

Ausgabe 17
Sommer 2023



Lymph-Selbsthilfe

DAS MAGAZIN DER LYMPHSELBSTHILFE E.V.



Aus dem Verband:
8. Lymphselbsthilfetag
Aachen

Schwerpunkt:
Mit Genuss
alt werden

Vernetzt:
Manifest zum World
Lymphedema Day

Alle Produkte der circaid Linie haben jetzt eine Hilfsmittelnummer!

Gestalten Sie die Entstauung Ihres Lymphödems aktiv mit!

circaid® juxtafit® – das Original in der medizinischen adaptiven Kompression unterstützt Sie als Alternative zur herkömmlichen Wickelbandagierung.

Nach vorheriger Einweisung durch ein Fachpersonal können Sie circaid juxtafit über die ineinandergreifenden Klett-bänder einfach und eigenständig an- und ablegen – für mehr Hygiene und Selbstmanagement in Ihrem Therapiealltag!

Weiteres Plus: der hohe Tragekomfort.

Zweckbestimmungen:
circaid Beinversorgungen: Die Kompressionsversorgung dient bei Patienten mit Venen- und Lymphkrankungen zur Kompression des Beins,
circaid Fußoptionen: Die Kompressionsversorgung dient bei Patienten mit Venen- und Lymphkrankungen zur Kompression des Fußes und des Knöchels.

Einzigartiges Messsystem – einfach Kompressionsdruck einstellen und jederzeit flexibel kontrollieren und nachjustieren!

Vorwort



Liebe Mitglieder der Lymphselbsthilfe, liebe Interessierte,

herzlich willkommen zur 17. Ausgabe des „Lymphselbsthilfe-Magazins“. Unsere Mitgliederzeitschrift informiert Sie zweimal im Jahr über die wichtigsten Ereignisse der vergangenen Monate und blickt voraus.

Wir freuen uns auf Aachen, wo unser 8. Lymphselbsthilfetag sowie unsere jährliche Mitgliederversammlung stattfinden werden. Wir konnten wieder viele hochkarätige Referenten zu unterschiedlichsten Themen gewinnen. Lesen Sie als Einstimmung schon jetzt den Artikel über Ernährung von Frau Dr. Kümmerle und lassen Sie sich inspirieren. Auch virtuell können Sie sich dieses Jahr wieder zu allen Vorträgen dazuschalten. Parallel zu den Vorträgen bieten wir vor Ort verschiedenste Bewegungsworkshops an – ganz nach unserem diesjährigen Motto: „Bewegung ... und alles fließt!“

Neueste Studien berichten über Diabetesmedikamente und deren Potential, stark Übergewichtige beim Abnehmen zu unterstützen. Wir informieren Sie über diese Medikamente, die momentan nur für Diabetes Typ II freigegeben sind, sich in Deutschland aber in der Zulassungsphase für Adipositas befinden.

Wir werden dieses Jahr wieder zwei Intensiv-Workshops zum Selbstmanagement anbieten (GALLiLy). Einer davon richtet sich speziell an Lymphödem-betroffene nach Krebs (GALLy) und wird über zwei Wochenenden verteilt sein, die jeweils auch einzeln als Schnupperworkshop bzw. Refresher gebucht werden können.

Unsere beliebten Informationsbroschüren sollen zukünftig auch in Arztpraxen, bei Versorgern und Therapeuten bekannter gemacht werden, um noch mehr Betroffene zu erreichen. Wie auch Sie uns dabei helfen können, erfahren Sie in diesem Heft.

Unter „Lymphselbsthilfe vernetzt“ können Sie die von uns unterstützte Aktion zum Weltlymphtag nachlesen. Gemeinsam mit 24 europäischen Vereinen wurde der schwedischen Gesundheitsministerin virtuell ein Manifest für leichteren Zugang zu Kompression überreicht. Außerdem wurde die Lymphselbsthilfe e. V. in die World Lipedema Alliance als Gründungsmitglied eingeladen. Aus diesem Anlass werden wir im Oktober beim internationalen Lipödem-Kongress in Potsdam einen Beitrag leisten. Last but not least wurde ich als eine von sechs Juroren ausgewählt, für den Innovationspreis Lymphologie die 13 Bewerbungen zu beurteilen.

Haben Sie Fragen oder Anregungen?
Möchten Sie – ob selbst betroffen oder als Experte – bei uns im Team mitwirken?
Dann schreiben Sie an info@lymphselbsthilfe.de.

Ich wünsche Ihnen eine abwechslungsreiche Lektüre dieses Magazins.

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.



Einladung

8. Lymphselbsthilfetag Aachen

Bewegung
... und
alles fließt!

Liebe Betroffene von Lip- und Lymphödemem und Freunde der Lymphselbsthilfe e. V.

wir laden Sie herzlich zum 8. Lymphselbsthilfetag nach Aachen ein. Wir freuen uns, diesen in Kooperation mit der Klinik für Plastische Chirurgie, Hand- und Verbrennungschirurgie an der Uniklinik RWTH Aachen in der Bischöflichen Akademie, Leonhardstr. 18-20, durchführen zu können.

Lipödem und Lymphödem führen häufig ein Schattendasein und werden oft spät diagnostiziert und unzureichend behandelt. Gemeinsam möchten wir Sie für diese Erkrankungen sensibilisieren, um eine frühe Diagnose und Therapie von Lip- und Lymphödemem zu erreichen und damit Komplikationen sowie ein weiteres Fortschreiten der Erkrankung zu verhindern. Wir werden auch über aktuelle Entwicklungen bezüglich Lip- und Lymphödem informieren.

Es ist uns gelungen, namhafte Referenten zu gewinnen und wir freuen uns, Ihnen ein umfangreiches Workshop-Programm vorzustellen. Dieses Jahr stehen vor allem die rekonstruktiven Verfahren für das Lymph- und Lipödem im Fokus. Getreu unserem Motto „Bewegung... und alles fließt!“ liegt der zentrale Schwerpunkt der Workshops auf der Bewegung mit Lip- und Lymphödem. Hier werden Sie auch aktiv zum Mitmachen eingeladen.

Wir empfehlen Ihnen, sich für die Veranstaltung frühzeitig anzumelden, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist. Etwaige Restplätze werden an der Tageskasse vergeben. Wir freuen uns auf Ihren Besuch beim 8. Lymphselbsthilfetag in Aachen und auf anregende Diskussionen.

Das genaue Programm sowie eine Anmelde-möglichkeit finden Sie auf der Homepage unter www.lymphselbsthilfe.de/8-lymphselbsthilfetag-aachen/

Für Mitglieder der Lymphselbsthilfe e. V. ist die Teilnahme kostenlos. Für Nichtmitglieder erheben wir eine

Gebühr inklusive Catering in Höhe von 10 € pro Person. Für die virtuelle Teilnahme an den Vorträgen können Sie sich unter www.lymphselbsthilfe.de/hybrid-lshtag-aachen/ anmelden. Der Livestream kostet für Nichtmitglieder 5 € (für Mitglieder kostenlos) und ist nicht in der Teilnehmerzahl begrenzt.

Für alle Präsenzteilnehmer des LSH-Tages besteht die Möglichkeit eines gemeinsamen Abendessens nach dem Lymphselbsthilfetag in der Bischöflichen Akademie und/oder einer Stadtführung durch Aachen:

- **Samstag, 3. Juni 2023 von 18:00 - 19:00 Uhr:**
Abendessen
- **Samstag, 3. Juni 2023 von 19:30 - 21:30 Uhr,**
Abendbummel mit Stadtführung
(Treffpunkt: Bischöfliche Akademie, Haupteingang)

Diese beiden Programmpunkte können bei der Anmeldung zusätzlich gebucht werden und kosten jeweils 10 €. Bei Fragen können Sie sich gerne über info@lymphselbsthilfe.de bei uns melden.

Herzliche Grüße

Susanne Helmbrecht

Susanne Helmbrecht

Vorsitzende Lymphselbsthilfe e. V.

Anja Boos

PD Dr. Anja Boos

Stellvertretende Direktorin der Klinik, UK Aachen

Justus P. Beier

Univ.-Prof. Dr. med.

Justus P. Beier

Klinikdirektor

UNIKLINIK
RWTHAACHEN

Line Dance von Tamara Plank

„Für mich ist Line Dance eine gute Alternative, um vieles miteinander zu vereinen - Musik, Stimmung, Bewegung und Spaß. Line Dance kann auf jede Art von Musik gemacht werden, egal ob emotional oder rockig, der Takt bestimmt die Schnelligkeit und damit ist gute Laune vorprogrammiert. Es gibt verschiedene Choreografien und Schwierigkeitsstufen, so dass jeder seine Nische findet, in der er sich wohl dabei fühlt. Irgendwann wissen die Füße selbst, wie der Tanz geht.“



Lymph-Yoga von Anika Meckesheimer

Nach ihrem Vortrag beim letzten LSH-Tag in Freiburg, bietet Frau Dr. Anika Meckesheimer in diesem Jahr einen Workshop zum Mitmachen an. Lust zur Teilnahme macht auch der Bericht von Tina Koch über den Workshop in der SHG Lymphtreff Aschaffenburg (auf Seite 17). In Aachen wird es auch eine Yoga-Ecke geben, wo Frau Meckesheimer für Fragen zur Verfügung steht.

*Wir freuen uns, dass wir **Frau PD Dr. Anja M. Boos**, leitende Oberärztin und stellvertretende Klinikdirektorin der Klinik für Plastische Chirurgie, Hand- und Verbrennungschirurgie der Uniklinik Aachen, als Kooperationspartnerin und Referentin auf dem 8. Lymphselbsthilfetag am 03. Juni 2023 in Aachen gewinnen konnten. Neben einer ausführlichen Darstellung der **operativen Verfahren beim Lymphödem** wird Frau Dr. Boos alle Ihre Fragen beantworten können.*



Aktueller Stand der Lipödemchirurgie

von Herrn Dr. Jeremias Schmidt (in Vertretung für Herrn Dr. Ghods)

Während meines Vortrags in Aachen wird über die standardisierte chirurgische Therapie des Lipödems gesprochen: Es werden die Voraussetzungen zur Erfüllung der Kriterien für die Kostenübernahme durch die Krankenkasse behandelt, die Vorbereitung für die Operation und die Patientenauswahl. Außerdem wird das OP-Verfahren im Detail geschildert und die kurz- und langfristige postoperative Nachbehandlung, der aktuelle Stand der LIPLEG Studie wird vorgestellt sowie der grobe aktuelle Stand der Lipödem-Forschung.

Ebenfalls wird gemeinsam mit Frau Helmbrecht das Datum für den nächsten Lymphselbsthilfetag in Potsdam angekündigt.

Save the date:
9. Lymphselbsthilfetag
in Potsdam am 15. Juni 2024!

Lymphselbsthilfe e.V.

Susanne Helmbrecht, Jane-Addams-Str. 7, 91074 Herzogenaurach

An alle Mitglieder EINLADUNG

zur 12. Mitgliederversammlung der LSH e.V.

Freitag, 2. Juni 2023, um 16:30 Uhr, in der Bischöflichen Akademie, Leonhardstr. 18-20, 52064 Aachen

Der Vorstand der Lymphselbsthilfe e.V. lädt alle Mitglieder und Interessierte sehr herzlich zu seiner jährlichen Mitgliederversammlung mit Lymphselbsthilfetag ein. Der Raum wird vor Ort ausgeschildert. Im Mittelpunkt der Mitgliederversammlung stehen die Meinungen und Anträge der Mitglieder unseres Bundesverbandes. Deshalb besteht zu allen Tagesordnungspunkten die Möglichkeit der Aussprache.

Alle Mitglieder haben die Möglichkeit, die Arbeit im Verein aktiv mitzugestalten. Ideen und Vorschläge zur Mitarbeit, die der Mitgliederversammlung zur Beratung vorgelegt werden sollen, sind bitte bis 30.04.2023 an die Geschäftsstelle zu senden, damit wir darüber in der Mitgliederversammlung beraten können (per Mail: info@lymphselbsthilfe.de, per Post: Jane-Addams-Str. 7, 91074 Herzogenaurach).

Vorläufige Tagesordnung:

1. Rechenschaftsbericht der Vorsitzenden über die Aktivitäten des abgelaufenen Jahres und Ausblick 2023
2. Kassenbericht des Kassiers
3. Kassenprüferbericht der Kassenprüfer
4. Entlastung des Vorstands/Kassiers
5. Bestätigung der Landessprecher und Beiräte
6. Satzungsänderung

bislang § 3 Abs. 2 Mitgliedschaft

(2) 1 Ordentliches Mitglied des Vereins kann jede natürliche Person und Kontaktpersonen interessierter Selbsthilfegruppen ab Vollendung des 14. Lebensjahres werden, die von einem lymphostatischen Ödem betroffen sind und bereit sind, die Ziele und Aufgaben des Vereins zu fördern. 2 Jugendliche unter 18 Jahren benötigen für ihre Mitgliedschaft die schriftliche Einwilligung ihrer Erziehungsberechtigten. 3 Weiter kann jeder Verein, der sich mit lymphostatischen Ödemen beschäftigt, als juristische Person aufgenommen werden.

neu § 3 Abs. 2 Mitgliedschaft

(2) 1 Ordentliches Mitglied des Vereins kann jede natürliche Person und Kontaktpersonen interessierter Selbsthilfegruppen werden, die oder deren Angehörige

ge von einem lymphostatischen Ödem betroffen sind und bereit sind, die Ziele und Aufgaben des Vereins zu fördern. 2 Jugendliche unter 18 Jahren benötigen für ihre Mitgliedschaft die schriftliche Einwilligung ihrer Erziehungsberechtigten. 3 Weiter kann jeder Verein, der sich mit lymphostatischen Ödemen beschäftigt, als juristische Person aufgenommen werden.

bislang § 5 Landesuntergliederungen

Der Vorstand bestimmt in den jeweiligen Bundesländern Landessprecher von rechtlich unselbstständigen Landesuntergliederungen (LU), die die Vereinsziele im jeweiligen Bundesland vertreten. Mehrere Bundesländer können auch gemeinsam eine Landesuntergliederung bilden. Diese werden durch die Mitgliederversammlung bestätigt.

neu § 5 Landesuntergliederungen / Landesverbände

Der Vorstand bestimmt in den jeweiligen Bundesländern Landessprecher von rechtlich unselbstständigen Landesuntergliederungen (LU) oder rechtlich selbstständige Landesverbände (LV), die die Vereinsziele im jeweiligen Bundesland vertreten. Mehrere Bundesländer können auch gemeinsam eine Landesuntergliederung bilden. Landessprecher und Landesverbände werden durch die Mitgliederversammlung bestätigt.

7. Gebührenordnung für die Mitgliedsbeiträge
8. Wünsche und Verschiedenes

Kandidatur als Landessprecher*in:

Damit die Lymphselbsthilfe e. V. bei Ihnen vor Ort präsent ist, haben wir in fast allen Bundesländern bereits Landessprecher berufen. Diese werden in der Mitgliederversammlung bestätigt. Aufgabe ist es, die Lymphselbsthilfe e. V. im eigenen Bundesland zu vertreten, Ansprechpartner für die Mitglieder vor Ort zu sein und auch die Öffentlichkeitsarbeit zu unterstützen. Eine Möglichkeit wäre z. B., die Lymphselbsthilfe auf Tagungen in der Nähe mit einem Infotisch zu vertreten.

Warum es sich für Sie lohnt? Das Team der Lymphselbsthilfe e. V. ist mit den Landessprechern in einem direkten



Dialog und stimmt die Vereinsaktivitäten ab. Neuigkeiten der Gesetzgeber, aus GBA und von unseren Partnern werden diskutiert. Der Austausch findet in erster Linie per Mail und auf zwei bis drei Onlinesitzungen pro Jahr statt. Einmal im Jahr versuchen wir uns persönlich zu treffen, z. B. beim Lymphselbsthilfetag oder in einer internen Fortbildung. So stehen Sie in regelmäßigem Austausch mit Gleichgesinnten, steigern Ihre Selbstkompetenz im Umgang mit Ihrer Erkrankung und werden stets mit aktuellen relevanten Informationen versorgt. Dadurch leisten Sie einen wichtigen Beitrag zur Aufklärung über lymphostatische Erkrankungen und Hilfe für Betroffene.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

In folgenden Bundesländern gibt es noch keine Landesprecher bzw. wir suchen Stellvertreter, um unsere Sprecher zu unterstützen und zu entlasten: **Mecklenburg-Vorpommern, Brandenburg, Niedersachsen, Bremen, Hessen, Sachsen und Sachsen-Anhalt.**

Möchten Sie mitarbeiten und sich dabei selbst in freundschaftlicher Atmosphäre in Gesundheitskompetenz und gesundheitspolitischen Fragen weiterbilden? Oder haben Sie Interesse, unsere ehrenamtliche Arbeit in der Geschäftsstelle zu unterstützen? Wir freuen uns auf neue

aktive und kreative Kandidatinnen und Kandidaten, natürlich auch aus allen nicht zuvor genannten Bundesländern. Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich gerne und beschreiben Sie bitte kurz Ihre Motivation oder Ideen. Auf Anfrage schicken wir Ihnen die entsprechenden Unterlagen über info@lymphselbsthilfe.de sehr gerne zu. Wir freuen uns auf Sie!

Nach der Mitgliederversammlung besteht die **Möglichkeit zu einem gemeinsamen Abendessen ab 18 Uhr direkt im Haus.** Wer zum Abendessen am Freitag, den 02.06.2023 kommen möchte (Kosten: 10 €), kreuzt das bitte in der Online-Anmeldung zum Lymphselbsthilfetag an oder meldet sich über info@lymphselbsthilfe.de, damit ausreichend Essen vorbestellt werden.

Ich würde mich sehr freuen, Sie möglichst zahlreich in Aachen begrüßen zu dürfen und verbleibe mit herzlichen Grüßen

Ihre

Susanne Helmbrecht

Susanne Helmbrecht
Vorsitzende



Tätigkeitsbericht 2022

Seit nunmehr elf Jahren setzt sich die Lymphselbsthilfe e. V. dafür ein, dass Lip- und Lymphödeme mehr Beachtung finden, und richtet den Blick auf Grundlagen der Krankheitsbilder sowie relevante aktuelle Entwicklungen.

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

Die Fähigkeit zum Selbstmanagement aller Betroffenen von Lip- und Lymphödem ist unser größtes Anliegen. Dieses Programm zur Aufklärung und Schulung der Betroffenen zu einem individuellen Selbstmanagement der Erkrankung, das die Gesundheitskompetenz der Betroffenen nachweislich erhöht und ihnen zeigt, mit ihrer Krankheit bewusster und entspannter umzugehen,

ist längerfristig angelegt, um nachhaltige Wirkungen zu erzielen. Zur Kontrolle der Zielerreichung evaluieren wir die Lebensqualität der Betroffenen vor und nach dem Seminar über Fragebögen, die die Teilnehmer vor und nach den Kursen ausfüllen. Es konnte eine hohe empirische Evidenz nachgewiesen werden. Um auch die Langzeitwirksamkeit erfassen zu können, haben wir 2022 zusätzlich einen Nachbefragungsbogen erstellt, den die Teilnehmer ausfüllen sollen: die abgefragten Zeiträume erstrecken sich von sechs Monaten bis zu mehr als fünf Jahren nach Workshopende.

Erstmals haben wir auch den Wunsch der Teilnehmer nach einem Auffrischkurs realisiert. In einem sogenannten Refresher hat sich fast die gesamte Gruppe eines Workshops wieder getroffen.

Nach dem Tod unseres Fachlehrers haben wir einen Therapeuten und eine Therapeutin zu neuen GALLiLy-Fachlehrern ausgebildet. Beide konnten bereits 2022 eingesetzt werden.

Am ersten Juliwochenende 2022 fand der erste Teil eines zweigeteilten GALLiLy-Intensivworkshops für Berufstätige in Herzogenaurach statt. Beim zweiten Teil im Therapiezentrum in Hirschbach fand gleichzeitig ein Refresher-Workshop statt. Ein zweiter Intensiv-Workshop wurde Anfang Oktober 2022 in der Inselsbergklinik in Bad Tabarz abgehalten.

Als neues Format boten wir 2022 erstmals einen GALLiLy-Erfahrungsaustausch an. Er richtet sich besonders an Betroffene, die an einem intensiven Austausch ihrer Erkrankung interessiert sind. Über das Erlernen des Selbstmanagements hinaus blieb viel Zeit für Bewegung, Ernährungsthemen und Entspannung. Diese „Lymphwoche“ fand im August ebenfalls im Lympho Opt Therapiezentrum in Hirschbach statt.

7. Lymphselbsthilfetag

Der Lymphselbsthilfetag 2022 in Freiburg stand unter dem Motto „Gemeinsam Stark!“ Damit machten wir darauf aufmerksam, dass Betroffene einer chronischen Erkrankung Verständnis und Unterstützung benötigen. Um zu diesen Bedürfnissen aktuelle Daten präsentieren zu können, erstellten wir eine Umfrage zum Thema. Die Fragen wurden dabei getrennt nach Betroffenen bzw. (Lebens-)Partnern abgefragt, ausgewertet und gegenübergestellt. Die interessanten Ergebnisse stellte Susanne Helmbrecht in ihrem Vortrag „Auf welche Unterstützung durch Partner, Familie oder Netzwerk kann eine Lip-/Lymphpatientin bauen?“ vor.

Die Aktion Mensch förderte zum zweiten Mal diese wichtige Veranstaltung, die zur Information und Wissensvermittlung über ihre Erkrankung für Betroffene und deren Angehörige dient. Aufgrund der vielen Themen dauerte der Lymphselbsthilfetag 2022 zwei Tage. Wir bereiteten alle aufgezeichneten Vorträge des Lymphselbsthilfetages für den eigenen YouTube-Kanal der Lymphselbsthilfe auf und stellen sie über dieses Videoportal allen Interessierten bis heute zum Anschauen, Teilen und Hochladen zur Verfügung.

Anzeige

ARION Easy-Slide ARM

Von Lip-/Lymph-Betroffenen über die Arion Anziehhilfen:

„Es ist so eine Erleichterung!“

„Ich war noch nie so schnell in einem Flachstrick!“

„Ein absoluter Game Changer!“

Kompressionstherapie einfacher gemacht!



Folgen für mehr Informationen über unsere An- und Ausziehhilfen, Tipps, Anleitungen und mehr!

ARION
SLIDE SOLUTIONS

Erfahrungsaustausch von Selbsthilfegruppenverantwortlichen

Ein weiteres wichtiges Ziel der Lymphselbsthilfe e. V. ist es, Lymph- und Lipödem-Selbsthilfegruppen zu unterstützen bzw. bei der Gründung behilflich zu sein. Alle Gruppen haben vergleichbare Probleme, suchen Ansprechpartner und behandeln ähnliche Themen. Deshalb ist der Austausch für Selbsthilfegruppenverantwortliche und Interessierte an einer Gruppengründung so wichtig. Der Workshop bietet zudem die Möglichkeit, Gruppenregeln und -strukturen nochmals aufzufrischen.

Der Erfahrungsaustausch wurde am 29. Oktober 2022 im Kolpinghaus in Würzburg angeboten. Die Teilnehmer hatten im Anschluss die Möglichkeit, eine Fortbildung zum Thema Veränderungsbereitschaft zu besuchen.

Fortbildung „Vorsätze gezielt umsetzen und Barrieren erkennen“

Am 30. Oktober 2022 fand ein eintägiger Workshop als Fortbildung im Kolpinghaus in Würzburg für Selbsthilfegruppenverantwortliche, GALLiLy-Moderatoren und Interessierte, die andere Menschen bei der Umsetzung eines gesundheitsförderlichen Lebensstils unterstützen möchten, statt. Unter der Moderation von Frau Dr. Andrea Reusch, Gründerin des Zentrums für Patientenschulung und Gesundheitsförderung e. V. in Würzburg, erarbeiteten und lernten die Teilnehmer an praktischen Beispielen Methoden der motivierenden Gesprächsführung.

Online-Seminare

Seit Mitte 2020 führen wir auch Online-Seminare durch. 2022 boten wir während der Wintermonate Januar bis April und September bis Dezember acht Online-Seminare zu ganz unterschiedlichen Themen an, da in dieser Zeit das Interesse an Teilnehmern besonders hoch ist. Wir bedanken uns bei allen Referenten und den vielen Teilnehmern, die uns immer wieder neuen interessante Themen vorschlagen. Bisher haben wir zu allen Themen Referenten gefunden. Was würde Sie interessieren? Verraten Sie es uns.

Beratung für Betroffene und Angehörige

Über unser Kontakttelefon bieten wir für alle Betroffenen eine Möglichkeit, sich bei Fragen von selbst Betroffenen, einem medizinischen Fachbeirat oder einem Fachlehrer MLD/KPE beraten zu lassen. Weiter steht uns unser medizinischer Fachbeirat zur Verfügung.

Über unsere Mailadresse frage@lymphselbsthilfe.de können sich Ratsuchende schriftlich an uns wenden.

Zusätzlich stehen die Mailadresse der zuständigen Landessprecher pro Bundesland sowie aller Selbsthilfegruppen auf unserer Homepage, um Kontakt vor Ort aufnehmen zu können.

Öffentlichkeitsarbeit

Wir werden zu fast allen wichtigen Tagungen der Lymphologie oder Phlebologie als Referent eingeladen oder dürfen einen Infotisch gestalten, dies führt zu einer hohen Reichweite des Bekanntheitsgrades bei Ärzten und Versorgern, die ihre Informationen direkt an ihre Patienten weitergeben und den Betroffenen, die immer öfter selbst die Tagungen und Lymptage besuchen, um sich zu informieren.

Auf folgenden Tagungen war der Bundesverband 2022 in Präsenz vertreten:

- **11. Berliner Lymphologisches Symposium** (30.04.2022) mit einem Vortrag über unser Konzept der wertschätzenden Unterstützung beim Selbstmanagement und Infotisch
- **OT World mit der Sonderschau „Lympherkkrankungen“ in Leipzig** (10.-13.05.2022) mit einem Infotisch
- **45. Jahreskongress der DGL in Hanau** (10./11.06.2022) mit einem Infotisch
- **Selbsthilfegruppen-Seminar für Lip- und Lymphödem in Bamberg** (01./02.07.2022) mit Beteiligung einiger Landessprecher
- **12. Münchener Lymphologisches Symposium** (09.07.2022) mit einem Vortrag über unser Konzept der wertschätzenden Unterstützung beim Selbstmanagement und Infotisch

Politisch sind wir im G-BA als ständige Vertreterin zur Heilmittelrichtlinie und als Vertreterin zur Liposuktion benannt.

Projektarbeit

Im April 2022 konnten wir unser vom BKK-Dachverband gefördertes Projekt zur Erstellung einer Informationsbroschüre für Lipödem Betroffene abschließen. Mit einer selbst vom Lipödem betroffenen Healthfluencerin und Designerin fanden wir eine hochmotivierte Mitarbeiterin für die Broschüre, so dass wir unser Ziel erreichten, die 1. Auflage „Selbstmanagement des Lipödems“ an unserem 7. Lymphselbsthilfetag an Interessierte zu verteilen. Wir haben sehr viele positive Rückmeldungen zur Broschüre erhalten, die mittlerweile in einer 2. Auflage vorliegt.

Gesund und Aktiv Leben mit Lip- und Lymphödem



Schulung für Betroffene zum Selbstmanagement ihrer Erkrankung

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

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

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

Weitere Informationen finden Sie unter:

<https://www.lymphselbsthilfe.de/home/veranstaltungen/selbstmanagement-fuer-betroffene/>



Gesund und Aktiv Leben
mit Lip- und Lymphödem



4-Tage-Intensiv-Workshop

01. – 04.09.2023 in Bildungshaus St. Ulrich, Bollschweil bei Freiburg

- Was sind die Unterschiede zwischen Lip- und Lymphödem?
- Wie lerne ich mit meiner Erkrankung umzugehen?
- Was kann ich selbst tun?

Kursgebühr:

420 € für Mitglieder der LSH e. V.

440 € für Nichtmitglieder

Lymphselbsthilfe e. V. • 09132 630413 • anmeldung@lymphselbsthilfe.de

GALLiLy Bad Tabarz Oktober 2022

von Doris Fischer

Nachdem ich drei Jahre lang mit mir und meiner chronischen Krankheit Lymph- und Lipödem gehadert hatte, entschloss ich mich, mich zu dem Workshop, der in der Inselsbergklinik Tabarz stattfand, anzumelden.

Zugegebenermaßen fuhr ich mit gemischten Gefühlen dort hin. Ich fragte mich, ob es noch etwas bringen könne; ich hatte doch schon so viel darüber gelesen. Selbstmanagement... Was kann mich da wohl noch beeindrucken?

Um 14 Uhr sollte ich die Gruppe in der Empfangshalle der Klinik treffen. Ich war verblüfft, dass es sich um eine kleine Gruppe handelte. Ich hatte mehr erwartet, aber genau diese Gruppengröße erwies sich im Nachhinein als sinnvoll, da wir so Vertrauen zueinander entwickeln konnten.

Nach der Klinikbesichtigung betraten wir den Seminarraum, der wunderschöne Sitzgelegenheiten hatte, und davor Hocker, um auch mal die Beine hochzulegen (ein großes Dankeschön an die Klinikleitung an dieser Stelle). Bereits während der Vorstellungsrunde wurde mir klar, genau hier bin ich richtig! Es hatte sich eine wirklich nette Runde mit ähnlichen Problemen zusammengefunden und wir waren gespannt, was uns das Wochenende bringen würde.

Wir erfuhren viel über unsere Krankheit, setzten uns Ziele für den Alltag und gaben uns gegenseitig Tipps, das Leben zu meistern. Es entwickelte sich eine positive Stimmung, die sich auch in den folgenden Tagen fortsetzte.



Bei schönem Wetter gab es noch einen kleinen gemeinsamen Spaziergang rund um die Klinik und ein guter, zum Thema passender Film rundeten den ersten Tag ab. Der zweite und dritte Tag verlief weiterhin informativ. So lernten wir die Selbstbandage an Bein und Arm mit mehrmaligen Wiederholungen, um das Erlernte zu festigen, ebenso wie Entstauungsübungen und Lymphgriffe wie beispielsweise den stehenden Kreis. Bereits abends merkten einige Teilnehmerinnen, dass sich das ödematöse Gewebe wesentlich weicher anfühlte. Das werteten wir als großen Erfolg, zumal alles, was wir lernten, sich super in den beruflichen Alltag integrieren lässt.

Abends bot Helena, die uns begleitende Physiotherapeutin, ein Wassergymnastikprogramm im hauseigenen Schwimmbad an.

Der nächste Morgen begann nüchtern mit einer Runde im Gymnastiksaal mit liegenden Übungen und Atemgymnastik zur Anregung der Verdauungsorgane. Zwischen Übungen und Wiederholungen beantwortete Susanne unsere Fragen zur Ernährung, Liposuktion und was uns noch so auf der Seele brannte. Alles wurde uns auf sympathische Art vermittelt und alle Teilnehmer eintrug am Ende der Wunsch: „Bitte mehr davon, es hat uns etwas gebracht!“

Mit einem lachenden und einem weinenden Auge nahmen wir am Montag Abschied voneinander, jedoch nicht ohne uns vorher für den künftigen Alltag Ziele zu setzen. Das Lächeln in uns sagte „AHA, es gibt ja doch noch so viel um unsere Lebensqualität zu erhöhen!“

Ein riesiges Dankeschön an Susanne und Helena!

Noch mehr Öffentlichkeitsarbeit für unsere drei Informationsbroschüren

Über ein Projekt, das - wie auch schon die Erstellung der Broschüren - vom BKK Dachverband e. V. gefördert wird, sollen die Informationen in Fachkreisen (Arztpraxen, Fachkliniken, Therapiepraxen, Versorgern) und Selbsthilfegruppen bekannter gemacht werden, so dass noch mehr Betroffene davon profitieren.

Wir haben Folder erstellt, denen alle Informationen zu den Broschüren entnommen werden können: für wen sind sie gedacht, welche Inhalte werden behandelt, wo und wie können sie heruntergeladen bzw. bestellt werden. Außerdem wurden DIN A4 Plakate gedruckt.

Nun müssen diese Folder und Plakate Betroffene auch erreichen. Das gesamte Team der Lymphselbsthilfe hat bereits begonnen, das Interesse zum Auslegen der Flyer bzw. zum Aufhängen der Plakate und zum Bereitlegen von Ansichtsexemplaren in Kliniken, Arztpraxen, Physiotherapiepraxen, Sanitätshäusern oder Apotheken abzufragen und die Ergebnisse zu dokumentieren. An diesem Punkt können Sie alle uns helfen: Fragen Sie in Ihrer Arztpraxis, bei Ihrem Lymphtherapeuten oder in Ihrem Sanitätshaus nach.



Wenn Sie uns unterstützen möchten, melden Sie sich unter info@lymphselbsthilfe.de. Wir schicken Ihnen gern Folder, Plakate und Ansichtsexemplare zum Weiterleiten zu.

Zur Dokumentation aller Abfragen haben wir ein Formular erstellt, das Sie unter folgendem Link aufrufen und direkt ausfüllen können: <https://forms.gle/E1sLV297RRkLwgdk8>

Wir freuen uns auf Ihre Mithilfe. Vielen Dank!

Gut informiert fühlen Sie und andere sich weniger hilflos.

Gehen Sie es an!
Selbstmanagement ist Ihre stärkste Waffe!

Lipödem? Lymphödem? Fragen über Fragen ...

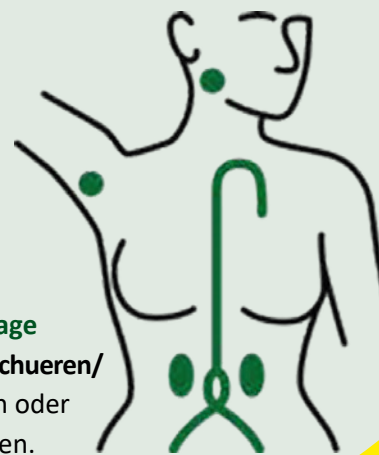
- Geht das wieder weg?
- Sind diese Schmerzen normal?
- Welche Kompression?
- Liegt es an der Ernährung?
- Bin ich allein mit der Erkrankung?
- Fühlen sich andere auch hilflos?
- Was kann ich tun?



... wir helfen Ihnen Antworten zu finden!



Die Broschüren können über unsere Homepage www.lymphselbsthilfe.de/informationen/broschueren/ kostenlos als **E-book** heruntergeladen werden oder gegen Versandkostenpauschale bestellt werden.



Selbstmanagement
des Lipödems



Lymphselbsthilfe e. V.
... und alles mehr



Bewegung beim
Lymphödem

Lymphselbsthilfe e. V.
... und alles mehr



Selbstmanagement
des Lymphödems

gefördert durch



Lymphselbsthilfe e. V.

Behandlung von Lymph- & Lipödemen Ihre individuelle Gesundheit ist unser Ziel



Menschen mit Lymph- und Lipödemen, sowie soliden Tumorerkrankungen und hämatologischen Systemerkrankungen bietet die Inselfberg 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 wir die Möglichkeit der Aufnahme von Begleitkindern im Alter von 3 bis 12 Jahren und deren professionelle Betreuung.

Reha mit Hund in der Hundeease:

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

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

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



**INSELBERG
KLINIK BAD TABARZ**

Teamfortbildung 2023

im Abenteuerdorf Wittgenstein in Bad Berleburg

In der Zeit vom 10. bis 12.03.2023 trafen sich elf Beiratsmitglieder mit vier Vorstandsmitgliedern der Lymphselbsthilfe e. V. und unserer Geschäftsstellenleiterin im Abenteuerdorf in Bad Berleburg.

Abgeschiedenheit und beste Seminarbedingungen ermöglichten intensiven Austausch und konzentriertes Lernen.

Am Freitagnachmittag gab es äußerst hilfreiche Informationen zur Installation und Anwendung der Dropbox von Christine Schneider, Vorstandsmitglied, die über Teams zugeschaltet war. So erhält jedes Beiratsmitglied die Möglichkeit des schnellen Zugriffs auf erstellte Dokumente, die in der Dropbox verfügbar sind.

Am Samstag gab Susanne Helmbrecht, Vorsitzende des Bundesverbands Lymphselbsthilfe e. V., Erläuterungen zum Projekt „Öffentlichkeitsarbeit für Informationsbroschüren“, das vom BKK Dachverband e. V. gefördert wird. Unsere Broschüren sollen in Fachkreisen wie Arztpraxen, Physiotherapien, Apotheken, Sanitätshäusern etc. an Bekanntheit gewinnen, so dass noch mehr Betroffenen die Thematik Lip- und Lymphödem zugänglich wird. Informative Folder, die auf diese Broschüren hinweisen, sowie Plakate im DIN A4 Format sollen zielorientiert und bei Vorliegen echten Interesses an entsprechende Fachkreise abgegeben und in einer Liste dokumentiert werden.

Weiteres wichtiges Thema war der dringend benötigte Wirksamkeitsnachweis für seit etlichen Jahren erfolgreich durchgeführte GALLiLy Workshops, da in manchen Fachkreisen die Wirksamkeit der MLD und teilweise der Bandagierung sehr in Frage gestellt wird. Das Tragen von Kompressionsstrümpfen in Kombination mit Sport sei beim Lipödem zielführender. Dem gilt es mit Daten und Fakten in Form ausgefüllter Fragebogen vor und nach Teilnahme eines Workshops entgegenzuwirken.

Aktualisierte Flyer zu GALLiLy- und GALLy-Selbstmanagement-Workshops wurden vorgestellt und verteilt. Es wurde die Möglichkeit aufgezeigt, dass lokale Selbsthilfegruppen jederzeit eigene Selbstmanagementkurse unter dem Label Lymph-Workshop oder Lymph-Schulung anbieten dürfen, wenn die Referenten keine GALLiLy-Ausbildung absolviert haben.



Anschließend wurden in der Gruppe, unter Anleitung von Susanne Helmbrecht und Sylvia Kraus von der Geschäftsstelle, die facettenreichen Aufgaben der Landessprecherinnen erarbeitet.

Es erfolgte eine Absprache über Besuche der vielfältigen Veranstaltungen, die 2023 anstehen, da nicht jeder alle Angebote wahrnehmen muss, sondern gezielte Besuche und anschließender Austausch ausreichen. Eine regelmäßige Präsenz der lokalen Selbsthilfegruppen über einen Infostand dient der Stärkung des Bekanntheitsgrades und Repräsentation der eigenen Gruppe.

Eine Aktualisierung des allgemeinen Flyers zur Vorstellung der Lymphselbsthilfe als Bundesverband ist dringend erforderlich und aktuellen Bedürfnissen anzupassen. Statements, ansprechende Bilder und allgemeine Ideen sind hier gefragt.

Zum regelmäßigen Austausch sind vier Beiratssitzungen pro Jahr geplant, davon eine in Präsenz.

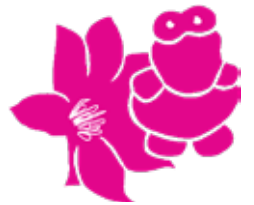
Ich denke, alle Teilnehmerinnen haben von dem persönlichen Austausch, informellen Gesprächen und ganz eigenen Herausforderungen profitiert. Man kann sich wunderbar gegenseitig helfen und voneinander profitieren. Eine tolle Gruppe engagierter, informierter und gestandener Frauen traf in Bad Berleburg aufeinander, eine Voraussetzung, um gesteckte Ziele zu erreichen und Mitspreiterinnen in den einzelnen Gruppen zu ermutigen und zu motivieren, voller Selbstbewusstsein zu sich selbst zu stehen.

Unser aller Dank geht an Sylvia Kraus, die diese Veranstaltung phantastisch vorbereitet und geleitet hat.

*Susanne Graack
Landessprecherin Hamburg*

Selbsthilfegruppe Lily Turtles

Einladung zum 6. Lip-/Lymphtag



Liebe Betroffene von Lip- und Lymphödem, Partner und Interessierte

wir freuen uns, Sie unter der Schirmherrschaft von Niedersachsens Sozialminister Dr. Andreas Philippi, zum 6. Lip-/Lymphtag in Celle einladen zu dürfen.

Uns ist es wieder gelungen hochkarätige Referenten zu gewinnen, um Sie über aktuelle Entwicklungen beim Lip- und Lymphödem zu informieren. Zentraler Schwerpunkt ist das gesunde Leben mit Lip- und Lymphödem und Hilfe zur Selbsthilfe mit neuen Therapieverfahren bzgl. Ernährung/Bewegung und Entstauungstechniken. Außerdem zeigen wir Ihnen die neuesten Trends der Kompressionshersteller und viele Tipps, die das Leben leichter machen.

Lipödem und Lymphödem führen häufig ein Schattendasein. Gemeinsam möchten wir Sie für diese Erkrankungen sensibilisieren, um eine frühe Diagnose und Therapie zu erreichen damit Komplikationen und Folgeerkrankungen verhindert werden können.

Wir freuen uns auf interessante Vorträge von herausragenden Referenten aus ganz Deutschland und auf anregende Diskussionen mit Ihnen.

*Katja Wagner
Leiterin Lily Turtles,
Landessprecherin Niedersachsen*

Termin

20. Mai 2023 von 9.30 Uhr bis 16.00 Uhr

Anmeldung

www.lily-turtles.de oder schriftlich bei Katja Wagner, Am Glockenberg 39 29308 Winsen (Aller) Tel. 0152/29526880. Email: katja@lily-turtles.de Einlass nur mit Anmeldebestätigung Anmeldeabschluss 17. Mai 2023

Teilnahmegebühr (inkl. Speisen/Getränke) Mitglieder der LiLy Turtles: kostenfrei Nichtmitglieder: 10 Euro. Die Veranstaltung ist auf 100 Teilnehmer begrenzt.

Gesund und Aktiv Leben mit Lymphödem nach Krebs

Intensiv-Workshop

- Wie lerne ich mit meiner Erkrankung umzugehen?
- Was kann ich selbst tun?

1. Teil: 23.09. – 24.09.2023
im Kolpinghaus Würzburg

2. Teil: 20.10. – 22.10.2023
im Kloster Oberzell, Zell am Main

Kursgebühr:
420 € für Mitglieder der LSH e. V.
440 € für Nichtmitglieder

Lymphselbsthilfe e. V. • 09132 630413 • anmeldung@lymphselbsthilfe.de

15 Jahre Lymphselbsthilfe Erlangen

Wir haben gefeiert - die Selbsthilfegruppe „Lymphselbsthilfe Erlangen“ wurde im November 2007 von Susanne Helmbrecht gegründet.

Viele Jahre hat uns Susanne mit ihrem umfangreichen Wissen unterstützt - herzlichen Dank dafür.

15 Jahre – gelebte Selbsthilfe

15 Jahre – Unterstützung für Betroffene

15 Jahre – ein großer Zusammenhalt

15 Jahre – Gemeinsam sind wir stark

...auf weitere 15 Jahre!

Christine Schneider
Lymphselbsthilfe Erlangen



Anzeige

Lymph-Yoga Workshop überwältigte und machte Lust auf mehr

Begeistert waren die Teilnehmer des Lymph-Yoga Workshops der Selbsthilfegruppe Lymphtreff Aschaffenburg am Samstag, 22.10.22, von Organisation und Inhalten. Mit zwei sehr engagierten Referenten wurde es ein spannender Tag voller neuer Eindrücke und viel Erlerntem. Und es ist noch nicht vorbei: mit zwei Follow-up Onlinetreffen wird der Transfer in die Praxis sichergestellt, sodass noch mehr Übungen in den Alltag übernommen werden können.

Was ist Lymph-Yoga?

Frau Dr. Anika Meckesheimer, Lymphyogalehrerin aus Freiburg, erläuterte anschaulich die Wirkungsweise des Yoga durch angepasste Körperübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama). Durch die Aufrichtung des Körpers, ist die Dehnung des Brustkorbs deutlich spürbar, sodass ich am nächsten Morgen tanzend durchs Schlafzimmer lief mit einem Grinsen im Gesicht - äußerst zufrieden mit meinem Körper, der den Workshop so gut mitgemacht hat und all die Einschränkungen durch die Ödemerkrankung vorübergehend fast vergessen machte.

Alle 20 Teilnehmer haben den Tag sehr genossen und waren sehr dankbar für das Erlebte. Von langjährigen Hasen mit sekundärem Lymphödem, über Kombinationserkrankungen wie Phleb-Lip-Lymphödem, primären Lymphödem und Neulingen mit Lipödem erfuhren alle umfassend Neues über ihre Erkrankung.

Herr Thomas Künzel, Fachlehrer für MLD/KPE, nahm uns sehr humorvoll mit auf eine Reise durch die Entdeckung, das Vergessen, die Wiederentdeckung des zarten und doch lebenswichtigen Lymphsystems, der Funktionsweise und professionellen Behandlung bis hin zu neuesten Forschungsergebnissen aus 2022 und laufenden Studien.



Dank der zuverlässigen Förderung durch den Runden Tisch der Krankenkassen und ihren Vertretern in Bayern war dieser Workshop möglich. Alle Teilnehmer haben durch ein selbst gestaltetes Buffet und gemeinsames Anpacken dazu beigetragen, dass es ein beeindruckender Tag wurde, der lange in Erinnerung bleiben wird. Wir werden uns weiterhin gegenseitig stützen, motivieren und fördern, damit wir jeden Tag wieder die Kraft haben gut zu leben.

Mehr zu Lymph-Yoga unter
www.lymphyoga-freiburg.de/

Tina Koch
Selbsthilfegruppe Lymphtreff Aschaffenburg



Schmucksteinchen nur für dich

Lastofa Forte Schmucksteinchen

für Beinversorgungen in den Farben Erde, Ozean, Schiefer und Lava. Mehr Infos unter ofa.info/lastofa-forte

lastofa® forte

Die flachgestrickte
medizinische Kompression
mit Merinowolle

ofa®
www.ofa.de

Von der Lymph-Selbsthilfegruppe zur Lip-Lymphselbsthilfe Nord e. V.

Zahlreiche Überlegungen sind dieser Vereinsgründung vorausgegangen. Seit 2017 leitet Regine Franz mit sehr viel Engagement und Herzblut die Lymph-Selbsthilfegruppen Eilbek in Hamburg und Reinbek in Schleswig-Holstein. Regelmäßig stattfindende Gruppentreffen ermöglichen einen intensiven Austausch anstehender Probleme und zeigen unterschiedliche Wege auf, diese zu bewältigen. Es gilt, Einblicke in aktuelle Entwicklungen der Lip- und Lymphödem-Therapien zu gewinnen. Hierfür bieten sich unterschiedliche Veranstaltungen, wie Lymptage, Tagungen örtlicher Lymphnetze oder der jährlich stattfindende Campus Lymphologicum an, um nur einige zu nennen.

Teilnehmergebühren sowie anfallende Reisekosten erfordern finanzielle Unterstützung. Auch Räumlichkeiten für die Gruppentreffen müssen angemietet werden, ergänzt durch Kosten für Büromaterial, Porto, sowie Honorare für Referenten.

1 % der jährlich entrichteten Gesamtkassenbeiträge fließt in die Selbsthilfe. 60 % davon gehen an Organisationen und Vereine, 40 % erhalten Selbsthilfegruppen. In Hamburg entfallen an Selbsthilfegruppen nur 20 %.

Nicht nur, dass ein eingetragener Verein eine bessere Außenwirkung hat, auch eine Kontoeinrichtung und -führung sowie der Erhalt von Fördergeldern ist erleichtert. Der Vereinsbeitritt ermöglicht einen konkreten Zusammenschluss von Personen, unterschiedliche Fähigkeiten und Fertigkeiten lassen sich bündeln und zu gegebener Zeit abrufen.

Spenden von Ärzten, Physiopraxen sowie Industrie lassen mehr Personen von anstehenden Veranstaltungen, wie Seminaren oder Ausfahrten profitieren, wo wiederum ein intensiver Austausch erfolgen kann. Eine größere finanzielle Unabhängigkeit ermöglicht eine professionell gestaltete Außendarstellung und -wirkung, z. B. im Rahmen von Therapiemessen. Hilfe zur Selbsthilfe durch gegenseitigen Erfahrungsaustausch, ergänzt durch Förderung des Dialogs zwischen Betroffenen, Ärzten, Therapeuten, ambulanten Versorgungsstrukturen sowie Krankenkassen.

Ein eingetragener Verein erleichtert die Kontaktpflege zu Medienvertretern mit der Zielvorgabe, aktuelle



Informationen bezüglich lip- und lymphostatischer Ödeme zu verbreiten und das Verständnis und die Akzeptanz für Betroffene im privaten und beruflichen Umfeld zu fördern.

Somit trafen sich am 07. Februar 2023 vierzehn Gründungsmitglieder der Lymphselbsthilfegruppen Hamburg-Eilbek und Reinbek, Schleswig-Holstein, sowie ein Gründungsmitglied per Chat unter der Versammlungsleitung von Regine Franz. Die jeder Teilnehmerin zuvor zugesandte Satzung „Verein Lip-Lymphselbsthilfe Nord für lymphostatische Erkrankungen e. V.“, erstellt von Regine Franz und Ilona Schumacher, orientiert an der Satzung des Bundesverbandes und in Absprache mit einem Rechtsanwalt, wurde nach kurzer Diskussion und kleinen Korrekturen einstimmig beschlossen. Der Jahresbeitrag orientiert sich ebenfalls an dem des Bundesverbandes. Die große Mehrheit aller Anwesenden trat dem Verein bei.

Folgende vier Vorstandsmitglieder wurden ebenfalls einstimmig gewählt: Regine Franz, Ilona Schumacher, Susanne Graack und Denise Bellmann

Schnell fanden sich die zwei erforderlichen Kassensprüferinnen: Nonke Blank und Sigrid Wende

In der anschließenden konstituierenden Sitzung des Vorstandes erfolgte die Wahl der 1. Vorsitzenden



Regine Franz sowie der 2. Vorsitzenden Ilona Schumacher.

Dank der professionellen Vorbereitungen von Regine Franz, unterstützt von Ilona Schumacher, erfolgte die Vereinsgründung harmonisch und einstimmig.

Seien wir gespannt, was die Zukunft bezüglich Aufklärung, Therapiemöglichkeiten sowie Verständnis und Unterstützung für die Betroffenen bringt.

*Susanne Graack
Vorstandsmitglied*

SHG Weser-Lilys Niedersachsen / Bremen

Die am 15.11.2022 neu gegründete Selbsthilfegruppe bietet Hilfestellung, Beratung und Informationen zu Lip- und Lymphödemen für Betroffene und ihre Angehörigen an.

In regelmäßigen Treffen finden Gesprächsrunden statt. Zusätzlich sind in naher Zukunft Vorträge und Informationsabende von Herstellern für Kompressionsversorgungen, Physiotherapeuten etc. geplant.

Die Gruppe ist ebenfalls auf Facebook zu finden und hält dort, wie auch vor Ort, eine Liste von Ärzten, Sanitätshäusern und Physiotherapeuten vor.

Wir treffen uns jeden 3. Dienstag im Monat von 18.30 Uhr bis 20.30 Uhr im DRK Begegnungszentrum,



Die ehrenamtlichen Gründungsmitglieder Inga Kemp, Susanne Müller, Anja Peix und Petra Nolte (von links oben nach rechts unten)

Haferkamp 8 in 28217 Bremen. In Zukunft möchten wir auch Online-Veranstaltungen durchführen.

Bei Fragen steht die Gruppe via Email unter **weser-lilys@gmx.de** oder über die Facebookseite der Weser-Lilys zur Verfügung.

Petra Nolte

Life in Compression



Die SHG Life in Compression wurde im August 2021 in Lörrach gegründet. Mitten in der Pandemie, in der soziale Kontakte sehr beschränkt waren, haben wir diesen Schritt gewagt. Und es war der richtige!

Anfangs trafen wir uns rein zum Austausch. Mittlerweile - seit Anfang 2023 - haben wir uns neu aufgestellt. Wir haben auf unserer Website einen Veranstaltungsplan und versuchen, die Treffen sowohl informativ als auch aktiv zu gestalten. Angefangen mit einem Hula-Hoop-Kurs, angeleitet von einer hiesigen Physiotherapeutin, über einen Kurs zum Thema „Mehr Bewegung im Alltag“ mit Bewegungsexpertin Anke Faller. Natürlich dürfen aber auch Infoveranstaltungen durch Kompressions- und Lymphomaten-Hersteller nicht fehlen. Ebenso bleibt immer noch Raum, um sich innerhalb der Betroffenen auszutauschen.

Unsere Räumlichkeiten sind aktuell leider noch sehr begrenzt, sodass wir gezwungen sind mit Anmeldungen und Wartelisten zu arbeiten. Dennoch freuen wir uns über neue Gleichgesinnte.



Ende März durften wir uns dank der KISS Lörrach auch auf der Regio Messe Lörrach das erste Mal in der Öffentlichkeit präsentieren. Die Resonanz an unserem Stand war hervorragend. Es war ein tolles Erlebnis mit interessanten Gesprächen und noch netteren Betroffenen. Viele sagten uns, dass sie von unserem Messeauftritt gehört oder gelesen hatten und extra deswegen zur Regio Messe gekommen seien. Das hat uns alle sehr bewegt.

Die harte Arbeit der Öffentlichkeitsarbeit zahlt sich aus und fängt an Früchte zu tragen.

Unsere Gruppenshirts wurden uns durch die AOK Baden Württemberg finanziert.

*Claudia Fach
Gruppenleitung*



Lipödem Lymphödem Selbsthilfe Fürstenfeldbruck Olching

Hilfe zur Selbsthilfe - ein Motto, das bei uns an der Tagesordnung ist. Um dies in unserem alltäglichen Leben umsetzen zu können, wurde 2019 diese Gruppe von einer Betroffenen in Fürstenfeldbruck gegründet. Ich, Claudia Götzinger, bin damals als Zweitleitung zur Unterstützung aller Anliegen eingestiegen. 2021 übernahm ich die Gruppe dann als Erstleitung, da die Gruppengründerin weggezogen ist.

Die Gruppentreffen finden in der Regel immer am letzten Mittwoch eines Monats statt, wobei wir versuchen, abwechslungsreich zu planen. Wir führen Gruppenabende durch, bei denen sich die Betroffenen austauschen können. Außerdem organisieren wir regelmäßig Fachvorträge über Themen wie z. B. Ernährung, Entstauung, Sport, Kompressionstherapie oder Selbstlymphdrainage. Zusätzlich zu den Vorträgen bieten wir auch Bewegungseinheiten mit Schwerpunkt im Wasser an. Herzlich eingeladen sind Außendienstler von Firmen, die uns wichtige Produkte und Hilfsmittel vorstellen. Auch Online-Vorträge gibt es hin und wieder für unsere Gruppenmitglieder. Dieses Jahr stellten wir schon tolle Themen wie z. B. Lymphyoga vor und hatten den bekannten Buchautor und Physiotherapeuten Henry Schulze zu Gast. Wir fahren gemeinsam zu Veranstaltungen wie Lymphtagen und waren bei Caroline Sprott, der Powersprotte, zu Besuch. Ab und zu treffen wir uns einfach mal zum Essen, demnächst wollen wir zusammen kegeln gehen. Im Herbst bieten wir einen interessanten Workshop zur Selbstakzeptanz an.

Im letzten Jahr bin ich Mitglied der Lymphselbsthilfe e. V. geworden, damit ich meine Selbsthilfegruppe immer



mit aktuellen Neuigkeiten aus der Lymphologie versorgen kann. Außerdem möchte ich dadurch die Interessenvertretung von Betroffenen von Lip /Lymphödem und verwandten Erkrankungen im gesamten Bundesgebiet unterstützen.

Sie wollen mehr über unsere Gruppe und die nächsten Termine erfahren? Dann schauen sie auf unserer Website (<https://www.liplymph-ffb-olching.de>) oder unserer regionalen Facebook Gruppe vorbei. (<https://www.facebook.com/groups/1034767776694603>). Über die Website können Sie sich auch in unseren Emailverteiler aufnehmen lassen.

*Claudia Götzinger
Gruppenleitung*



Reicht eine gesunde Ernährung, um mit Genuss gesund alt zu werden?

von Dr. med. Susanne Kümmerle, Rehabilitationsmedizin mit Schwerpunkt Präventionsmedizin auf Basis der Naturheilkunde

Die Ernährung ist ein wesentlicher Bestandteil dessen, was wir unserem Körper an persönlicher Zuwendung geben können. Deshalb sind wir im Sinne der Körperpflege aufgerufen, ihm etwas Gutes zu tun.

Schon Hippocrates wusste: „Unsere Medizin soll unsere Nahrung sein und unsere Nahrung unsere Medizin“. Auch heute noch gilt: Einfache Beschwerden können mit natürlichen Mitteln einfach kuriert werden. Es lohnt sich, sich immer wieder darauf zu besinnen. Der beruhigende Fenchel fördert die Verdauung, ist kalorienarm und nebenbei entblähend. Die Melisse, sie wächst in jedem Vorgarten, wirkt schlafförderlich und nervenstärkend und hemmt ganz nebenbei die Vermehrung von Herpesviren. Salbei, Pfefferminze und Kamille wirken keimhemmend und sollten gerade jetzt in keinem Haushalt fehlen. Liebstöckel, Sellerie und Ananas wirken harntreibend und abschwellend. Sie können die Ödem-Behandlung sanft unterstützen.

Unser Körper möchte aber auch nicht zu viel an Gewicht mit sich herumtragen müssen. Deshalb gehören zu einer gesunden Ernährung eine gezielte Auswahl und Zusammensetzung unserer Nahrungsmittel. „Täglich fünfmal Obst oder Gemüse“, das klingt etwas abgedroschen, macht aber Sinn. Aber Achtung, das heißt nicht **nur** Obst und Gemüse sondern **auch**. Die guten Inhaltsstoffe von Obst und Gemüse können durch kein Nahrungsergänzungsmittel so gut aufgenommen werden, wie durch das frische Naturprodukt. Sinn macht nach Jahreszeiten und regional einzukaufen. Wer braucht schon einen Granny Smith Apfel aus Neuseeland oder eine Erdbeere im Januar aus Peru?



Werden genügend Ballaststoffe verzehrt, so setzt die Sättigung früher ein, die Verdauung stimmt und das Körpergewicht wird nicht zum Problem. Besonders dann nicht, wenn vor jeder Mahlzeit zwei Gläser stilles Wasser getrunken werden. Ein einfacher und wirksamer Trick, nicht zuzunehmen, oder sogar leichter an Gewicht zu verlieren.

Wer ausreichend Flüssigkeit zu sich nimmt, unterstützt seinen Körper sanft dabei, gesund zu bleiben. Das Gehirn, die Nieren und die Haut freuen sich über regelmäßige Bewässerung. Tee aller Art, beim Sport Fruchtschorle oder auch mal ein alkoholfreies Bier kann man empfehlen. Auch hier gilt, die Dosis ist entscheidend. Die Trinkmenge sollte passend sein und nicht nach dem Motto „viel hilft viel“. Das kann zu einem Elektrolytverlust (Natrium, Kalium, Calcium) durch Ausschwemmung aus dem Körper führen.

Zu unseren Genen und unserem Gebiss passt am besten eine bunte und ausgewogene Mischkost. Zweimal pro Woche auch Fleisch oder Wurstessen auf dem Speiseplan beugen einem Eisen- oder Vitamin B12-Mangel vor. Dabei sollte auf den Fettgehalt geachtet werden. Menschen, die sich konsequent vegan oder vegetarisch

ernähren, müssen da oft nachbessern. Auch laufen die „Puddingvegetarier“ eher Gefahr, Gewichtsprobleme zu bekommen.

Eine kohlenhydratlastige Ernährung kann nicht empfohlen werden. Sie belastet die Bauchspeicheldrüse und fördert beim Nichtsportler eher den haltlosen Appetit. Deshalb Vorsicht schon beim Einkauf von gelb und golden verpackten Nahrungsmitteln. Es ist bekannt, dass diese schon beim Einkauf, allein beim Anblick, Unterzucker im Blut bewirken und dadurch unnötig in „Versuchung“ führen.

Die Auswahl unserer Fette ist wichtig für den Schutz von Herz und Kreislauf. Deshalb Raps- und Olivenöl bevorzugen. Auch in Leinöl und Walnüssen finden sich die guten Omega-3-Fettsäuren, die uns geistig fit und unsere Gefäße gesund halten. Es gibt Brotaufstriche auf Rapsölbasis. Auch der Genuss von Kaltwasserfischen hat diesen Schutzeffekt. Vorsicht vor Fertignahrungsmitteln, Chips, Kracker und allem, was sich die Industrie ausdenkt, um uns in Versuchung zu führen. Es lohnt sich, die angegebenen Inhaltsstoffe auf den Verpackungen zu lesen. Produkte mit Geschmacksverstärkern sollten im Regal bleiben.

Neben der Ernährung ist ein entscheidender Faktor für unser Wohlbefinden die Bewegung. Wer sich regelmäßig bewegt, sorgt für ausreichend Glückshormone im Körper, ist weniger depressiv, baut Stress besser ab, stärkt sein Immunsystem und den Knochen. Ganz nebenbei haben bewegte Menschen das bessere Sättigungsgefühl und nehmen weniger zu. Eine gute Muskulatur verbraucht auch im Schlaf mehr Kalorien. Gut bewegte Menschen haben die bessere Gehirndurchblutung, sind konzentrierter und neigen weniger zur Entwicklung eines Alterszuckers.



Die Bewegung sollte, wie auch die Ernährung, immer mit Genuss erfolgen. Alles, was uns Spaß macht, wird auch gemacht. Alles, was nervt, lässt man bald bleiben. Dabei ist es eigentlich einfach, schon 2000 Schritte pro Tag senken das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen um 10 %. Das kann man schaffen. 20 Minuten Spaziergang, Treppe statt Fahrstuhl oder Stepper vor dem Fernseher. Ihr Handy hat womöglich eine Schrittzählerfunktion. Für manche wirkt das motivierend.

Ein Waldspaziergang z. B. versorgt uns mit immunstabilisierenden Phytozyten, baut Stress ab und sorgt für einen guten Nachtschlaf. Wer gut schläft, lebt statistisch gesehen drei Jahre länger, hat die besseren Nerven, ist leistungsfähiger und sieht besser aus.



Sie sehen, die gesunde Ernährung allein reicht nicht, um mit Genuss gesund alt zu werden. Dazu gehört auch eine gesunde, genussvolle Lebensweise. Weitere Anregungen und Tipps gebe ich Ihnen gerne am 8. Lymphselbsthilfetag am 03.06.2023 in Aachen im Rahmen meines Vortrages und anschließend am Infotisch.

Medikamentöse Adipositasbehandlung

Im Jahr 2022 wurde in der EU der aus der Diabetes-therapie bekannte Wirkstoff Semaglutid (Handelsname Ozempic) unter dem Handelsnamen Wegovy® auch zur Behandlung von Adipositas als Ergänzung zu einer kalorienreduzierten Ernährung und verstärkter körperlicher Aktivität zugelassen. In Studien konnte eine Gewichtsreduktion um deutlich mehr als 10% des Körpergewichts nachgewiesen werden. Semaglutid ahmt die Wirkung des natürlichen Entero hormons GLP-1 nach, stimuliert die Insulin-Sekretion, verlangsamt die Magenentleerung und reduziert den Appetit. Wegovy® ist bislang in Deutschland noch nicht erhältlich; eine Verfügbarkeit wird allerdings in diesem Jahr erwartet. Die Krankenkassen übernehmen derzeit eine Adipositasbehandlung noch nicht. Zu welchem Preis das Medikament in Deutschland angeboten werden wird, ist noch nicht bekannt.

Mit Tirzepatid hat ein weiterer Wirkstoff in einer Phase III - Studie eine noch höhere Wirksamkeit bei der Gewichtsabnahme gezeigt, die mit einer bariatrischen



Operation durchaus vergleichbar ist. Das Medikament wurde bereits unter dem Handelsnamen Mounjaro® zur Therapie von Typ-2-Diabetes in der EU zugelassen, leider ist es in Deutschland (noch) nicht verfügbar. Es wirkt stärker auf Blutzuckerspiegel und Körpergewicht als andere Antidiabetika. Eine Zulassung auch bei Adipositas ist bislang nicht erfolgt.

Anzeige

„Ich fühle mich in meiner Apotheke bestens aufgehoben.“

Margret L. (63), Lipo-Lymphödem



BELSANA

Der moderne medizinische Kompressionsstrumpf für Lymph- und Lipödeme BELSANA impuls:

Exaktes Anmessen und einfühlsame Beratung – die Experten in der Apotheke nehmen sich gerne Zeit für Sie.

Wo ist die nächste Apotheke?
www.belsana.de/meine-apotheke-finden



Exklusiv
in der
Apotheke

9. Lymphtag Hamburg

Lymphselbsthilfe Hamburg Eilbek und Lymphselbsthilfe Stormarn

Liebe Betroffene von Lip- und Lymphödemen, liebe Mitglieder der Selbsthilfegruppen Lymphselbsthilfe Hamburg-Eilbek und der Lymphselbsthilfe Stormarn,

wir freuen uns, Sie zum 9. Lymphtag nach Hamburg Lohbrügge einladen zu dürfen. Es ist uns gelungen, versierte Referenten mit interessanten Themen zu gewinnen, um Sie über aktuelle Entwicklungen bei Lip- und Lymphödem zu informieren. Als zentraler Schwerpunkt stehen die operativen Möglichkeiten beim Lymphödem im Vordergrund, aber auch Wissenswertes rund um das Lipödem.

Lipödeme und Lymphödeme führen häufig ein Schattendasein. Gemeinsam möchten wir Sie für diese Erkrankungen sensibilisieren, um eine frühe Diagnose und Therapie von Lip- und Lymphödenen zu erreichen, damit Komplikationen und weitere Erkrankungen verhindert werden können. Dafür ist es wichtig, gemeinsam zu handeln und schlagkräftiger zu werden. Deshalb haben wir uns entschlossen einen Verein, die „Lip-Lymphselbsthilfe Nord“, für Norddeutschland zu gründen. Werden auch Sie ein Teil der Lip- Lymphselbsthilfe Nord und unter-

stützen Sie uns nur passiv oder engagieren Sie sich bei uns als aktives Teammitglied.

Wir freuen uns, Sie auf dem Lymphtag zu treffen, auf interessante Vorträge von herausragenden Referenten und auf anregende Diskussionen.

Regine Franz

Gruppenleitung der Lymphselbsthilfe Hamburg Eilbek
und Lymphselbsthilfe Stormarn
Landessprecherin HH + SH der Lymphselbsthilfe e.V.

Termin

16.-17. Juni 2023 von 9.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Anmeldung

<https://www.lymphonie.de>

Regine Franz, Tel.: 040-63 91 07 77

regine-franz@lymphonie.de

Teilnahmegebühr (inkl. Speisen/Getränke)

10,00 € Zugang barrierefrei

Parkplätze stehen zur Verfügung



Gesund und Aktiv Leben
mit Lymphödem nach Krebs



Schnupper-Wochenende

Sie sind betroffen mit einem Lymphödem nach Krebs und noch unentschlossen, ob Sie den GALLY 4-Tage-Intensiv-Workshop besuchen sollen? Dann besuchen Sie das Schnupper-Wochenende und erfahren Sie mehr über Ihre Erkrankung.

23.09. – 24.09.2023

im Kolpinghaus Würzburg

Kursgebühr:

180 € für Mitglieder der LSH e. V.

170 € für Nichtmitglieder

Lymphselbsthilfe e. V. • 09132 630413 • anmeldung@lymphselbsthilfe.de

Studienergebnisse zur Reduktion von „beruflich bedingten orthostatischen Ödemen und orthostatisch verursachten Missempfindungen“ durch Kompression

von Sophie Hecko, Promotionsarbeit an der Universitätsmedizin Greifswald
(betreut durch Prof. Dr. Michael Jünger)

erstveröffentlicht in: *Kompressionstherapie aktuell* 01/2023, hrsg. v. eurocom e. V.

– European Manufacturers Federation for Compression Therapy and Orthopaedic Devices, www.eurocom-info.de

Menschen, die viel im Sitzen oder Stehen arbeiten, leiden häufig an Spannungen, Schwellungen und Schmerzen im Unterschenkel. Ödeme können sich ausbilden. In unserer Studie wollten wir zeigen, inwiefern bereits medizinische Kompressionsstrümpfe der niedrigsten Kompressionsklasse, also der Klasse 1, orthostatisch bedingte Missempfindungen lindern können und orthostatisch bedingte Ödeme reduzieren können. Neben der Veränderung der Unterschenkelvolumina und den Missempfindungen haben wir zusätzlich den Tragekomfort der Strümpfe erfasst. Die Studie war gleichzeitig mein Promotionsprojekt, bei dem ich von Prof. Dr. Michael Jünger betreut wurde.



Kompression verbessert venösen Rückstrom

Für die randomisierte klinische Studie, die prospektiv und einfach verblindet durchgeführt wurde, kamen zwei medizinische Kompressionsstrümpfe (MKS) zum Einsatz. Durch ihren Anpressdruck wirken sich die Kompressionsstrümpfe positiv auf die Mikrozirkulation der Haut aus, unterstützen die Funktionsfähigkeit insuffizienter Venenklappen und verbessern so den venösen Rückfluss. Ein Kompressionsstrumpf hatte dazu einen besonderen Komfort im Fußbereich. Mit einer großzügig ausgearbeiteten Ferse und der bequemen Zone am Spann gibt er dem angewinkelten Fuß beim Sitzen zusätzlich Platz. Beide Kompressionsstrümpfe sind in der niedrigsten Kompressionsklasse Ccl 1 mit 18-21 mmHg verfügbar. Als Vergleichsstrumpf diente ein handelsüblicher One-size Kniestützstrumpf mit einem Anpressdruck von 8-10mmHg.

Insgesamt wurden 49 Probanden im Durchschnittsalter von 36 Jahren untersucht. 34 Probanden stammten aus dem medizinischen Bereich (Ärzte, Krankenschwestern, MTAs) und 14 Probanden gingen einer reinen Schreibtischarbeit nach (Sekretärin, Koordinatorin, wiss. Mitarbeiter, Ingenieur, Verwaltungsangestellte). Eine Probandin war je zur Hälfte ihrer Arbeitszeit am Schreibtisch und im Außendienst tätig. Jeder Proband trug jeweils

alle drei Strumpf-Varianten in dreitägigen Tragephasen, die Zeit zwischen den Tragephasen betrug jeweils vier Tage (die sogenannte Auswaschphase).

Unterschenkelvolumen signifikant reduziert

Die Kompressionsstrümpfe erhöhen den Gewebedruck der Haut. Das bewirkt, dass Flüssigkeit aus dem Gewebe vermehrt in die Blutbahnen zurück gelangt und Schwellungen zurückgehen. Die Studie liefert dazu den Beleg: Beide Kompressionsstrümpfe weisen eine signifikante Reduktion des Unterschenkelvolumens am Ende der jeweiligen Tragephase auf. Die Volumenmessungen wurden mit dem klinisch validierten Messsystem Bodytronic 600 durchgeführt. Beim ersten MKS verringerten sich die Volumina durchschnittlich um 205 ml, und beim zweiten MKS um durchschnittlich 153 ml. Das sind relevante Werte für eine gewünschte Verbesserung der Symptomatik aus Missempfindungen und Ödembildung. Die Volumenabnahme mit beiden Kompressionsstrümpfen ist gleichzeitig auch signifikant höher als beim Kniestützstrumpf, der im Mittel um 48 ml reduzierte.

Gute Noten für den Komfort der Kompressionsstrümpfe: Den Tragekomfort der drei Strümpfe bewerteten die Probanden per Fragebogen anhand eines Skalenpektrums von null (sehr gut) bis zehn (äußerst schlecht). Die medizinischen Kompressionsstrümpfe wurden sehr gerne getragen und ihr Komfort von den Patienten deutlich besser bewertet als der des Kniestützstrumpfes. Auffallend positiv beurteilten die Studienteilnehmer, dass die Kompressionsstrümpfe im Gegensatz zum Kniestützstrumpf nicht ausleiern, Falten schlagen oder rutschen, sondern perfekt sitzen, und zwar über die gesamten Tragephasen hinweg. Der hohe Komfort war bei beiden Kompressionsstrümpfen identisch. Konkret bewerteten die Probanden die Passform der Kompressionsstrümpfe mit durchschnittlich 1, der Kniestützstrumpf lag bei 3.

Deutliches Plus an morgendlicher Energie und Fitness

Bei der Frage nach der Reduktion der Missempfindungen gelangten wir nach dem Auswerten der Daten zu folgendem Ergebnis: Beide Kompressionsstrümpfe erzielten ohne signifikante Unterschiede eine deutliche Beschwerdebesserung. Erfasst wurden die Bewertungen mithilfe einer numerischen Rating-Skala mit den Stufen 0 (beschwerdefrei) bis 5 (sehr ausgeprägt und störend). Im

Durchschnitt reduzierte sich auf dieser Skala das Schweregefühl in den Beinen mit dem ersten Kompressionsstrumpf von initial 2,55 auf 0,92 und mit dem zweiten auf 0,59. Das Spannungsgefühl nahm von initial 2,27 auf 0,67 (MKS 1) bzw. 0,46 (MKS 2) ab. Auch bei der orthostatisch bedingten Beschwerde Kribbeln in den Beinen konnte ein signifikanter Unterschied in beiden Kompressionsstrümpfen im Vergleich zum Ausgang erzielt werden ($p=0.001$). Es erfolgte eine Abnahme von initial 2 auf 0,42 mit MKS 1 und 0,29 mit MKS 2. Alle Probanden verzeichneten durch das Tragen der Kompressionsstrümpfe ein deutliches Plus an morgendlicher Energie und Fitness. Mein Fazit lautet: Wir konnten zeigen, dass bereits Kompressionsstrümpfe der Ccl 1 orthostatisch bedingte Missempfindungen signifikant lindern können. Eine Verordnung der Klasse-1-Strümpfe für Menschen mit hoher Sitz- und Stehbelastung und entsprechender Symptomatik können wir daher empfehlen.

Korrespondenzadresse:

Klinik und Poliklinik für Hautkrankheiten,
Universitätsmedizin Greifswald
Ferdinand-Sauerbruchstraße, 17475 Greifswald
Email: sophie@hecko.name

Anzeige

VenoTrain® curaflow strong

DEIN STARKER PARTNER IN DER LYMPH- UND LIPÖDEM THERAPIE

NEU

VenoTrain® curaflow strong – für dich gemacht!

- legt sich angenehm glatt über Hautunebenheiten und lässt sich vom Druck deiner Haut nicht verbiegen
- besonders geeignet für sehr weiches oder sehr verhärtetes Bindegewebe
- außen weich und innen stark für ein angenehmes Tragegefühl
- große Farbvielfalt für ein buntes Leben

Mehr Informationen findest du unter:
bauerfeind.de/curaflow-strong

Die operative Therapie des Lymphödems

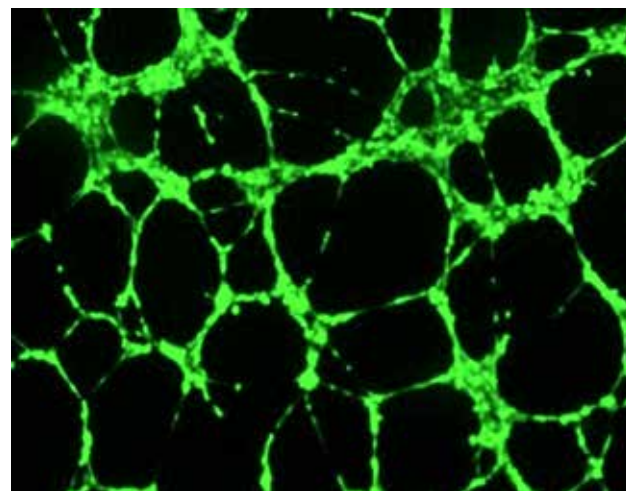
Die operative Therapie des Lymphödems kann in zwei grundlegende Ansätze unterteilt werden: in rekonstruktive und resezierende Verfahren. Zur Behandlung eines Lymphödems eignen sich besonders rekonstruktive, mikrochirurgische Verfahren zur Wiederherstellung eines regelrechten Lymphabflusses. Dies kann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

Lympho-venöse Anastomosen

Lympho-venöse Anastomosen eignen sich besonders zur Behandlung lokalisierter Lymphbahnunterbrechungen bei primären und sekundären Lymphödem. Hierbei werden mikrochirurgische Verbindungen von noch intakten Lymphgefäßen und Venen geschaffen, auch „Lymph-Bypässe“ oder „Shunts“ genannt. Das Verfahren zeichnet sich durch geringere Invasivität aus. Bei diesem Verfahren sollte eine zusätzliche venöse Abflussbehinderung präoperativ zum Beispiel durch Ultraschalluntersuchung des venösen Systems ausgeschlossen sein. Lympho-venöse Anastomosen kommen insbesondere zur Behandlung früher Stadien eines Lymphödems in Betracht, wenn sich die Lymphgefäßwände noch intakt zeigen.

Lymphgefäßtransplantation

Bei sekundären und vereinzelt auch primären Lymphödem infolge einer lokalisierten Laufbahnunterbrechung können Lymphgefäßtransplantationen angewandt werden.



Für die Entnahme der Lymphgefäße eignet sich unter anderem das vordere Lymphgefäßbündel eines gesunden Oberschenkels. Hier wird nach Farbmarmierung ein Lymphgefäß am gesunden Oberschenkel entnommen und anschließend zur Überbrückung der lokalisierten Lymphbahnunterbrechung am Ort des Lymphödems körpernah und körperfern mit den vorhandenen Lymphgefäßen verbunden.

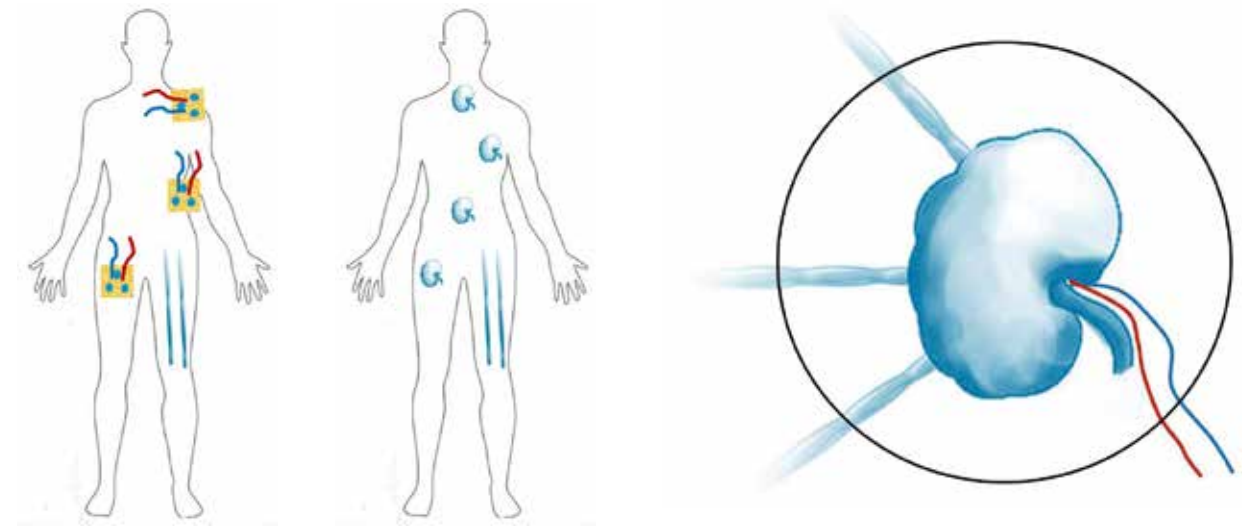
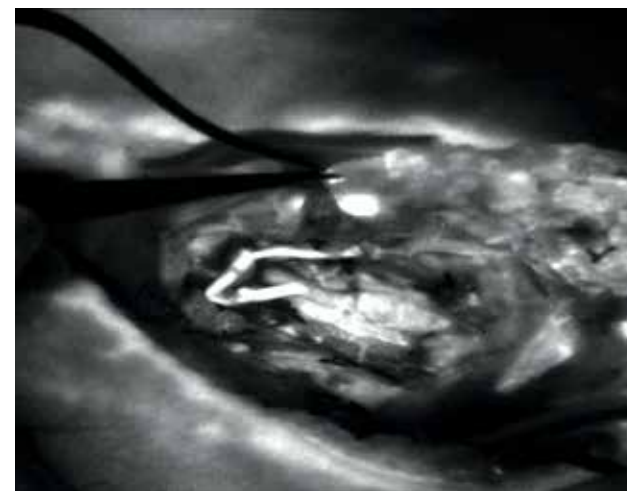
Lymphknotentransplantation

Lymphknotentransplantationen kommen bei der Behandlung eines primären und sekundären Lymphödems zum Einsatz. Sie sind ein modernes chirurgisches Verfahren, welches auch bei massiven Lymphabflussstörungen angewendet werden kann. Hierzu werden Lymphknotenpakete als Weichteillappen aus einer gesunden Spenderregion, wie beispielsweise der Leiste, im Bereich der seitlichen Brustwand oder oberhalb des Schlüsselbeins gehoben und mikrochirurgisch im Bereich der Lymphabflussstörung wieder angeschlossen.

Bei der Lymphknotentransplantation ist ein Gefäß-Anschluss der versorgenden Vene und Arterie notwendig, eine zusätzliche lympho-lymphatische Anastomosierung kann zur sofortigen Verbesserung des Lymphabflusses sinnvoll sein. Das Lymphknotenpaket muss anschließend an dieser Empfängerstelle einwachsen und weitere Verbindungen zum umliegenden Lymphgefäßnetzwerk ausbilden.

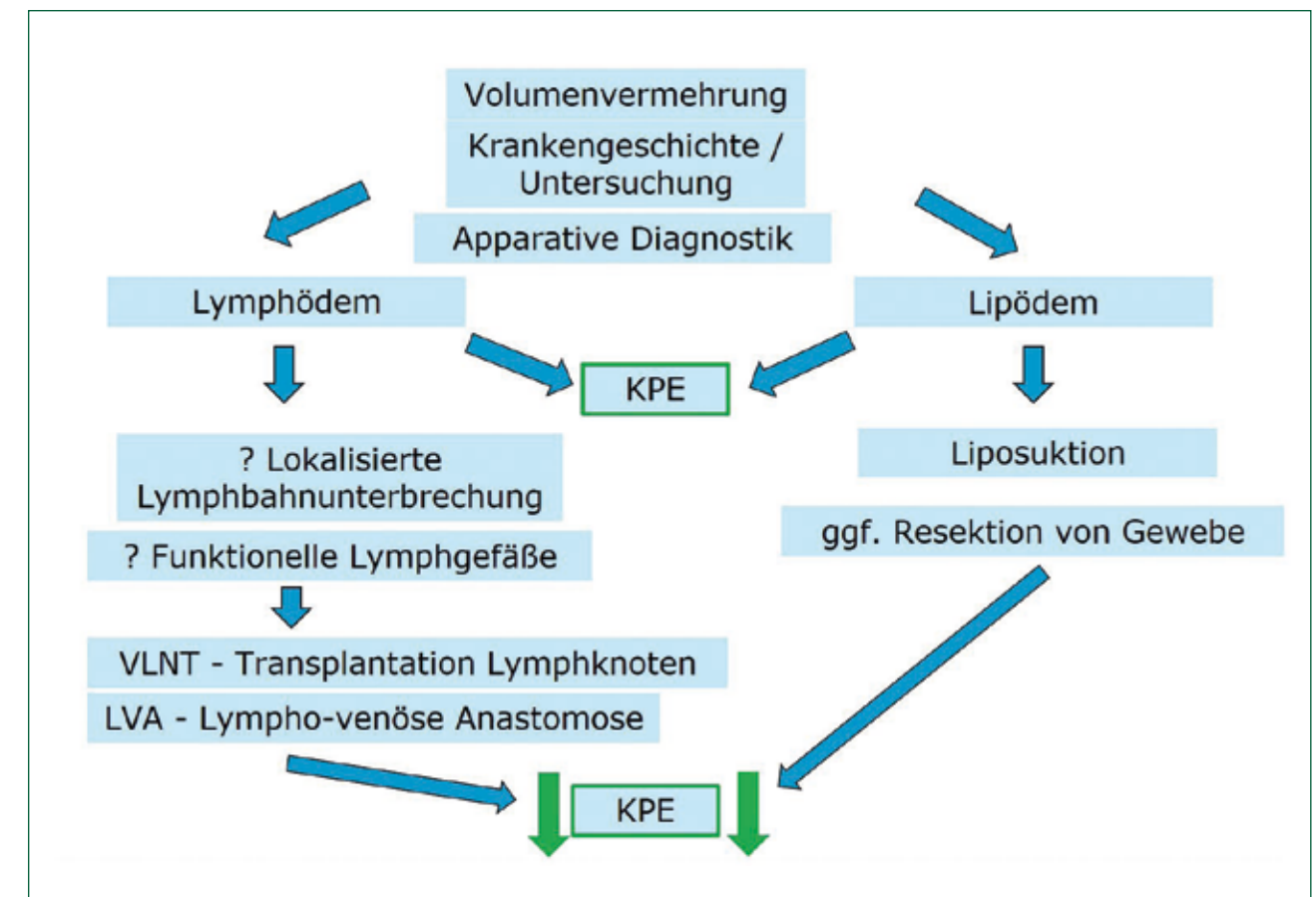
Resezierende Verfahren: Liposuktion und Entfernung von überschüssigen Haut - Weichteilen

Die Liposuktion kann als ein symptomorientiertes Verfahren zur Schmerzlinderung, Volumen- und Span-



nungsreduktion bei therapieresistenten Lymphödem eingesetzt werden oder idealerweise zusätzlich nach einer rekonstruktiven Maßnahme diese ergänzen. Patienten mit einem fortgeschrittenen Lymphödem, deren Lymphgefäße stark geschädigt sind, sodass lympho-venöse Anastomosen und Lymphgefäß- und Knotentransplantationen erschwert sind, profitieren von einer Liposuktion, weil hierdurch sekundäre Gewebeveränderungen reduziert werden können.

Die Liposuktion stellt aber keine nachhaltige Lösung dar; eine Rekonstruktion des Lymphabflusses muss getrennt erfolgen. Postoperativ ist die Fortführung der „Komplexen physikalischen Entstauungstherapie“ notwendig, um ein weiteres Fortschreiten der Krankheit zu verhindern.



World Lymphedema Day

Am 6. März ist traditionell der Welt-Lymphödem-Tag (WLD) - auch wenn dies (noch) nicht wirklich in der deutschen Lymph-Community bekannt ist.

Der „World Lymphedema Day“ ist überwiegend von der amerikanischen Lymphatic Education & Research Network (LE&RN) angetrieben. Dies ist eine international anerkannte gemeinnützige Organisation, die 1998 gegründet wurde, um Lymphkrankheiten durch Aufklärung, Forschung und Interessenvertretung wirkungsvoll zu begegnen. Zu den lymphatischen Erkrankungen gehören Lymphödem, Lipödem und lymphatische Anomalien. LE&RN setzt sich auch für die Erforschung des präventiven und therapeutischen Nutzens für eine breite Palette von Krankheiten ein, die von der Lymphfunktion beeinflusst werden, wie z. B. Herzkrankheiten, Adipositas und Diabetes.

Mittlerweile hat sich ein europäisches Netzwerk von 24 Vereinen gebildet, das gemeinsam auf die Bedürfnisse von Lymphödem-Patienten aufmerksam macht und dies anlässlich des WLD in einem gemeinsamen Manifest formulierte. Dieses Manifest wurde in zwölf Sprachen übersetzt und am 6. März der schwedischen Gesundheitsministerin Acko Ankarberg Johansson virtuell übergeben. Aus jedem der Partner-Vereine waren stellvertretend Mitglieder anwesend; für den schwedischen Lymphödem-Verband SÖF war die Vorsitzende Margareta Haag dabei, die Lymphselbsthilfe wurde von den beiden Vorständen Susanne Helmbrecht und Heike Niemann vertreten.

Nach einer kurzen Vorstellungsrunde der europäischen Patienten, berichtete Carina Mainka, Mama eines sechsjährigen Jungen mit primären Lymphödemien aufgrund des Gendefekts KIF11, von ihren Herausforderungen im Alltag mit einem betroffenen Kind und ihren Wünschen an die Politik.

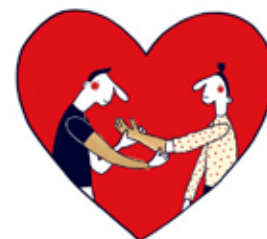


Anschließend kam auch der Geschäftsführer der LE&RN, William Repicci, in einem kurzen Video zu Wort.

Die Patientenvertreterin Pernille Henriksen des Partnervereins DALYFO aus Dänemark übergab virtuell das Manifest an die Ministerin und Eline Hoogstra von NLNet aus den Niederlanden stellte die gemeinsam erarbeitete Homepage www.compressionunderpressure.org vor. Auf der Website sollen europäische Patienten Hilfe rund um das Thema Kompression finden.

Die schwedische Gesundheitsministerin betonte in einer anschließenden Diskussionsrunde, wie wichtig europäische Zusammenarbeit unter Patienten sei, aber dass auch die Politik ihre Hausaufgaben machen müsse, um allen Patienten gleichen Zugang zur medizinischen Versorgung zu gewährleisten. Schweden hat noch bis einschließlich Juni den Vorsitz in der Europäischen Union inne und wir hoffen, dass die Ministerin unsere Forderungen aus Patientensicht mit Ihren Kollegen in den anderen Ländern teilen wird.

Diese Veranstaltung zeugte von großer Wertschätzung gegenüber allen Lymphödem-Patienten und der Ehrenamtstätigkeit in Vereinen, die sich für die Patienten stark machen. Wir werden also auch im kommenden Jahr gemeinsam für mehr Lebensqualität von Lymphödem-Patienten eintreten und lautstark auf die Herausforderungen aufmerksam machen.



MANIFESTO



Lymphselbsthilfe e. V.



Welt-Lymphödem-Tag

6. März 2023

- Lymphödeme sind ein weltweites Gesundheitsproblem, das mehr als 250 Millionen Menschen weltweit, darunter Frauen, Männer und Kinder aller Nationalitäten und Bevölkerungsgruppen, betrifft.
- Das Lymphödem ist eine chronische und fortschreitende Erkrankung des Lymphsystems, welches schwere Deformitäten, Behinderungen und lebensbedrohliche Komplikationen verursachen kann, die auch psychische und wirtschaftliche Belastungen verursachen können.
- Viele Beschäftigte in Gesundheitsberufen sind sich der Krankheit, ihrer Anzeichen und Symptome nicht vollständig bewusst, was dazu führt, dass Menschen mit Lymphödemien viele Jahre lang leiden, bevor sie eine Diagnose erhalten und mit der Behandlung beginnen.
- Das öffentliche Bewusstsein und Verständnis für Lymphkrankheiten und deren erheblichen gesundheitlichen Auswirkungen auf das Leben von Menschen mit Lymphödemien ist nach wie vor gering.
- Menschen mit Lymphödemien benötigen Zugang zu qualifizierten, multidisziplinären Fachzentren mit erfahrenen Spezialisten der Gesundheitsberufe, um eine angemessene Behandlung einschließlich psychologischer und sozialer Betreuung zu erhalten.
- Weltweit besteht ein großer, unerfüllter Bedarf darin, Menschen mit Lymphödemien, sowie deren Familienmitgliedern und Pflegepersonal, die Grundlagen des Selbstmanagements zu vermitteln und diese darin zu unterstützen.
- Die medizinischen Forschungsanstrengungen zur Heilung des Lymphödems und zur Verbesserung der Behandlungen sind, im Vergleich zu Krankheiten ähnlichen Ausmaßes und Schweregrades, nicht ausreichend finanziert.

Aus diesem Grund unterstützen wir den 6. März als Welt-Lymphödem-Tag. Wir und die unten unterzeichneten Patientenvereinigungen fordern die Aufmerksamkeit von Politikern, politischen Entscheidungsträgern, Beschäftigten in Gesundheitsberufen, Forschern und der Öffentlichkeit auf die Bedürfnisse derer zu legen, die mit Lymphödemien leben oder Gefahr laufen, diese zu entwickeln. Wir fordern eine Aufstockung der Mittel für medizinische Forschung, Bildungsprogramme für Beschäftigte in Gesundheitsberufen und einen verbesserten Zugang zu spezialisierter Versorgung für Menschen mit Lymphödemien.



Willkommen in Potsdam

Liebe Kollegen und Freunde,

wir freuen uns sehr, Sie beim ersten Weltkongress zum Thema Lipödem vom 5. bis 7. Oktober 2023 in Potsdam, begrüßen zu dürfen und zählen darauf, dass Sie Ihre neuesten Erkenntnisse, Erfahrungen und Ideen teilen. Unser gemeinsames Ziel ist es, von erstklassiger Ausbildung aus erster Hand zu profitieren, sich zu vernetzen und von weltbekannten Experten über die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse und Best Practices in der Behandlung des Lipödems zu lernen.

Dieser Lipödem-Weltkongress soll ein breites Spektrum an medizinischem Fachpersonal zusammenbringen, darunter Lymphologen, plastische Chirurgen, Angiologen, Phlebologen, Ernährungswissenschaftler, Dermatologen, Physiotherapeuten, Adipositas- und Stoffwechselspezialisten und Radiologen sowie Vertreter von Patientenverbänden aus der ganzen Welt, um Erfahrungen und Fachwissen auf internationalem Spitzenniveau auszutauschen und darüber nachzudenken, wie diese Erkenntnisse am besten in Ausbildung und klinische Praxis integriert werden können.

Treffen Sie sich mit Ihren Kollegen aus der ganzen Welt, um die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse und Best Practices zur Behandlung des Lipödems zu erfahren. Vernetzen Sie sich mit Medizinern aus allen Kontinenten, um Ihre Perspektive auf diese Krankheit zu



Mojtaba Ghods, MD, PhD, Kongresspräsident

erweitern und Ihre Praxis durch einen internationalen Ideenaustausch zu verbessern.

Potsdam, die Stadt berühmter Architekten und Regenten, fasziniert Sie mit ihrer reichen Kultur, Parks und Geschichte in einem großartigen Ausmaß – direkt vor den Toren der deutschen Hauptstadt Berlin. Die Stadt ist vor allem für ihr historisches Erbe als Residenz der deutschen Kaiser weltweit bekannt.



Nehmen Sie an drei aufregenden Tagen teil, um die Dynamik und das Engagement der globalen Wissenschaftsgemeinschaft zu teilen und gemeinsam voranzukommen.

Das Programm beinhaltet:

- Update zur Grundlagenforschung zum Lipödem
- Moderne diagnostische Methoden des Lipödems
- Konservative Behandlung des Lipödems – welche Möglichkeiten gibt es?
- Ernährung beim Lipödem – Wissenschaft oder Fiktion?
- Operative Behandlung des Lipödems
- Psychologische Aspekte beim Lipödem
- Begleiterkrankungen des Lipödems



Lipedema World Alliance

Im August 2022 haben sich internationale Forschungsgruppen, Healthcare Provider und Patientenvertreter mit dem Ziel zur Lipödem-Welt-Allianz zusammengeschlossen, die Wissenschaft näher zusammenzubringen und den Dialog weltweit zu fördern.

Susanne Helmbrecht wurde als Gründungsmitglied für die Patientenvertretung angefragt und ist der Initiative beigetreten.

In einem ersten Schritt sollen möglichst viele an der Behandlung des Lipödems beteiligte Experten zusammengebracht werden.

LIPEDEMA WORLD CONGRESS
OCTOBER 5 – 7, 2023 | KONGRESSHOTEL POTSDAM



CONGRESS CHAIRS:
Mojtaba Ghods, MD – Germany
Karen L. Herbst, MD – United States
Sandro Michelini, MD – Italy

boeldcommunication
CONGRESS ORGANIZATION
congress@bb-mc.com
www.bb-mc.com



More information



Gesund und Aktiv Leben
mit Lip- und Lymphödem



6 Tage Erfahrungsaustausch

22. – 27.08.2023 im Bildungszentrum Stiftsberg in Kyllburg /Waldeifel

- Intensiver Austausch mit Gleichgesinnten
- Auszeit vom Alltag mit gleichzeitiger Therapie

Kursgebühr:

600 € für Mitglieder der LSH e. V.
620 € für Nichtmitglieder
300 € für Begleitpersonen

Lymphselbsthilfe e. V. • 09132 630413 • anmeldung@lymphselbsthilfe.de



Foto: AdobeStock / everythingspossible

Innovationspreis Lymphologie wird erstmals 2023 verliehen

Ziel diese neuen mit 5.000 € dotierten Preises, den die Julius Zorn GmbH in Zusammenarbeit mit dem Bereich Physikalische Medizin und Rehabilitation der Charité-Universitätsmedizin Berlin ins Leben gerufen hat, ist es, Innovationen im Bereich der Lymphologie zu fördern und zu belohnen.

Die internationale Auszeichnung richtet sich an alle, die sich mit Leidenschaft für den Fachbereich Lymphologie engagieren, d. h. neben medizinischen und therapeutischen Berufen auch beispielsweise das Fachpersonal des medizinischen Fachhandels, Selbsthilfegruppen oder Trainer im Bereich Patientenedukation. Eingereicht werden konnten innovative Leistungen und Beiträge im Bereich der Lymphologie aus den Sparten konservative und invasive Therapie, Forschung, Fortbildung, Publikation, Projekte und Edukation in deutscher oder englischer Sprache, deren erstmalige Veröffentlichung nicht länger als zwei Jahre vor der Bewerbungsfrist erfolgte.

Susanne Helmbrecht wurde in die internationale und interprofessionell besetzte Jury zur Prüfung und Bewertung der eingereichten Unterlagen berufen.

13 Projekte aus dem In- und Ausland mussten in verschiedenen Kategorien nach einem Punktesystem beurteilt werden. Unter den vielen schönen Arbeiten, von

denen in den nächsten Jahren sicherlich noch zu hören sein wird, fiel die Entscheidung zugunsten des Projektes von Frau Dr. Jana Schäfer mit dem Thema „Evaluation eines KI-basierten Volumetriealgorithmus für MRT-Daten der unteren Extremitäten von Patienten mit Volumenvermehrung der Beine im Vergleich zur optischen 3D Messtechnologie“. Eine kurze Projektskizze finden Sie in nebenstehendem Kasten.

Aufgrund Abwesenheit von Frau Dr. Schäfer wird Herr PD Dr. Claus Pieper aus dem Projektteam Bonn den Preis in Empfang nehmen und das Gewinnerprojekt vorstellen.

Die Preisverleihung findet am 22. April 2023 beim 12. Berliner Lymphologischen Symposium „Ödeme in verschiedenen Lebensphasen“ statt.



Foto: AdobeStock / iippapart

Projektskizze von Dr. Jana Schäfer

Evaluation eines KI-basierten Volumetriealgorithmus für MRT-Daten der unteren Extremitäten von Patienten mit Volumenvermehrungen der Beine im Vergleich zur optischen 3D Messtechnologie

Einleitung:

Ursachen für Volumenvermehrungen der Beine stellen u.a. das Lymphödem, das Lipödem oder die beinbetonte Adipositas dar. Die Patienten sind von diesen Krankheitsbildern sehr belastet. Häufig war die händische zeitaufwändige und nur wenig nachvollziehbare Messung von Beinumfangen der Standard zur (Verlaufs)-Beurteilung. Um eine objektivere und einfacher einsetzbare Auswertung der Beinvolumina zu ermöglichen, wurde ein neuer Auswertealgorithmus entwickelt. Dieser beruht auf Daten aus der Magnetresonanztomographie (MRT) unter Verwendung von künstlicher Intelligenz (KI). Der Algorithmus soll mit der etablierten Methode, einer optischen 3D Messtechnologie, verglichen werden. Ziel dieser Studie ist es, dieses neue Messverfahren in Bezug auf seine Verlässlichkeit und Reproduzierbarkeit bei Patienten mit Volumenvermehrungen der Beine näher zu untersuchen.

Studiendesign und Methodik:

Bei der geplanten Studie handelt es sich um eine prospektive, interventionelle Vergleichsuntersuchung. Es sollen 60 Patienten eingeschlossen werden, die sich zur Diagnostik in der Klinik für Dermatologie oder Radiologie mit einer Volumenvermehrung der unteren Extremitäten vorstellen. Bei den Patienten erfolgt eine klinische Untersuchung sowie eine Bestimmung des Volumens, Länge und Umfangs der Beine mittels einminütiger optischer 3D-Vermessung. Zusätzlich erfolgt eine siebzehnschündige Bioimpedanzmessung, welche wichtige Daten zur Körperzusammensetzung wie Körpergröße und

-gewicht, Body Mass Index, Fettmasse, Körperwasser und Muskelmasse liefert. Ergänzt wird außerdem eine MRT-Untersuchung mit hochaufgelöster anatomischer Darstellung, Ödemdarstellung und Gewebecharakterisierung der Beine. Hierbei ist geplant, die zur Volumetrie verwendete MRT-Sequenz einmal vor und einmal nach Re-Positionierung des Patienten im MRT zu akquirieren. Die MRT-Datensätze werden anschließend mittels des etablierten KI-basierten Volumetriealgorithmus ausgewertet und die Ergebnisse zwischen optischer 3D-Messung und MRT bzw. zwischen den prä-/post-Repositionierungs-MRT-Scans verglichen. Ödemdarstellung und Gewebecharakterisierung im MRT erfolgen, um die unterschiedlichen Patientengruppen (Lymphödem, Lipödem, Adipositas) möglichst objektiv differenzieren und die volumetrischen Ergebnisse zwischen diesen Gruppen vergleichen zu können. Eine Kontrastmittelgabe ist nicht notwendig.

Schlussfolgerung und Ausblick:

Dieser MRT-basierte Auswertealgorithmus kann in Zukunft hilfreiche Informationen hinsichtlich der Differentialdiagnostik unterschiedlicher Ursachen von Volumenvermehrungen an den Extremitäten als auch zur objektiven Verlaufsbeurteilung therapeutischer Maßnahmen liefern. Weitere Studien sind auf Basis der erhobenen Daten geplant, um allgemein das Verständnis von Beinschwellungen an den Beinen zu schärfen und auch um weitere hilfreiche diagnostische Tools gerade im Hinblick auf die Vereinfachung der Diagnosestellung beim Lipödem zu entwickeln.

Leserfrage zu Lymphödem in der Brust:



Foto: AdobeStock / Piotr Marcinski

Im September 2021 hatte ich eine brusterhaltende OP bei Brustkrebs mit anschließenden Bestrahlungen. Nach Bildung eines Lymphödems in der rechten Brust erhalte ich seit mehr als einem Jahr ein- bis zweimal pro Woche Lymphdrainage. 2022 war ich zur Reha in einer auf die Behandlung von lymphologischen und onkologischen Krankheiten spezialisierten Klinik.

Der anfängliche Optimismus hat stark nachgelassen, nachdem ich erkennen musste, dass ein Lymphödem zwar nichts Besonderes mehr ist, die Ansprechpartner und möglichen Anlaufstationen allerdings verschwindend gering sind.

- Ich finde keine Ärzte, die sich damit auskennen.
- Ich finde kein Sanitätshaus, das mir die notwendigen BHs unkompliziert besorgen kann.
- Ich finde keine Information zu einer Selbsthilfe in Form von eigener Lymphdrainage.

Während der Reha hatte ich verschiedene Therapeuten, die eine Lymphdrainage durchführten - jeder anders und jeder, auf seine Weise, sehr gut. Ich erhielt einige Tipps für den Alltag, z. B. für eine Selbstlymphdrainage. Zusätzlich wurden entsprechende Gymnastikübungen erklärt, die ich auch gut allein durchführen kann.

Als ich aber zuhause Therapeuten für eine Lymphdrainage suchte, erkannte ich recht schnell, dass man glücklich sein muss, wenn man in der Nähe des Wohnortes jemanden findet. Die „Auswahl“ an geeigneten Therapeuten ist recht übersichtlich und die entsprechenden Praxen sind überlaufen.

Mein Eindruck, dass Lymphdrainagen nicht gern durchgeführt werden, wurde mir mehrfach bestätigt. Man

verdient mit Lymphdrainagen zu wenig, um sich mit dieser Thematik näher zu befassen.

Weder der Gynäkologe noch der Hausarzt kennt sich mit dem Thema Lymphödem aus.

Einen geeigneten Lymph-BH zu finden, ist eine Suche nach der Nadel im Heuhaufen.

Auch Sanitätshäuser im gesamten Umkreis sind mit dem Thema Lymphödem in der Brust überfordert.

Gibt es eine Stelle, wo man über die eigene Lymphdrainage und die des Partners Hilfe bekommen kann? Ich stelle mir vor, dass man individuell auf die eigene Problematik eingeht und die richtige Anwendung / Lymphdrainage gezeigt bekommt. Ich möchte sicher sein, dass die eigene Anwendung sinnvoll und effizient ist und sich nicht vielleicht sogar heilungshemmend auswirkt.

Susanne Helmbrecht, Lymphselbsthilfe:

Die Suche nach geeigneten Ärzten, Therapeuten und Versorgern gestaltet sich für viele Betroffene sehr schwierig. Hier versuchen wir vor Ort über unsere Landessprecher oder Selbsthilfegruppen zu helfen. Am besten, Sie rufen die Selbsthilfegruppe vor Ort an, diese finden Sie unter www.lymphselbsthilfe.de/home/selbsthilfegruppen/ auf unserer Homepage.

Nun zu Ihrer Frage nach einem geeigneten BH. Spezielle Kompressions-BHs haben breite Träger, wirken komprimierend auf die Brust und sollten unter der Brust nicht einschneiden. Diese BHs sind aber nicht für alle Betroffenen geeignet, manche spüren, dass diese Spezial-BHs den Lymphfluss stauen. Von Betroffenen haben wir den

Tipp bekommen, dass spezielle Kleidung zur Narbenkompression angenehmer zu tragen ist. So stellt z. B. Jobskin Kompressionskleidung für den ganzen Körper her, aber es gibt sicher auch andere Hersteller.

Für Ödeme, die mindestens Kompressionsklasse 2 benötigen, ist diese Kleidung nicht mehr geeignet. Dafür stellen die Kompressionshersteller geeignete Thoraxbandagen her. Im Bereich der Brust ist das Tragegefühl noch wichtiger als an den Extremitäten. Man muss sich darin bewegen und atmen können. Deshalb wählen Sie immer ein Produkt, dass Sie auch im Alltag ertragen.

Es freut mich, dass Sie Selbstlymphdrainage erlernen möchten. Das war mir auch ein Bedürfnis, deshalb bieten wir Selbstmanagement-Workshops an (www.lymphselbsthilfe.de/home/veranstaltungen/selbstmanagement-fuer-betroffene/). Seit 2021 gibt es auch einen Workshop gezielt für Lymphödem-betroffene nach Krebs. Zu allen Workshops sind Partner, die unterstützen

möchten, herzlich willkommen. Wir würden uns freuen, wenn Sie diese Möglichkeit nutzen und wir uns persönlich kennenlernen. Im September/Oktober 2023 bieten wir zwei Wochenenden in Würzburg an.

Ihre Fragen stellen uns auch sehr viele andere betroffene Patienten.

Deshalb bietet die Lymphselbsthilfe e. V. diese und noch viele weitere Informationen auf unsere Homepage (www.lymphselbsthilfe.de).

Dort können Sie auch alle unsere Informationsbroschüren (www.lymphselbsthilfe.de/home/informationen/broschueren/) und unsere Magazine (www.lymphselbsthilfe.de/home/informationen/magazine/) nachlesen oder sich zu unseren Veranstaltungen anmelden.

Wenn noch Fragen übrigbleiben, rufen Sie unser Kontakttelefon unter 09132 745886 an.

Anzeige



villa sana
Villa Sana GmbH & Co. medizinische Produkte KG

entspannt entstaut

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

Optimale Therapie für zu Hause mittels aktiver Kompression

- rezeptfähig
- budgetneutral
- wirksam
- unabhängig
- täglich
- wirtschaftlich

Entstauung – Lymph- und Lipödeme	Wundheilung & Rezidivvermeidung – venöse Insuffizienz und Ulkus	Durchblutung – arterielle Verschlusskrankheit (pAVK)
-------------------------------------	--	---



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. Brigitta 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 Grammerstorf - 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/>
- 28217 Bremen**
SHG Weser Lilys – Bremen / Niedersachsen
Petra Nolte – 0173 8152043 - Weser-Lilys@gmx.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**
- 34560 Fritzlar**
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>
- 35066 Frankenberg**
Eder LiLys & Friends - Cynthia Teller
cynthiateller91@gmail.com
- 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 Schenkklengsfeld**
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
- 55411 Bingen am Rhein**
Lip- und Lymphödemstammtisch - Natascha Bursch
0171 6259394 - dielippies@lipundlymphoedemstammtisch.de
- 55543 Bad Kreuznach**
Lip-Lymphödem Selbsthilfe Bad Kreuznach
Sabine Briesse - 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 de Weyer
06021 470652 - Lymphie-aburg@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 - shgilyschwaben@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@liplyremstal.de - <https://www.liplyremstal.de>
- 74523 Schwäbisch Hall**
Lymphselbsthilfe Hohenlohe - Schwäbisch Hall - Heilbronn
Karin Geiling - 0160 8329356
lymphselbsthilfe.h.s.h@gmail.com
- 77654 Offenburg**
Selbsthilfegruppe „Frauen mit Krebs“
Christa Vollmer - 07805 5528 - selbsthilfefmk@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 - lily.muenchen@web.de
- 82140 Fürstenfeldbruck-Olching**
Lipödem Lymphödem Selbsthilfe Fürstenfeldbruck-Olching
Claudia Götzingen – 0176 45505662
liplymph-shg-ffb-olching@bayern-mail.de
<http://www.liplymph-ffb-olching.de>
- 86150 Augsburg**
LyLiOed - Augsburg Lymph- +Lipödem chronisch und Misch-
formen - Brigitte - 0821 92562 - lylioed-augsburg@t-online.de
- 86381 Krumbach**
Mädels mit Lip-Ö - Andrea Wenzel - Maedelslipoe@yahoo.com

- 86577 Sielenbach (Aichach)**
Lipo-Treff Aichach - Nadiné Plach - 08258 6869987
info@lipotreff.de - <https://www.lipotreff.de/>
- 87527 Sonthofen**
Treffpunkt LymphAKTIV - Hilfe zur Selbsthilfe - Keziban Gökcen
0152 38525308 - treffpunktlymphaktiv@gmx.de
- 89312 Günzburg**
Günzburger Schildkrötis - Ulrike Trey – 0176 51995032
guenzburgerschildkroeti@t-online.de
- 90443 Nürnberg**
The Power of Pears - Infos unter info@lymphselbsthilfe.de
- 90518 Altdorf bei Nürnberg**
Lymphe 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 Bamberg - Heike Brack – 0160 95547183
lip-lymph-selbsthilfe-bamberg@web.de
<https://www.liplymphselbsthilfebamberg.wordpress.com>
www.facebook.com/LipLymphselbsthilfeBamberg
- 96358 Teuschnitz**
SHG Teuschnitz - Silke Jakob - 09268 913122
jakobsilke@gmx.de
- 96450 Coburg**
Selbsthilfegruppe Lip- und Lymphödem Coburg
Silvia Gesch - shgll-co@gmx.de
- 97076 Würzburg**
Selbsthilfegruppe für Menschen mit Lip- und Lymphödemen
in Würzburg und Umgebung - Kristin Hessel – 09352 807850
Shg.lip-lymphoedem97@outlook.de
- 97318 Kitzingen**
SHG Lip/Lymphödem Raum Kitzingen - Bettina Aumüller
shgraumkitzingen@yahoo.com
- 99086 Erfurt**
LiLy Selbsthilfe Thüringen - Andrea Grassow
0152 06830149
info@lily-thueringen.de
<https://www.lily-thueringen.de>

Andere:

Alle Selbsthilfegruppen finden Sie in der Liste unter:
www.lymphselbsthilfe.de/home/selbsthilfegruppen/

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

Kongresse und Veranstaltungen

22.04.2023

12. Berliner Lymphologisches Symposium

Ort: Vienna House Andel’s Berlin, Landsberger Allee 106, 10369 Berlin
Online-Teilnahme über Livestream oder/und nachgeschaltete Mediathek möglich.
Web: https://academy-congresses.com/main_frontend.php

24.04.2023

Online-Seminar „Yoga für den Lymphfluss“

Dr. Anika Meckesheimer, Sozialpsychologin (UAM Mexiko Stadt), Yogalehrerin
Web: https://www.lymphselbsthilfe.de/lymph-yoga-4_23/

03.05.2023

LipödemMutmacher digital

Online-Event-Reihe für Lip- und Lymphödembetroffene
Online, 17 – 19 Uhr, Thema „Intuitiv ernähren“
Web: <https://www.ofa.de/de-de/aktuelles/neuigkeiten/lipodemmutmacher-digital-talkrunde-rund-ums-lipodem/>

05./06.05.2023

Campus Lymphologicum

Ort: Congress Park Hanau, Web: <https://www.lymphologicum.de/campus/programm.html>

20.05.2023

6. Lip-/Lymphtag der Selbsthilfegruppe Lily Turtles

Ort: Landkreis Celle (Kreistagssaal), Trift 26, 29221 Celle
Web: <https://www.lymphselbsthilfe.de/veranstaltungen/flyer/6Lip-Lymphtag20-05-2023Celle.pdf>

03.06.2023

8. Lymphselbsthilfetag in Kooperation mit der Uniklinik Aachen

Ort: Bischöfliche Akademie des Bistums Aachen, Leonhardstr. 18-20, 52064 Aachen
Online-Teilnahme über Livestream möglich
Web: <https://www.lymphselbsthilfe.de/8-lymphselbsthilfetag-aachen/>

09./10.06.2023

Seminar für SHGs – Sich selbst managen – Tipps für die Ödemtherapie

Ort: Schlosshotel Kassel Wilhelmshöhe, Schlosspark 8, 34131 Kassel
Web: https://www.lymphselbsthilfe.de/veranstaltungen/flyer/Ofa_SHG_2023_Einladung_221129.pdf

16./17.06.2023

9. Lymphtag Hamburg

Ort: Gymnasium Lohbrügge, Binnenfeldredder 5, 21031 Hamburg
Web: https://www.lymphselbsthilfe.de/veranstaltungen/flyer/Lymphtag_Flyer_2023.pdf

01.07.2023

Freiburger Lymphnetztag 2023

Ort: Bürgerhaus Zähringen, Lameystr. 2, 79108 Freiburg
Web: <https://www.lymphnetz-freiburg.de>

22. - 27.08.2023

GALLiLy 6-Tage-Erfahrungsaustausch (Lymphwoche)

Ort: Stiftsberg Bildungszentrum, Ferienhaus Kyllschleife, 54655 Kyllburg
Web: <https://www.lymphselbsthilfe.de/gallily-lymphwoche/>

01. – 04.09.2023

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

Ort: Bildungshaus Kloster St. Ulrich, 79283 Bollschweil
Web: <https://www.lymphselbsthilfe.de/gallily-sep-2023/>

06. - 09.09.2023

DGPL-Jahrestagung 2023

Ort: Mercatorhalle im City Palais, Landfermannstr. 6, 47051 Duisburg
Web: <https://dgpl-jahrestagung.de/>

23. – 24.09.2023

1. Teil GALLy-Intensiv-Workshop

(auch einzeln als Schnupperwochenende buchbar)
Ort: auf zwei Wochenende aufgeteilt im Kolpinghaus Würzburg bzw. Kloster Oberzell
Web: <https://www.lymphselbsthilfe.de/gally-2023/>

20. – 22.10.2023

2. Teil GALLy-Intensiv-Workshop

(auch einzeln als Refresher buchbar)
Ort: auf zwei Wochenende aufgeteilt im Kolpinghaus Würzburg bzw. Kloster Oberzell
Web: <https://www.lymphselbsthilfe.de/gally-2023/>

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 Stand: Juni 2021





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



Für alle,
die es lieben,
sich frei zu
bewegen

JOBST® Confidence

Die nächste Generation flachgestrickter
Kompressionsversorgungen nach Maß

Für mehr Infos folge uns auf:



Lymphology Erhaltungstherapie im Schlaf

Mit Juzo SleepCompress nachts den Behandlungserfolg sichern

Juzo SleepCompress ist im
medizinischen Fachhandel erhältlich.



juzo.com