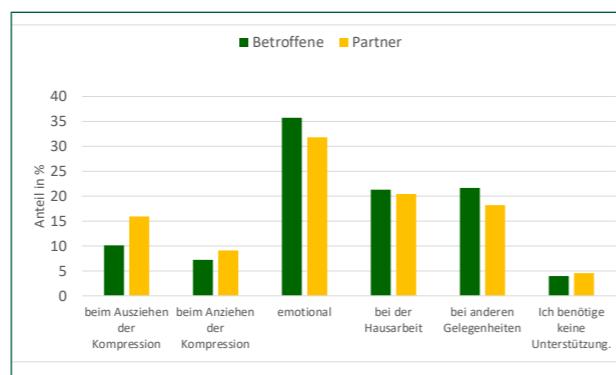


Abbildung 2 zeigt die Verteilung der benötigten Unterstützung in verschiedenen Bereichen nach Meinung der Betroffenen und der Partner.

In Abbildung 1 ist zu erkennen, dass der Bedarf der Unterstützung von Betroffenen und Partnern insgesamt sehr ähnlich gesehen wird. Partner sehen sogar insgesamt einen höheren Unterstützungsbedarf als die Betroffenen selbst. Interessant ist, dass bei der Antwort „überhaupt keine Unterstützung notwendig“ der Anteil der Betroffenen größer ist als der Anteil der Partner. Auch das deutet darauf hin, dass Partner eine große Bereitschaft zur Unterstützung haben.

Aus Abbildung 2 geht deutlich hervor, dass die „emotionale Unterstützung“ am meisten von den Betroffenen benötigt wird, und dass das Angebot dieser Unterstützung durch die Partner die Nachfrage nicht komplett abdeckt. Dagegen gibt es bei körperlichen Arbeiten, wie z. B. beim An- und Ausziehen der Kompression, der Hausarbeit oder bei anderen Gelegenheiten sogar teilweise ein Überangebot an Unterstützung durch den Partner. Das deutet darauf hin, dass die Partner eine große Bereitschaft zur Unterstützung zeigen, jedoch nicht immer wissen, in welchen Bereichen die Unterstützung am meisten benötigt wird. Den Partnern ist eventuell unklar, dass sie die Betroffenen bereits in vielen Feldern des Lebens gut unterstützen, aber dass der emotionale Bereich dabei zu kurz kommt.

Die einfachste und effektivste Lösung dieses Problems ist eine gute Kommunikation – nicht nur von Seiten der Betroffenen, die Hilfe benötigen, sondern auch von Seiten der Partner, die ihre Hilfe anbieten möchten. Nur durch Austausch der eigenen Gedanken und Wünsche kann für beide Seiten das Leben mit der Erkrankung einfacher werden. Natürlich gibt es auch Betroffene, deren Partner nicht in der Lage sind, die gewünschte

Hilfe anzubieten oder Betroffene, die ohne Partner leben. Hier kann z. B. eine Selbsthilfegruppe sehr sinnvoll sein, in der Betroffene durch Austausch mit anderen Betroffenen die gewünschte Unterstützung erhalten. In unseren GALLiY-Workshops arbeiten wir mit Coaches auf Gegenseitigkeit, die oft über die Workshops hinaus tragfähige Unterstützungs-Partnerschaften bilden. Neben der Unterstützung haben wir ebenfalls abgefragt, wie sich die Erkrankung auf die Beziehung und auf das Selbstbild der Betroffenen ausgewirkt hat.

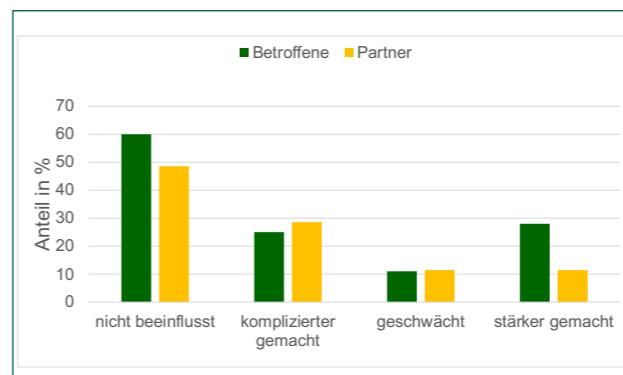


Abbildung 3 zeigt die eigene Einschätzung der Betroffenen und der Partner bezüglich der Auswirkung der Erkrankung auf die Beziehung.

Etwa die Hälfte aller Befragten hat angegeben, dass die Erkrankung die Beziehung in irgendeiner Art und Weise verändert hat – die andere Hälfte gab an, dass die Erkrankung die Beziehung nicht beeinflusst hat. Bei den Partnern gibt es insgesamt einen negativen Eindruck, denn mehr Partner gaben an, dass die Erkrankung die Beziehung komplizierter gemacht und geschwächt hat bzw. weniger Partner gaben an, dass die Erkrankung die Beziehung gestärkt hat. Die Betroffenen sehen eher, dass die Beziehung durch die Erkrankung entweder nicht beeinflusst wurde oder diese sogar stärker geworden ist. Eventuell ist an dieser Stelle den Betroffenen nicht klar, welche Auswirkungen die Erkrankung auch

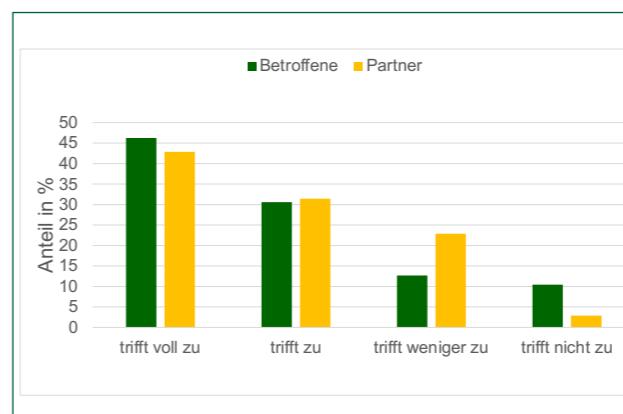


Abbildung 4 zeigt die Verteilung der Antworten auf die Aussage „Meine Partnerin fühlt sich weniger attraktiv“.

auf die Partner hat bzw. wie diese damit klarkommen. Auch die Ungewissheit über eine möglicherweise falsche oder fehlende Unterstützung könnte ein Grund für diese Verteilung sein.

Aus Abbildung 4 wird deutlich, dass den Partnern sehr bewusst ist, dass das Selbstbild der Betroffenen durch die Erkrankung reduziert ist und dass sich Betroffene insgesamt weniger attraktiv fühlen. Allerdings ist hier auch zu sehen, dass Partner oft unterschätzen, wie viel es den Betroffenen wirklich ausmacht.

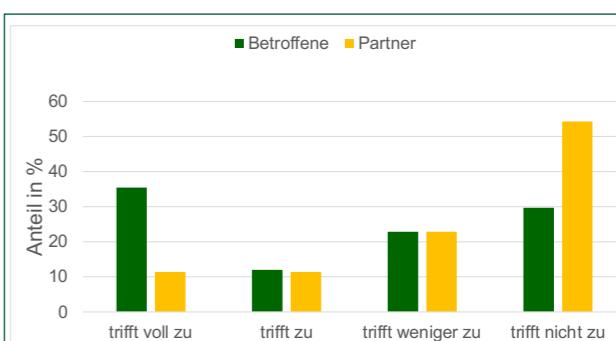


Abbildung 5 zeigt die Verteilung der Antworten auf die Aussage „Meine Partnerin ist für mich weniger attraktiv“.

Abbildung 5 zeigt ein sehr positives Ergebnis: die meisten Partner finden die Betroffenen aufgrund der Erkrankung nicht weniger attraktiv. Jedoch ist hier auch zu erkennen, dass Betroffene häufig denken, dass sie für ihren Partner deutlich weniger attraktiv sind, obwohl das eindeutig nicht der Fall ist.

An dieser Stelle möchten wir nochmal erwähnen, wie wichtig die Kommunikation zwischen den Partnern und den Betroffenen ist. Durch eine bessere Kommunikation kann nicht nur der Unterstützungsbedarf richtig angepasst und eingeschätzt werden – die richtige Kommunikation führt auch zu einem gesunden Selbstbild bei den Betroffenen und reduziert die Angst, für den Partner nicht mehr attraktiv zu sein.

Für eine detaillierte Analyse dieser Partnerumfrage verweisen wir auf den Vortrag der Vorstandsvorsitzenden der Lymphselbsthilfe e. V. Susanne Helmbrecht, den sie auf dem 7. Lymphselbsthilfetag in Freiburg zu diesem Thema gehalten hat.

Über nebenstehenden QR-Code gelangen Sie direkt zum Vortrag.



OT World Internationale Fachmesse und Weltkongress



Die OT World ist eine Kombination aus Weltkongress und Weltleitmesse, ein zentrales Innovations- und Dialogforum für die Hilfsmittelbranche. Der Kongress widmet sich den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen im Zusammenhang mit der Orthopädiotechnik, ein Treffpunkt u. a. für Ingenieure, Ärzte und Physiotherapeuten, während die Messe den „praktischen“ Belangen, Produktneuheiten und Dienstleistungen gilt.

Alle zwei Jahre heißt der Bundesinnungsverband für Orthopädiotechnik Besucher und Aussteller der OT World in Leipzig herzlich willkommen. Vom 10.-13. Mai 2022 trafen sich Experten und Interessenten unterschiedlicher Versorgungsbereiche der Technischen Orthopädie aus allen fünf Kontinenten und über 70 Nationalitäten auf dem Gelände der Neuen Messe zum interdisziplinären Austausch. (So u. a. Orthopädiotechnik, Orthopädieschuhtechnik, Medizintechnik, Kompressionstherapie).

Die Leiterin der Leipziger Selbsthilfegruppe Lymph-Leos, Simone Kern, konnte von einer Vertreterin des Netzwerkes Pro Lymph Leipzig e.V., Jana Matthies, vom gleichnamigen Sanitätshaus, gerade noch rechtzeitig auf die OT World aufmerksam gemacht werden.

So gelang es, quasi in letzter Minute, in Halle 3 innerhalb der Sonderschauen im Bereich „Versorgungswelt Lymph-Erkrankungen“ einen Stand für die Leipziger Selbsthilfegruppe aufzubauen. Als einzige Vertretung deutschlandweit galt es u. a. für die Lymphselbsthilfe e.V. Ansprechpartner zu sein. Ein Aufwand, der in kurzer Zeit kaum zu bewältigen war. Mit Unterstützung mehrerer Mitglieder der SHG Lymph-Leos konnte die einwöchige Standbetreuung abgesichert werden.

Das ausgelegte Material und die Standgespräche wurden von Tag zu Tag intensiver genutzt, sowohl von Be-



troffenen, einer Bloggerin, Physiotherapeuten, Ärzten, als auch von Sanitätshausvertretern. Das große Interesse an Auskunft zu Sinn und Zweck einer SHG, nebst Aktivitäten und Unterstützungsmöglichkeiten wird in Zukunft kaum abnehmen.

So sollte überlegt werden, wie auf dem nächsten OT World Kongress vom 14.-17. Mai 2024 der Stand für Selbsthilfegruppen auf eine breitere Basis gestellt werden kann, um auch von der optischen Präsentation her diesem Themenkreis größere Aufmerksamkeit zu schenken. Die Tatsache, dass Kongress und Messe praktisch parallel laufen, bietet gute Voraussetzungen, sofern entsprechende Möglichkeiten vorhanden sind, die nur „zufällig“ vorbeikommenden KongressteilnehmerInnen anzuregen, noch mehr für die Patienten mit Lymphproblemen zu tun.

Dr. U. M. Leipzig



Selbsthilfegruppen-Seminar für Lip- und Lymphödem



Am 01. und 02. Juli 2022 lud die Firma OFA Bamberg GmbH zum Selbsthilfegruppen-Seminar für Lip- und Lymphödem nach Bamberg ein.

Die rund 45 Teilnehmer/-innen waren nicht nur Leiterinnen von Selbsthilfegruppen, sondern auch Betroffene und Mitglieder/-innen von Selbsthilfegruppen, Mitarbeiter/-innen und Betreiber/-innen von Sanitätshäuser sowie Angehörige von Betroffenen. Auch die Lymphselbsthilfe e.V. war anwesend – Landessprecherinnen aus ganz Deutschland waren gekommen.

Die Veranstaltung war ganz dem Thema „Selbstmanagement“ gewidmet.

Am Freitag begann die Veranstaltung mit einem kleinen Snack und die Teilnehmer/-innen konnten sich schon mal „beschnuppern“. Für viele Teilnehmer/-innen war es auch ein erfreutes Wiedersehen. Die anwesenden Mitarbeiter der Firma OFA Bamberg GmbH hatten immer ein offenes Ohr für die Fragen der Teilnehmer.

Frau Michaela Lundius eröffnete nicht nur die Veranstaltung, sondern moderierte diese auch an beiden Tagen. Nach der herzlichen Begrüßung gab es eine virtuelle Betriebsführung und Erzählung der Geschichte der Firma OFA Bamberg GmbH. Anschließend wurden die Teilnehmer/-innen in Gruppen aufgeteilt, damit sich die Anwesenden untereinander besser kennenlernen konnten, um sich dann als Gruppe vorzustellen.

Nach der Pause durften die Teilnehmer/-innen einen Persönlichkeitstest machen, der zu vielen Lachern und ungläubigen Gesichtern führte. Frau Katja Wagner erzählte anschließend von ihrer sehr persönlichen Erfolgsgeschichte durch Ernährungsumstellung. Den

Tag ründete Frau Pia Grasser von der Firma OFA Bamberg GmbH ab, als sie den Hintergrund von #LipödemMutmacher erläuterte.

Der Abend klang mit einem gemeinsamen Abendessen und anschließender Stadtführung aus.

Am Samstag startete Frau Lundius mit Stylingtips und im Anschluss sprach Frau Rechtsanwältin Ruth Leitenmaier über die Rechtslage von Betroffenen. Nach der Pause folgte ein Workshop über die Kompressionsversorgung der Firma OFA Bamberg GmbH – es wurden die verschiedenen Arten, die Materialien und die Möglichkeiten der Versorgungen vorgestellt. Dann wurde das Thema Kommunikation aufgegriffen, weil es einfach wichtig ist, wertschätzend miteinander umzugehen. Frau Isabel Garcia berichtete hiernach von ihrem Umgang mit der Krankheit Lipödem und brachte durch ihre mitreißende Art die Teilnehmer/-innen sogar zum Singen. Den Abschluss der Veranstaltung bildete eine Feedback-Runde.

Die Veranstaltung der Firma OFA Bamberg zauberte den Teilnehmer/-innen ein Lächeln aufs Gesicht.

Vielen Lieben Dank an die Firma OFA Bamberg für diese einzigartige Erfahrung.

Tamara Plank

Eindrücke vom 12. Münchener Lymph-Symposium



© Juzo



© Juzo

Juzo hatte am 9. Juli 2022 zum Münchener Lymph-Symposium „Ödem trifft Adipositas“ auf den Nockherberg gerufen. Und wir sind der Einladung gerne gefolgt. Wir waren dabei mit einem Stand der Lymphselbsthilfe e.V. und Susanne Helmbrecht reichte sich in den Referentenkreis ein.

Früh am Morgen ging es los mit Infotisch aufbauen und dem ersten Austausch mit anwesenden Teilnehmern bei einer Tasse Kaffee. Eine gute Gelegenheit für persönliche Begegnungen und Gespräche.

Die wissenschaftliche Leiterin Dr. med. Michaela Knestele (Kaufbeuren) konnte über 350 Teilnehmer aus elf Nationen in Präsenz und Online begrüßen, darunter eine Gruppe aus Brasilien, die persönlich vor Ort war.

Adipositas nimmt nicht nur in Deutschland stark zu und stellt unser Gesundheitssystem und deren Akteure vor zunehmende Herausforderungen. Im Mittelpunkt der Veranstaltung stand der adipöse Patient und komplexe ödematische Fragestellungen. Die Themenblöcke des Symposium hatten eine große inhaltliche Bandbreite und gaben Einblicke in neue Forschungen und Erkenntnisse der Medizin: Herausforderungen der Diagnostik und Behandlung, chirurgische Verfahren, Möglichkeiten und Grenzen konservativer Adipositastherapie, KPE, Kompressionsversorgung, dermatologische Begleiterkrankungen, intensivmedizinische Aspekte, kombiniert mit Themen aus Psychologie, Ernährung und Alltagssituationen.

Das mögliche Selbstmanagement aus Patientensicht wurde von Susanne Helmbrecht präsentiert. Sie sprach zu dem Thema „Gesund und aktiv leben mit

Lip-/Lymphödem – Faktoren gelingender Lebensstiländerung“ und betonte die Rolle wertschätzender Unterstützung und Veränderungsbereitschaft und stellte u. a. das Projekt SelMa vor. Gleichzeitig gingen am Infotisch der Lymphselbsthilfe Broschüren und Informationsmaterial weg wie warme Semmeln und es war Platz für Fragen und Antworten.

Über folgenden Link www.lymphselbsthilfe.de/home/informationen/ oder nebenstehenden QR-Code gelangen Sie auf die Homepage der Lymphselbsthilfe e.V. und können den Vortrag direkt in YouTube anklicken.



Stellvertretend für die vielen interessanten Beiträge der Referentinnen und Referenten sei hier der erste Vortrag von Dr. med. Anett Reißhauer (Berlin) genannt. Sie thematisierte die differenzierte Diagnostik in Abgrenzung von Lymphödem, Lipödem, Lipohypertrophie und Adipositas und stellte erste Ergebnisse einer neuen Studie an der Charité vor. Im Rahmen dieser Studie wurde untersucht, wie viele Patientinnen tatsächlich ein Lipödem haben und wie sie auf das Lipödem aufmerksam wurden. Bei 520 Fällen von Patientinnen, die mit einer Diagnose oder Verdachtsdiagnose für Lipödem in die Klinik überwiesen worden waren, konnte in 89 Prozent der Fälle das Lipödem ausgeschlossen werden. Die meisten Patientinnen wiesen eine Adipositas auf. Somit sei das Lipödem seltener als angenommen und das Lipödem ohne Adipositas eher selten. Bei der Frage, wie die Patientinnen auf die Erkrankung aufmerksam wurden, spielen Freunde und Medien

eine wichtige Rolle. Auf Basis einer differenzierten Diagnostik sollte so früh wie möglich mit der notwendigen Therapie der jeweiligen Erkrankungen begonnen werden.

Nach den Vorträgen wurde von Eva-Maria Streicher und Andreas Dinkelmeier (München) noch ein Workshop angeboten. Sie stellten ein spezielles Muskelauftreinung zur Steigerung des venösen und lymphatischen Rückstroms unter dem Titel „Die Kraft der Pumpe“ vor. Die Übungen sahen sehr interessant aus und die eine oder andere von uns hätte gerne an diesem Workshop teilgenommen, aber wir waren mit dem Standabbau beschäftigt und mussten die Heimreise antreten.

Das Münchener Lymph-Symposium war eine gut organisierte und inhaltlich ausgewogene Veranstaltung mit sehr kompetenten Referenten. Es bleibt zu wünschen, dass Adipositas in unserer Gesellschaft als ernstzunehmende Erkrankung akzeptiert wird und



© Juzo

die damit einhergehenden Krankheitsbilder entsprechend ihrem hohen Versorgungsbedarf von Experten behandelt werden. Wir werden gerne wieder kommen.

Anzeige

Mehr Farbe für deine individuelle Ödemtherapie.

Lastofa Forte Lavendel und Wüstensand

lastofa® forte
 Die flachgestrickte
medizinische Kompression
mit Merinowolle

Mitglieder**04317 Leipzig**

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

04924 Bad Liebenwerda

Elster-Leos - Karina Ramuschkat - 0177 7888844
 karina.ramuschkat@gmail.com

10365 Berlin

LiLy Berlin - Dr. Brigitte Kauers - 0176 24168272
 berlin@lymphselbsthilfe.de - <http://www.lily-berlin.de>

20099 Hamburg

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

21465 Reinbek

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

22081 Hamburg

Lymphselbsthilfe Hamburg Eilbek
 Regine Franz - 040 63910777
 regine-franz@lymphonie.de
<http://www.lymphonie.de/>

23554 Lübeck

LiLy-Treffpunkt Lübecker Bucht
 Claudia Grammerstorff - 0451 14095828
 claudia@lily-oedem-luebeck.de
<http://www.lily-oedem-luebeck.de/>

25335 Elmshorn

Lily Pearls - Sabine Garber - 04121 470751
 lilypearlselmshorn@gmail.com

26123 Oldenburg

LiLy-OL - Caroline Martens
 lily-ol@gmx.de - <http://www.selbsthilfegruppe-lily-ol.de>

28277 Bremen

Lymph-Selbsthilfegruppe Bremen und Umzu
 Martina Schwarz - 04203 7005330
 service@lymph-selbsthilfe-bremen.de
<http://www.lymph-selbsthilfe-bremen.de>

29308 Winsen/Aller

Selbsthilfegruppe Lymph-/Lipödem „Lily Turtles“
 Katja Wagner - 0152 29526880
 kontakt@lily-turtles.de - <https://www.lily-turtles.de>

33100 Paderborn

LiLygruppe Paderborn- Sandra Sendler - 05254 802042
 lilygruppe@gmx.de

33604 Bielefeld

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

34117 Kassel

SHG LiLy-Belles Nordhessen - Dagmar Scholling
 0157 35241298 - LiLy-Belles@web.de
<https://www.facebook.com/groups/2302243723126620>

35037 Marburg

SHG für Patienten mit Lip- und/oder Lymphödem in Marburg
 und Umgebung - Tonia Pöppler
 selbsthilfe@lily-marburg.de - <https://www.LiLy-Marburg.de>

36043 Fulda

Fuldaer Sternschnuppen
 Christine Weyel - 0151 12722386
 info@fuldaersternschnuppen.de
<https://www.fuldaersternschnuppen.de>

36088 Hünfeld

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

**36269 Philippsthal**

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

36277 Schenklenksfeld

Rock your Lily! - Jenny Christine Scholl
 0173 2945449 - scholl-jenny@web.de

36433 Bad Salzungen

Selbsthilfegruppe Lip-/Lymphödem - Heike Hilgendorf
 0162 6543211 - heike.hilgendorf@gmx.de

38100 Braunschweig

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

38229 Salzgitter

li-ly-shg-salzgitter - Gudrun Ehlers
 05341 8689204 - li-ly-shg-Salzgitter@gmx.de

38304 Wolfenbüttel

Lymphselbsthilfe Wolfenbüttel
 Regina Geister - 01577 8208258
 info@lymphselbsthilfe.de

42283 Wuppertal

Lip-Ladys Wuppertal - Heike Mühlenberg - 0157 59528058
 lipladys12@gmail.com
<https://www.shg-lip-ladys-wuppertal.de>

42899 Remscheid

SHG Lily Lions Remscheid
 LiLy.Lions@online.ms

47805 Krefeld

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

49838 Handrup

Lymph- und Lip-Selbsthilfegruppe im Emsland
 Birgit Foppe - birgit_foppe@web.de

51647 Gummersbach-Berghausen

Lip-Lymph Oberberg
 Andrea Luhnau - 02263 951990
 lilyoberberg@gmx.de
<https://lip-lymph-oberberg-selbsthilfe.jimdo.com>

52525 Heinsberg

Selbsthilfegruppe Lip/Lymphödem des Kreises Heinsberg
 Pia Poth - lip-lymph-shg-heinsberg@t-online.de

55543 Bad Kreuznach

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

58840 Plettenberg

Lymphies Plettenberg - Annette Dunker - 02391 6096776
 annette.dunker@lymphselbsthilfe.de

61231 Bad Nauheim

Deutsche Lymphschulung zur Selbsttherapie e.V.
 Doris Gonnermann - 06032 937 1901
 info@deutsche-lymphschulung.de
<https://www.deutsche-lymphschulung.de>

63741 Aschaffenburg/Strietwald

Lymphtreff Aschaffenburg - Heike van der Weyer
 06021 470652 - Lymphaburg@web.de

66606 St. Wendel

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

70195 Stuttgart

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

71638 Ludwigsburg

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

72336 Balingen

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

73312 Geislingen/Steige

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

73614 Schorndorf

Selbsthilfegruppe Lip-Lymph-Remstal e. V.
 Kim-Isabel Jacobi - 07181 2070580
 info@lipylyremstal.de - <https://www.lipylyremstal.de>

73642 Welzheim

Selbsthilfegruppe Lipo-Lymphödem - Beate Arkuszewski
 07182 8432 - beate.arkuszewski@t-online.de

74523 Schwäbisch Hall

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

77654 Offenburg

Selbsthilfegruppe „Frauen mit Krebs“
 Christa Vollmer - 07805 5528 - selvsthilfefmk@t-online.de

79110 Freiburg

Lymphselbsthilfegruppe Freiburg - Astrid Laug - 07665 6658
 astrid.laug@gmx.de - <http://www.lymphnetz-freiburg.de>

79539 Lörrach

Life in Compression - Andrea Fach
 info@life-in-compression.de
<http://www.life-in-compression.de>

80339 München

Lip-Lymph-Selbsthilfe München
 Monaco - lily.muenchen@web.de

82140 Fürstenfeldbruck-Olching

Lipödem Lymphödem Selbsthilfe Fürstenfeldbruck-Olching
 Claudia Götzinger - 0176 45505662
 liplymph-shg-ffb-olching@bayern-mail.de
<http://www.liplymph-ffb-olching.de>

86150 Augsburg

LyLiOed - Augsburg Lymph- +Lipödem chronisch und Mischformen - Brigitte - 0821 92562
 lylioed-augsburg@t-online.de

86381 Krumbach

Mädchen mit Lip-Ö - Andrea Wenzel
 Maedelslipoe@yahoo.com

86577 Sielenbach (Aichach)

Lipo-Treff Aichach - Nadine Plach - 08258 6869987
 info@lipotreff.de
<https://www.lipotreff.de/>

87527 Sonthofen

Treffpunkt LymphAKTIV - Hilfe zur Selbsthilfe
 Keziban Göcken - 0152 38525308
 treffpunktlymphaktiv@gmx.de

89312 Günzburg

Günzburger Schildkrötis - Ulrike Trey - 0176 51995032
 famtrey@web.de

90443 Nürnberg

The Power of Pears - Infos unter info@lymphselbsthilfe.de
90518 Altdorf bei Nürnberg

Lymph Altdorf
 Ulrike Seitz - ulrike.seitz1@gmx.de

91054 Erlangen

Frauenselbsthilfe nach Krebs
 Marion Gebhardt - 09194 9069888
 m.gebhardt@frauenselbsthilfe.de

91058 Erlangen

Lymphselbsthilfe Erlangen
 Christine Schneider - 09191 979464
 info@lymphselbsthilfe-erlangen.de
<https://www.lymphselbsthilfe-erlangen.de>

93192 Wald

Walderlilys - Sandra Rammensee - walderlilys@gmx.de

94209 Regen

SHG Lipödem / Lymphödem - Karin Höweler - 01575 1231113
 k.hoeweler68@gmail.com

96050 Bamberg

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

96052 Bamberg

Lip-Lymph Selbsthilfe Bam

Kongresse und Veranstaltungen

17.10.2022

Online-Seminar „Darmgesundheit“

Maria Grahl, Heilpraktikerin

Web: <https://www.lymphselbsthilfe.de/online-seminar-darmgesundheit/>

22.10.2022

Lymphyoga-Workshop mit Anika Meckesheimer, Lehrerin für Lymphyoga

Ort: Pfarrheim St. Konrad, Bussardweg 25,
63741 Aschaffenburg

Web: <https://www.lymphselbsthilfe.de/wp-content/uploads/2022/09/Lymphyoga-AB.pdf>

29.10.2022

Erfahrungsaustausch für Selbsthilfegruppenverantwortliche

Ort: Kolpinghaus, 97070 Würzburg
Email: info@lymphselbsthilfe.de

30.10.2022

Fortbildung „Vorsätze gezielt umsetzen und Barrieren erkennen“

Ort: Kolpinghaus, 97070 Würzburg
Email: info@lymphselbsthilfe.de

30.10.2022

Fashion Day, Kosmetik, Second Hand – Infotag zum Thema Lip-/Lymphödem, Adipositas

Ort: Stadthalle Neuss, Selikumer Str. 25, 41460 Neuss
Web: <https://curvysplace.com>

07.11.2022

Online-Seminar „Entstauungsgymnastik“

Annette Dunker, zertifizierte Übungsleiterin für Entstauungsgymnastik
Web: <https://www.lymphselbsthilfe.de/online-seminar-entstauungsgymnasti-nov22/>

21.11.2022

Online-Seminar „Operative Verfahren beim Lymphödem“

Dr. Anja Miriam Boos, stv. Klinikdirektorin und leitende OÄ der Klinik für Plastische Chirurgie des Universitätsklinikums Aachen
Web: <https://www.lymphselbsthilfe.de/online-seminar-operative-verfahren-lymphoedem/>

25. - 26.11.2022

3. Wiener Lymphologisches Symposium „Die lange Nacht der Lymphologie“

Ort: Präsenz im Hilton Vienna Park Hotel und als Online-Teilnehmer
Web: https://academy-congresses.com/main_frontend.php

03.12.2022

7. Nürnberger Symposium für Lymphologie und Phlebologie

Ort: Germanisches Nationalmuseum, Aufseß-Saal, Nürnberg
Web: <https://www.dgvenen.de/7-Nuernbeger-Symposium-fuer-Lymphologie-und-Phlebologie-92192.html>

12.12.2022

Online-Seminar „Entdecken Sie die Kraft Ihres eigenen Atems“

Anna Stellmach
Web: <https://www.lymphselbsthilfe.de/online-seminar-kraft-des-atems/>

2023

10.06.2023

8. Lymphselbsthilfetag

Ort: Uniklinikum RWTH Aachen
Email: info@lymphselbsthilfe.de

01. – 04.09.2023

GALLiLy-4-Tages-Intensiv-Workshop für Lip- und Lymphödembetroffene

Ort: Bildungshaus Kloster St. Ulrich, 79283 Bollschweil
Telefon: 09132 745886
Email: gallily@lymphselbsthilfe.de

23. – 24.09.2023

1. Teil GALLiLy-Intensiv-Workshop

20. – 22.10.2023

2. Teil GALLiLy-Intensiv-Workshop plus Refresher

Ort: auf zwei Wochenenden aufgeteilt in Würzburg
Telefon: 09132 745886
Email: gallily@lymphselbsthilfe.de

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 €/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 300 € als Spendenquittung anerkannt. Auf Antrag stellen wir eine Quittung aus.
 IBAN DE04 7001 0080 0613 7618 00 Postbank Nürnberg BIC PBNKDEFF



Lymph-Selbsthilfe

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

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

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

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

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

Rechnungsanschrift:

Einrichtung/Firma: _____

Name: _____

Straße und Haus-Nr.: _____

PLZ und Ort: _____

Telefon mit Vorwahl: _____

Mailadresse: _____

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 300 € als Spendenquittung anerkannt. Auf Antrag stellen wir eine Quittung aus.
 Postbank Nürnberg · IBAN: DE04 7001 0080 0613 7618 00 · BIC: PBNKDEFF

JOBST®



JOBST® Confidence

für alle, die es lieben, sich frei zu bewegen

JETZT
SCANNEN!





Entdecke
dein
perfekt!

Weitere Informationen erhalten
Sie bei Ihrem Fachhändler vor Ort.
Diesen finden Sie unter
www.medi.de/haendlersuche

Genau richtig. Echt. Du –

mit starken Trendfarben und Kristallen für mediven®
Kompressionsstrümpfe – die perfekten Begleiter in
der Ödemtherapie.

Mit dem medi Muster-Farb-Finder kreieren Sie einfach online Ihren
neuen Lieblingsstrumpf: www.medi.biz/style