

Das ist Ihr Exemplar
kostenlos aber nicht umsonst

Lymph-Versorgung
ist Teamwork

Selbsthilfegruppe
gründen

Mentale Stärke mit
Lipödem

Lipödem –
Phantom oder
Wirklichkeit?

Gesundheits-Infos
und vieles mehr

Mitgliedern des Lymphvereins
wird LYPHE & Gesundheit
immer kostenlos zugeschickt.
- 20 Euro Mitgliedsbeitrag pro Jahr -
www.lymphverein.de



Verein zur Förderung der
Lymphoedemtherapie e. V.

Dieses Exemplar wurde Ihnen überreicht durch:

LYMPHÖDEM LIPÖDEM...

und dennoch gut leben

Krkrankheit ist ein regelwidriger körperlicher oder geistiger Zustand, der eine medizinische Behandlung erfordert. Als **chronische Krankheit** bezeichnet man eine lange andauernde, schwer oder nicht zu heilende Erkrankung. Und **schwerwiegend chronische Krankheiten**, werden die genannt, die eine kontinuierliche medizinische Versorgung erfordern, ohne die nach ärztlicher Einschätzung (!) eine dauerhafte Beeinträchtigung der Lebensqualität aufgrund der durch die Krankheit verursachten Gesundheitsstörung zu erwarten ist.

Lymphödeme und Lipödeme sind ganz eindeutig schwerwiegende chronische Erkrankungen. Glücklich schätzen können sich jene Betroffenen, deren Arzt die Notwendigkeit einer kontinuierlichen bedarfsgerechten Behandlung sieht, um eine dauerhafte Beeinträchtigung der Lebensqualität abzuwenden oder zu mildern. Denn leider ist dies sehr oft nicht der Fall, was mit der „ärztlichen Einschätzung“ zusammenhängt. Denn ein Großteil der niedergelassenen Ärzte kann Lymphödem nicht korrekt diagnostizieren, geschweige denn die richtige Behandlung – die immer eine Langzeit-Therapie ist! – verordnen.

Beim Lipödem sieht es sogar noch viel schlimmer aus: Obwohl dieses in der medizinischen Literatur seit Jahrzehnten eindeutig beschrieben ist und die Deutsche Gesellschaft für Phlebologie (DGP) schon seit 1998 Leitlinien herausgibt, „um den Arzt... bei Entscheidungen über eine angemessene Versorgung des Patienten... zu unterstützen“, halten bis heute die meisten Ärzte das Lipödem für eine Form des Übergewichts. Und sie sind überzeugt, dass sich die Betroffenen ihren Hintern und ihre dicken Beine angefuttert haben und fertigen

die Patientinnen mit der Aufforderung ab, „gefälligst weniger zu essen“. Das tut echt weh!

Damit sind wir bei unserem Thema angelangt: Was kann ein chronisch kranker Mensch tun, um möglichst wenig auf andere Menschen angewiesen oder diesen sogar hilflos ausgeliefert zu sein? Wie kann er sein Leiden in den Griff bekommen und dauerhaft eine möglichst hohe Lebensqualität erreichen? Auf den folgenden Seiten zeigen wir Ihnen, dass das mit ganz einfachen Mitteln möglich ist. Zumindest teilweise. Sie müssen nur bereit sein, sich auf Neues einzulassen und auf Ihre Mitmenschen zuzugehen. Und tun Sie nicht gleich etwas ab, nur weil es ungewohnt ist oder weil Sie es sich nicht zutrauen. Denn eines ist gewiss: Sie können tatsächlich viel mehr als Sie glauben!

Sich seiner selbst gewahr werden

„Ich bin. Aber ich habe mich nicht.“ schreibt Ernst Bloch in seiner „Tübinger Einleitung in die Philosophie“. Dieser Satz gilt auch im Leben. Wir alle sind. Aber wir haben uns erst, wenn wir über uns verfügen. Um das zu können, müssen wir unser selbst gewahr – bewusst – werden. Dieses Selbst-Bewusstsein kommt meist nicht von alleine, wir müssen es entwickeln. Unzählige Philosophien, Religionen, Psychologen, Mental-Trainer und Psychologen aller Couleur behaupten, uns den richtigen Weg dorthin zeigen zu können. Doch wir brauchen diese „Heilsbringer“ nicht, denn in Wirklichkeit liegt das Richtige ganz nahe, es kostet keinen Pfennig und macht viel Freude.

Fangen Sie mit kleinen Schritten an: Legen Sie, wenn Sie sich ungestört fühlen, eine CD mit Liedern auf, die Ihnen gut gefallen. Ob alte Schlager von Nana Mouskouri, Freddy Quinn, Connie Francis oder Roy Black, ob Volkslieder wie „Änchen von Tharau“, „Kommt ein Vogel geflogen“ oder „Wenn alle Brunnlein fließen“... Ihnen steht eine schier unendliche Auswahl zur Verfügung. Und dann singen Sie mit! Auch wenn Sie's nicht geübt sind oder den Text nicht mehr wissen. Singen Sie dann einfach verschiedene Silben: La-la-li-lo-lu...

Das ist nicht albern und hat auch nichts mit Blödelei zu tun! Fast alle menschlichen Kulturen kennen die Heilkraft des Singens. Musiktherapie wird zur Behandlung von Essstörungen, Angststörungen, Depressionen und zahlreichen anderen Krankheiten mit großem Erfolg eingesetzt. Sie werden überrascht sein, was schon nach kurzer Zeit in Ihnen vorgeht. Selbst schlechtes Singen ist gut für die Gesundheit! Da werden auf einmal Energien und unterdrückte Gefühle frei, von denen Sie vielleicht gar nichts (mehr) wussten. Sie werden spüren, dass Sie über viel mehr Kraft verfügen, als Sie es sich zuge- traut haben. Und auch Erinnerungen steigen ans Licht, Momente längst vergangener Tage werden in Ihnen plötzlich wieder lebendig. Sie beginnen, sich selbst immer mehr und immer deutlicher wahrzunehmen. In Ihrer Ganzheit aus Körper, Gefühlen, Geist und Seele.

Und wenn Sie jemand hört und sagt, Sie singen ja „Schnulzen“, dann erwidern Sie ganz einfach: „Aber mir gefallen sie!“ Auch das ist ein sehr wichtiger Aspekt: Sie haben sich vor niemandem darüber zu rechtfertigen, was Ihnen gefällt und überhaupt...! Sie werden zunehmend selbstbewusster im Umgang mit sich und anderen. Sie werden auf andere positiver wirken, werden durchsetzungsfähiger und gewinnen an Mut, Kraft und Zufriedenheit mit Ihrem Leben.

Das Wohlgefühl, das Sie beim Singen und Schwelgen in Erinnerungen verspüren, löst in Ihrem Körper eine Kaskade von biochemischen Mechanismen aus, es wird ein regelrechter Cocktail aus verschiedenen Hormonen gebildet: Dopamin („Glückshormon“), Serotonin (Stimmungsaufheller), Neurotrophin (Nervennährstoff), Oxytocin („Kuschelhormon“) und viele andere... Diese wiederum wirken sich günstig auf Ihre Stimmung, auf Ihre Selbstwahrnehmung, auf Ihre Einschätzung Ihrer Lebensumstände und Ihrer Zukunft sowie auf Ihr Sozialverhalten aus. „Wo man singet, lass dich ruhig nieder, böse Menschen haben keine Lieder.“

Auch Ihr vegetatives Nervensystem, das unter anderem die Aktivitäten der Lymphangione – „Lymph-Herzchen“ – steuert, profitiert davon. Begleiten Sie das Singen mit Tanzen und Bewegungen der Arme! Zusammen mit den Glückshormonen steigert das den Stoffumsatz (Kalorienverbrauch!) Ihres Körpers. Muskel- und Gelenk-

pumpen verbessern den Abfluss von Lymphe und venösen Blutes und der rhythmische Druckwechsel im Brustraum beschleunigt die Lymphflüssigkeit bei ihrem Endsport (im Ductus thoracicus) zum Herzen. Bereits 20 Minuten Singen pro Tag – es muss nicht einmal am Stück sein – haben einen spürbaren positiven Effekt. Kurzum: Für Gesundheit und Wohlbefinden ist das Singen ein regelrechter Tausendsassa!

Geteilte Freude ist doppelte Freude...

...und geteiltes Leid ist halbes Leid. Chronisch krank zu sein ist belastend. Vieles, was früher ganz einfach war, scheint auf einmal nicht mehr möglich. Scheint! Denn manches, was Menschen, die mit Einschränkungen leben müssen, alleine schwer fällt, gelingt ihnen in Gemeinschaft mit anderen sehr gut. Was läge also näher, als dass sich chronisch kranke Menschen auf freiwilliger Basis zusammentun, um sich gegenseitig zu helfen, ihr Leben zu verbessern? Dies geschieht überall und immer häufiger in Form von Selbsthilfegruppen.

Selbsthilfegruppen sind entweder lose Vereinigungen, eingetragene Vereine oder nichteingetragene Vereine. Wichtig ist aber in jedem Fall, dass sie selbstorganisiert sind und ehrenamtlich geleitet werden. Schätzungsweise gibt es in Deutschland 70.000 bis 100.000 Selbsthilfegruppen. Fast jeder zehnte Erwachsene hat schon mal an solchen Gruppen teilgenommen, rund 3 Prozent der erwachsenen Bevölkerung Deutschlands sind Mitglied einer Selbsthilfegruppe. Tendenz steigend.

Doch was ist an Selbsthilfegruppen so besonders? Wir haben diese Frage den Mitgliedern der Lymphselbsthilfe Gera gestellt, die spontan und ohne lange nachzudenken solche Antworten gaben:

• An erster Stelle steht, neue Erkenntnisse im Umgang mit der Erkrankung zu erhalten.

- Die Gruppe organisiert regelmäßig Arztvorträge.
- Der Erfahrungsaustausch mit den Betroffenen untereinander ist für alle sehr wichtig.
- In der Gruppe erhalten wir Hinweise, wo wir einen Lymphologen finden, der uns unserer Erkrankung entsprechend behandelt.
- Hier finden wir Gleichgesinnte, mit denen können wir über unsere Befindlichkeiten reden. Die Gespräche bleiben im Raum und sind vertraulich.
- Regelmäßige Kontrolle der Bestrumpfung auf richtige Passform finden wir außerordentlich wichtig.
- Heute wissen wir was laut Gesetzgeber uns an Heil- und Hilfsmitteln zusteht.
- Ärzte haben keine Zeit für ein ausführliches Gespräch. Das finden wir in unserer Gruppe. Bei einer Beantragung zur Reha, die



zweimal abgelehnt wurde, ist mir geholfen worden den Antrag richtig auszufüllen. Meine Reha wurde daraufhin bewilligt.

- Ein Lotsendienst, organisiert durch die Selbsthilfegruppe, bringt mich regelmäßig zur Therapie und zu Gruppenveranstaltungen.
- Die Selbsthilfegruppe bringt mir nur Vorteile. Hier erfahre ich, auf welche Behandlung ich Anspruch habe.
- Auch erhalte ich die Möglichkeit, an einer Entstauungsgymnastik teilzunehmen. Bis vor zwei Jahren habe ich nicht gedacht, jemals als Lipödemkranke in ein Schwimmbad zu gehen. Die Gruppe hat mich davon überzeugt. Jetzt gehe ich regelmäßig schwimmen.
- Im Mittelpunkt unserer Gruppentreffen stehen der Umgang und die Gewinnung neuer Erkenntnisse über unsere Erkrankung.
- Die Geselligkeit kommt aber dabei nicht zu kurz.

Diese Antworten sprechen Bände über die segensreiche, aufbauende und wohltuende Wirkung gemeinsamen Handelns. Und es ist auch wissenschaftlich bewiesen, dass soziale Beziehungen einer der wichtigsten Schlüssel zum Glück sind: Menschen, die über ein gut funktionierendes soziales Netzwerk verfügen, lachen häufiger und können selbst dramatische Ereignisse besser wegstecken. Diese Fähigkeiten können Sie in einer Selbsthilfegruppe erlernen und stärken. Und um nochmals auf das Singen zurückzukommen: Das macht gerade in der Gruppe viel Freude. Singen Sie zu Beginn und am Ende der Gruppentreffen. Und dabei können Sie ja ruhig auch mal ein Tänzchen wagen. Eine fröhlichere Entstauungsübung wird man sich wohl kaum vorstellen können.

Verstehen, was in meinem Körper vor sich geht

Wohl kaum jemand hat sich sein Lipödem bzw. Lymphödem herbeigewünscht. Das Auftreten dieser Krankheiten wird immer als großes Unglück empfunden. Aber das Leben geht trotzdem weiter, und wer das innere Wesen seines Körpers wahrnehmen und verstehen kann, wird der Erkrankung und den damit verbundenen Übeln besser Herr(in). Bitten Sie Ihren Therapeut, Sie dabei zu unterstützen, indem er Ihnen den Behandlungsaufbau Ihrer Manuellen Lymphdrainage (MLD) und während der MLD jeden einzelnen Griff und die Abfolge der Griffe und die Gründe dafür erklärt.

Versuchen Sie ab der Effleurage, mit der Ihr Therapeut Kontakt zu Ihrem Körper aufnimmt, parallel zu den Erklärungen Ihren körperlichen Empfindungen zu folgen. Warum das Durchbewegen des Schultergürtels? Spüren Sie sich tief hinein! Und auch in die stehenden Kreise, die sich langsam vorarbeiten. Kribbelt oder pulsiert es in der Haut? Empfinden Sie einen leichten Schauer? Bekommen Sie eine Gänsehaut? Irgendwann empfinden Sie eine wohlige Schläfrigkeit, es stellt sich Harndrang ein...

Durch das Erläutern muss die Lymphdrainage nicht länger dauern. Sie kann aber – zumindest nach mehrfacher Wiederholung des „Lehrgangs“ – intensiver wirken. Stellen Sie sich Ihren Körper durchsichtig vor und betrachten Sie den Verlauf Ihrer Lymphbahnen und wo sich die Lymphknoten häufen. Auch Ihr Therapeut wird auf diese Weise bewusster an Sie und Ihr Ödem herangehen. Das kann die Behandlung sogar verbessern. Die Erklärungen wenden sich an Ihren Verstand, die Griffe und Streichungen an Ihren Körper. Indem Sie jetzt beide Seiten – die verstandesmäßige und die körperliche – gleichzeitig wahrnehmen, kann Ihr Empfinden eine Brücke zwischen Verstand und Körper bauen. Dank des „besseren Verstehens“ Ihrer Interozeption (innere körperliche Wahrnehmung) entsteht eine Art „Biofeedback“, ein Rückkopplungs-Kreis

zur Verbesserung von Regulationsvorgängen in Ihrem Körper. Mit der Zeit werden Sie lernen, sich ganzheitlicher wahrzunehmen. Sie werden auch ein sicheres Gespür dafür entwickeln, wie gut Ihr Therapeut „lympht“. Das zeigt sich besonders bei einem Therapeutenwechsel (Urlaubsvertretung, Reha etc.). Es kann Ihnen helfen, auf Dauer die für Sie optimale MLD zu sichern. Weil Ihnen dann niemand mehr so leicht etwas vormachen kann!

Aktiv an der medizinischen Versorgung teilnehmen, nicht deren passives Objekt sein!

An der bedarfsgerechten Versorgung von Lipödem und Lymphödem nehmen mehrere Akteure teil. Die wichtigsten sind:

Der Arzt diagnostiziert die Erkrankung, legt gemeinsam mit dem Patienten die Therapie fest, stellt die Verordnungen für Heilmittel (MLD, Krankengymnastik etc.) und Hilfsmittel (Kompressions-Bandagen, Flachstrick-Versorgung, Intermittierende Pneumatische Kompression, Anzieh-Hilfen etc.) sowie ggf. Überweisungen zu Fachärzten aus. Er überwacht den Krankheitsverlauf, modifiziert die Behandlung bei Bedarf und unterstützt die Beantragung stationärer Reha-Maßnahmen. So sollte es zumindest sein!

Der Physiotherapeut erarbeitet anhand der individuellen Ödem-situation und der ärztlichen Verordnung den Behandlungsaufbau der MLD, führt diese aus und legt ggf. anschließend eine Kompressions-Bandagierung an. Er dokumentiert die Entwicklung des Ödems sowie weitere Befunde (Hautzustand etc.) und leitet die Dokumentation an den behandelnden Arzt weiter. Zudem weist er den Patienten in Techniken der Selbstbehandlung ein (Freimachen der zentralen Abflüsse, entstauende Bewegungs- und Atemübungen, ggf. Bandagierung etc.). So sollte es zumindest sein!

Der Kompressions-Versorger (Sanitätshaus oder Apotheke) erklärt dem Patienten die Kompressionstherapie mittels Flachstrick-Bestrumpfung und wie wichtig deren regelmäßiges Tragen ist. Er fertigt die individuelle Zustandserhebung an, legt die genaue Ausführung fest, wählt den dafür bestgeeigneten Hersteller und beantragt bei der Krankenkasse die Kostenübernahme. Sobald diese erteilt ist, werden die Maße der – zu diesem Zeitpunkt unbedingt optimal entstauten! – Extremität genommen und an den Hersteller geschickt. Nach Eingang der Ware prüft der Kompressions-Versorger die Qualität und Ausführung, weist den Patient in die An- und Ausziehtechnik, die Wäsche und Pflege ein. Er liefert auch das notwendige Zubehör (Anzieh-Hilfen etc.). So sollte es zumindest sein!

Der Patient steht im Zentrum der Bemühungen der anderen Akteure der Versorgung und ist deshalb sehr von deren lymphologischen Kompetenz abhängig. Hier besteht vor allem bei den niedergelassenen Ärzten noch ein erhebliches Verbesserungspotential. Nur wenn sie Lipödeme bzw. Lymphödeme korrekt diagnostizieren und die notwendigen Heil- und Hilfsmittel verordnen können, hat die Behandlung Aussicht auf Erfolg. Auch bei den Kompressions-Versorgern kann noch sehr viel verbessert werden. Die Behandlung von Lip- und Lymphödem steht und fällt mit der Kompressionstherapie. Und wenn die flachgestrickte Kompressions-Bestrumpfung nicht richtig sitzt, ist die Wahrscheinlichkeit, dass der Patient sie regelmäßig trägt – was unbedingt notwendig ist! – sehr gering.

In der ambulanten Versorgung haben die Physiotherapeuten häufig noch das beste lymphologische Know-how von allen. Sie sind es, die während der MLD am direktesten und intensivsten mit dem Lymphgefäßsystem in Kontakt kommen. Allerdings lässt die Qualität der lymphologischen Kompressions-Bandagierung in vielen Praxen noch deutlich zu wünschen übrig. Grund dafür dürfte der

relativ hohe Arbeitsaufwand und die schlechte Vergütung durch die Krankenkassen sein.

Eine wesentliche Voraussetzung für eine wirksame lymphologische Versorgung ist die optimale Koordination aller therapeutischen Maßnahmen. Als Patient haben Sie nicht nur von allen Beteiligten das größte Interesse an einem guten Behandlungser-

folg, Sie haben auch mit allen Leistungserbringern in der Versorgung viel häufiger Kontakt als diese untereinander. Diese Stellung können Sie nutzen, um die Kommunikation zwischen den Leistungserbringern zu optimieren. Mehr Informationen dazu finden Sie im folgenden Artikel „Lymphologische Versorgung geht nur in Teamwork“.

Lymphologische Versorgung geht nur in Teamwork

Unter „Versorgung“ versteht man in der Medizin die Gesamtheit der Maßnahmen zur Behandlung einer Krankheit bzw. der davon betroffenen Patienten. Die Versorgung von Lip- und Lymphödem-Patienten ist Teamwork: Arzt, Therapeut, Kompressions-Versorger und Patient bilden zusammen ein Team mit der Zielsetzung, den gesundheitlichen Zustand des Patienten zu verbessern. Soweit die Theorie.

In der Praxis haben aber alle Mitglieder des Teams gleichzeitig auch eigene Zielsetzungen, die sich nicht unbedingt mit der des Teams decken. Der Arzt, der Therapeut und der Kompressions-Versorger leben von ihrer Arbeit. Sie werden für ihre Leistung bezahlt, nicht jedoch für das Ergebnis, das damit erzielt wird. Und im Zweifelsfall werden die eigenen Ziele vielleicht wichtiger genommen als die des Teams. Nur der Patient hat die gleichen Ziele wie das Team. Logisch.

Logisch? Nur auf den ersten Blick! Denn kein Mensch – kein Patient – ist aus einem Guss. Leben nicht in jedem von uns verschiedene Teilpersönlichkeiten? Gibt es in uns neben dem, was jeder für sich als „Ich“ empfindet, nicht auch den „inneren Schweinehund“? Das ist der, der statt sich in frischer Luft zu bewegen, lieber vor dem Fernseher hockt, der noch tüchtig weiterfuttert, obwohl er eigentlich schon längst satt ist und der den Kompressionsstrumpf nicht tragen will, schon gar nicht im Sommer... Seine Ziele sind also auch nicht gerade die des Teams, nämlich die Gesundheit des Patienten zu verbessern.

Das Team ist wie eine Kette: Der Patient wird vom Arzt untersucht, der Arzt stellt Rezepte aus, der Therapeut „lympt“ und bandagiert, das Sanitätshaus oder die Apotheke liefert die Kompressions-Versorgung.

Und die Wirkung der Therapiekette kann man schließlich am Zustand des Patienten erkennen. Dann verordnet der Arzt in Anbetracht des erzielten Zustands, Therapeut und Kompressions-Versorger führen die neuen Verordnungen aus und je nach Ergebnis der Therapie werden die nächsten Rezepte ausgestellt. Im Idealfall ist die Kette eine Spirale, die den Patienten von unten (schlechter Zustand) mit jeder Runde weiter nach oben (guter Zustand) emporhebt.

Nun ist es bei Ketten so, dass wenn auch nur ein Glied defekt ist, die Wirkung der ganzen Kette hinfällig sein kann. Bei der Versorgung von Lip- und Lymphödem-Patienten ist es ganz genauso! Verordnung, Manuelle Lymphdrainage (MLD), Kompressionstherapie und Bewegung... die einzelnen Therapie-Elemente müssen gut aufeinander abgestimmt sein und regelmäßig in guter Qualität angewandt werden. Andernfalls kann die ganze Therapie scheitern, das Ödem zunehmen und oftmals kommt es auch zu schweren Folgeerkrankungen.

Was den Patienten betrifft, ist die häufigste Ursache für sein nicht-therapiegerechtes Verhalten – und damit verantwortlich für das Versagen der Therapie – der „innere Schweinehund“. Wir sind diesem aber nicht ausgeliefert. Wenn uns etwas wirklich wichtig ist, sind wir durchaus in der Lage und fähig, das Biest an die Kette zu legen. Zahlreiche Studien belegen, dass Patienten sehr wohl bereit sind, selbst bei ungeliebten Therapiemaßnahmen (Kompressionsstrumpf, Bewegungsübungen etc.) aktiv mitzumachen, wenn sie Sinn und Nutzen der Maßnahme begriffen haben. Und damit scheint der Schwarze Peter jetzt beim Arzt zu liegen.

Doch hat ein Arzt überhaupt die Zeit, neben Diagnose, Indikation, Rezeptieren und Führen der Dokumentation dem Patienten

hinreichend zu erklären, was die einzelnen Maßnahmen bewirken und warum er sich aktiv in die Therapie einbringen muss? Wohl kaum. Denn unser Gesundheitssystem zwingt die Ärzte geradezu, ihre Patienten möglichst schnell durch die Praxis zu schleusen.

Bei den Therapeuten sieht es nicht viel anders aus: Nicht einmal 30 Euro bezahlen ihm die Kassen für 45 Minuten MLD, 6 Euro für die Bandagierung eines ganzen Beines (wobei er noch Schlauchverband und Polstermaterial stellen muss!). Davon gehen aber noch Miete, Nebenkosten, Steuern, Sozialabgaben und vieles andere ab. Kein Wunder also, dass unter den Physiotherapeuten so wenig Porschefahrer sind! Und Sanitätshäuser, die im Mittel nicht mindestens 35 bis 40 Euro pro Stunde und Mitarbeiter umsetzen, müssen angesichts des von den Kassen ausgeübten Preisdrucks schon bald schließen, was in Deutschland jede Woche einige tun.

Unsere Gesundheitspolitiker verkünden zwar recht vollmundig, dass jeder Versicherte alle medizinischen Leistungen erhält, die er benötigt, aber durch Abrechnungsvorschriften, Drohungen mit Regressen und anderen Maßnahmen setzen sie das Recht auf bedarfsgerechte medizinische Versorgung in vielen Fällen de facto außer Kraft. Trotzdem kann die richtige Gestaltung der Teams allen Beteiligten – Ärzten, Therapeuten, Kompressions-Versorgern und Patienten – dauerhaft einen beachtlichen Nutzen bringen.

Erfolgreich, zuverlässig, dezent

Lymphödem- Therapie mit medi

Mit flachgestrickten
mediven Kompressions-
strümpfen wird der
Lymphfluss zuverlässig
gefördert und Ihre
Therapie optimal er-
gänzt.

Wertvolle Informationen
finden Sie in unserem Ratgeber
„Stau im Gewebe“.

Jetzt kostenlos bestellen unter:
Telefon 0180 500 3193* oder
E-Mail lymphe@medi.de

*(0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, max. 0,42 €/Min.
aus Mobilfunknetzen)



Was bei der Versorgung von Lip- und Lymphödemen wirklich wichtig ist

Üblicherweise schieben sich Patienten, Ärzte, Therapeuten und Kompressions-Versorger die Gründe für einen schlechten Therapieverlauf gegenseitig zu. Schuld sind immer die anderen! Doch da wir damit nicht weiterkommen, sollten wir besser die Hintergründe analysieren und Verbesserungsmöglichkeiten herausarbeiten:

- Die Lymphologie ist ein Teil der Medizin, von dem auf den Universitäten nicht viel gelehrt wird. Kein Wunder also, dass die fertigen Ärzte kaum etwas darüber wissen.
- Unser Gesundheitssystem setzt die Ärzte unter einen enormen Arbeitsdruck. Darum haben sie pro Patient nur sehr wenig Zeit. In der sollen sie Anamnese und Befunde erheben, die Diagnose erstellen, die Therapie festlegen, Verordnungen ausstellen und den Therapiefortschritt verfolgen. Zeit für mehr ist da nicht drin!
- Deshalb unterbleibt in aller Regel die hinreichende Aufklärung des Patienten über seine Erkrankung, über Sinn und Notwendigkeit der verordneten Therapiemaßnahmen, über die Rolle, die er – der Patient – im therapeutischen Prozess spielt und was er sonst noch alles beachten sollte.
- Ein Patient, der nicht weiß, warum er die „blöde Kompressions-Versorgung“ jeden Tag tragen und sich darin möglichst viel bewegen soll, wird kaum die Motivation aufbringen, dies zu tun. Hat er aber begriffen, dass er nur damit sein Ödem in den Griff bekommen kann und es ihm dann insgesamt wesentlich besser geht, dürfte ihm das Tragen der Kompressions-Versorgung schon bald ganz selbstverständlich werden.
- Ein informierter Patient muss nicht gedrängt werden, sich aktiv in den Therapieprozess einzubringen, er wird es aus freien Stücken tun. Die häufig beschworene „Compliance“, die der Patient aufbringen soll, heißt (in diesem Zusammenhang) auf Deutsch „Einwilligung, Befolgung, Willfährigkeit“. Eine Versorgung kann aber nur dann dauerhaft funktionieren, wenn sie die Würde des Patienten – und nicht dessen Willfährigkeit – als wesentliches Element mit einbezieht.
- „Würde des Patienten“ bedeutet aber gleichzeitig auch „Verantwortung des Patienten“. Der Patient soll zu nichts gezwungen werden. Wenn er etwas, das er tun sollte, nicht tut, hat er selbst die Folgen zu verantworten. In der lymphologischen Versorgung hat die eigentliche Therapiehoheit der Patient!
- Der Begriff „Compliance“, der ein sehr asymmetrisches Arzt-Patienten-Verhältnis (Arzt weiß alles / Patient ist dumm) widerspiegelt, hat in der modernen medizinischen Versorgung keinen Platz mehr. Wir brauchen vielmehr ein symmetrisches Behandlungs-Bündnis, in dem Patient und Arzt – jeder auf seine Weise – die Verantwortung für die Einhaltung des Behandlungspfades trägt. Dafür steht der Begriff „Adhärenz“, der statt „Willfährigkeit“ die eher sympathische Bedeutung „Anhänglichkeit“ beinhaltet.
- Leider machen viele Therapeuten ihren Job ohne großen inneren Einsatz. Die Qualität der MLD ist dann entsprechend und das Ödem wird und wird nicht besser. Wenn Sie Ihren Therapeuten um die Erläuterungen – wie im vorherigen Artikel beschrieben – bitten und er dies nicht oder nur sehr lustlos macht, gehen Sie mit Ihrem nächsten MLD-Rezept woanders hin!
- Immer wieder berichten uns Patienten, dass ihr Therapeut ihnen anbietet, sie eine Viertelstunde länger zu lymphieren („Ist doch viel angenehmer!“) statt zu bandagieren („Wollen Sie sich das wirklich antun?“). Solche Therapeuten müssen Sie unbedingt meiden.
- Das Anpassen einer Kompressions-Versorgung ist ein schwieriger Prozess, der viel Erfahrung und Fingerspitzengefühl erfordert. Hier entstehen immer wieder Probleme, die man nicht vorhersehen kann. Ein guter und verantwortungsbewusster

Kompressions-Versorger wird alles daran setzen, eine adäquate Lösung des Problems zu finden. Reagiert er unwillig oder gar genervt, wenden Sie sich an Ihre Krankenkasse.

- Das Tragen einer Kompressions-Versorgung ist anfangs wahrlich kein Vergnügen. Nehmen Sie sich eine Woche Zeit, um sich daran zu gewöhnen. Beschuldigen Sie nicht gleich den Kompressions-Versorger, falsch gemessen oder sonst etwas nicht richtig gemacht zu haben. Wenn Sie innerlich Frieden mit Ihrer Bestimmung geschlossen haben, tragen Sie sie mit großer Gelassenheit. Wir kennen etliche Chefinnen und Angestellte von Sanitätshäusern, die – ohne betroffen zu sein – tagtäglich eine flachgestrickte Kompressions-Versorgung tragen, weil damit das lange Stehen ihre Beine weniger belastet. Es geht also doch!

Der Patient als „Kommunikationszentrale“ im Versorgungs-Team

Zu Beginn der Behandlung von Lipödemen bzw. Lymphödemen haben diese bestimmte Ausmaße, begleitende Befunde und ggf. auch Einschränkungen. Diese zu verbessern, ist Sinn und Ziel der Therapie. Das erfordert eine präzise Dokumentation aller Krankheits-Parameter über den ganzen Therapieverlauf hinweg. Die durch die Therapie bewirkten Veränderungen können besonders mithilfe graphischer Darstellungen (Kurven) sichtbar gemacht werden. Anhand der Kurven kann etwa festgestellt werden, ob die Therapie erfolgreich verläuft oder ob Modifikationen vorzunehmen sind. Eine sehr praktische Hilfe bietet in dieser Hinsicht der „Lymphreport“, den der behandelnde Arzt vom „Odem-Assistent“ (www.oedem-assistent.de) kostenlos herunterladen und in drei Exemplaren ausdrucken kann: eines für ihn, eines für den Patienten und ein Exemplar für den Therapeuten. In regelmäßigen Abständen werden vom Arzt bzw. Therapeuten bestimmte Daten eingetragen: Die Ödem-Umfän-

MICROVASE GEL

Sanfte Kräfte der Natur
gegen schwere Beine
und für schöne Haut



Wirksame Bestandteile:

Aloë Vera (*Aloë vera Barbadosensis Miller*)
Echter Steinklee (*Melilotus officinalis*)
Roskastanie (*Aesculus hippocastanum*)
Ananas (*Ananas sativus*)
Honigblüte (*Filipendula ulmaria*)
Weide (*Salix alba*)
Centella asiatica (*Hydrocotyle asiatica*)
Pfefferminze (*Mentha piperita*)

KLINISCH
ERPROBT

Kompression strapaziert Ihre Haut!

Einige Minuten vor dem Anlegen der Kompressionsversorgung in die Haut einmassiert, kann **MICROVASE GEL** Ihr Wohlbefinden den ganzen Tag lang spürbar verbessern. Es hilft auch gegen Kribbeln und schwere, brennende Füße und Beine sowie bei Sonnenbrand.

Tube 150 ml 11,90 Euro / Flacon 500 ml 29,90 Euro - frei Haus -

Lympho
Opt Fachklinik für
Lymphologie

Telefon für Fragen und Bestellung:
0 800 599 699 9 (Anruf gebührenfrei)

- KLINISCH ERPROBT -

www.lympho-opt-shop.de

ge, Zustand der Kompressions-Versorgung, wann bandagiert wurde etc. Körpergewicht, Blutdruck und Puls bei Ruhe und Belastung, seine absolvierten körperlichen Aktivitäten sowie andere Informationen dokumentiert der Patient. Der „Lymphreport“ ist so gestaltet, dass all das im Nu gemacht ist und die Entwicklung des Zustands des Patienten sehr deutlich anschaulich macht.

Bei jedem Besuch des Patienten beim Arzt bzw. Therapeuten werden die Exemplare aktualisiert und abgeglichen. Damit sind Patient, Arzt und Therapeut ständig auf

dem Laufenden. Der „Lymphreport“ enthält auch detaillierte und für medizinische Laien leicht verständliche Informationen über die Erkrankung des Patienten. Mit diesem Wissen kann der Patient die Entwicklung seines Zustandes nachverfolgen und somit begreifen, wie er diesen durch sein Verhalten beeinflussen kann. Niemand muss ihn dann zu irgendetwas überreden. Er selbst weiß dann, wie es um ihn und sein Ödem steht. Er ist somit Partner auf Augenhöhe mit seinem Arzt und seinem Therapeuten. Damit ist die Würde des Patienten gewahrt aber auch dessen Verantwortung eingefordert.

Wird dann vor Ort mithilfe des Oedem-Assistenten ein Lymph-Kompetenz-Netz sowie eine Selbsthilfegruppe aufgebaut, erhält der Patient von seinem Arzt die Liste aller Netzwerk-Teilnehmer (Therapeuten, Kompressions-Versorger etc.) ausgehändigt. Die Teilnehmer des örtlichen Lymph-Kompetenz-Netzes sind in ein Qualitäts-Sicherungs-Management eingebunden, dessen zentrales Element der „Lymphreport“ ist. Dem Patienten kann dann niemand mehr etwas vormachen. Er den anderen dann allerdings auch nicht mehr!

Selbsthilfegruppe gründen

Alleinsein macht einsam und hoffnungslos. Und krank. Und wer bereits krank ist, ist allein meist so hilflos, dass alles nur noch schlimmer wird. Wer dagegen mit Menschen zusammen ist, die ihn verstehen und unterstützen, kann selbst mit ernstesten Problemen ganz gut fertig werden. Doch wie finde ich solche Menschen? Zum Beispiel in einer Selbsthilfegruppe (SHG). Und wo finde ich so eine Gruppe? Die Jüngeren von uns sind meist mit dem Internet vertraut und können über Suchmaschinen fündig werden. Wer's aber mit Computer & Co. nicht so hat, dem bieten sich andere Möglichkeiten.

In jeder größeren Stadt und in jedem Landkreis gibt es Selbsthilfe-Kontaktstellen. Das sind professionelle Beratungseinrichtungen mit hauptamtlichem Personal, entsprechenden Räumlichkeiten und Ressourcen. Sie informieren, beraten und unterstützen neu zu gründende und bereits bestehende SHGs. Dort können Sie auch erfragen, ob es in Ihrer Nähe bereits eine SHG für eine bestimmte Problematik gibt. Da es aber in ganz Deutschland höchstens drei Dutzend SHGs zum Thema Lymphödem / Lipödem gibt, werden Sie in aller Wahrscheinlichkeit selbst eine gründen müssen, wenn Sie sich mit anderen Betroffenen zur gegenseitigen Unterstützung zusammentun möchten.

Der Lymphverein bietet Ihnen kostenlose Hilfe

In den letzten Jahren hat der „Verein zur Förderung der Lymphoedemtherapie e.V.“ (gegr. 1999) – kurz „Lymphverein“ genannt – mehreren Gruppen Geburtshilfe geleistet. Falls Sie Interesse an einer SHG für Menschen mit Lymphödemen bzw. Lipödemen haben, nehmen Sie einfach Kontakt mit dem Lymphverein auf (Kontaktdata am Ende des Artikels).

Eine SHG zu gründen, ist gar nicht so schwierig, wie viele meinen. Folgende Vorgehensweise hat sich gut bewährt:

1. Entwerfen Sie einen Handzettel mit der Information und Ihrer Telefonnummer. Auf Wunsch entwirft Ihnen der Lymphverein den Handzettel.
2. Kopieren Sie den Handzettel (vier auf einem Blatt DIN A4, danach schneiden) in einem Copy Shop (Kopierläden gibt es in jeder Stadt) und verteilen Sie sie zu jeweils ca. 30 Exemplaren an Praxen von Physiotherapeuten und Ärzten, Sanitätshäusern und Apotheken mit der Bitte, diese auszulegen. Listen mit örtlichen Adressen stellt Ihnen der Lymphverein zusammen.
3. Erkundigen Sie sich nach geeigneten Räumlichkeiten, die Sie für die Gruppentreffen kostenlos bzw. für wenig Geld nutzen können. Hier helfen Ihnen neben den bereits genannten Selbsthilfe-Kontaktstellen auch Gesundheitsämter, Krankenhäuser, Diakonie, Caritas, Rotes Kreuz, AWO, Pfarrgemeinden und andere sozialen Einrichtungen. Gewerbliche Räumlichkeiten (Sanitätshäuser, Praxen etc.) höchstens vorübergehend, keinesfalls dauerhaft nutzen. Sie bekommen

sonst keine finanzielle Unterstützung.

4. Wenn Interessenten bei Ihnen anrufen, erklären Sie Ihre Pläne und versuchen Sie, Ihr Gegenüber schon am Telefon etwas kennenzulernen. Notieren Sie Name und Rufnummer.
5. Wenn sich etwa fünf Interessenten gemeldet haben, rufen Sie alle an und verabreden Sie ein erstes Treffen. Dieses kann auch in einem Café stattfinden.
6. Sprechen Sie gemeinsam über Ihre Probleme und darüber, welche Hilfe jeder Einzelne sich von einer SHG erhofft und was er für die Gruppe tun könnte.

Alles Weitere ergibt sich dann aus den Gesprächen. Falls Sie noch Fragen haben oder Hilfe brauchen, können Sie sich an den Lymphverein wenden. Da unsere Gesundheitspolitik und Krankenkassen festgestellt haben, dass Selbsthilfe die gesundheitliche Situation ihrer Mitglieder sehr positiv beeinflusst, werden die SHGs finanziell unterstützt. Seit 2008 können gesundheitsbezogene SHGs durch die Krankenkassen gefördert (§ 20 c SGB V) werden. Damit hat der Gesetzgeber die Förderung von Selbsthilfegruppen faktisch zu einer Pflichtleistung der Krankenkassen gemacht. Alle Krankenkassen müssen jährlich 55 Cent pro Versicherten für die Selbsthilfeförderung bereitstellen. Das sind insgesamt rund 39 Mio. Euro im Jahr! Die Hälfte davon fließt in die kassenübergreifende Gemeinschaftsförderung. Der Rest kann über die kassenindividuelle Förderung von jeder Krankenkasse einzeln vergeben werden. Mit dem Geld können die Gruppen ihre Kosten für Miete, Öffentlichkeitsarbeit, Büromaterial, Schulungen, Fortbildungen, Tagungs- und Kongressbesuche etc. bestreiten.

**Jahres-Abonnement
LYMPHE & Gesundheit
(4 Ausgaben) frei Haus 8 Euro
www.lymphe-und-gesundheit.de
0 91 71 / 890 82 88**

Selbsthilfegruppen sind mehr als Kaffeekränzchen

Geselligkeit mit Menschen, die ähnliche Probleme haben, bringt den Gruppenmitgliedern viel emotionale Erleichterung. Sie macht ganz einfach Freude! Doch eine SHG kann darüber hinaus noch viel mehr bewirken. Da tauschen sich die Mitglieder etwa darüber aus, welcher Arzt sich mit Ödemkrankheiten auskennt, welcher Therapeut gut „lymphem“ und bandagieren kann, wohin man wegen seiner Kompressions-Versorgung am besten gehen soll. Oder wo eine Schneiderin ist, die Kleidungsstücke für wenig Geld dem Ödem entsprechend anpasst. Da können Sie schon bei einem einzigen Gruppentreffen Lösungen für Probleme finden, an denen Sie vielleicht sogar seit Jahren leiden.

Wenn die „Chemie“ in der Gruppe stimmt (was manchmal vielleicht auch etwas Zeit braucht), kann sich eine ungeahnte positive Eigendynamik entwickeln. Gemeinsames Walking alle paar Tage, gegenseitige Hilfe beim Ausrichten von Familienfeiern, Teilnahme – „allein trau' ich mich nicht!“ – an Kursen für Wassergymnastik, Joga, Tai Chi oder Qi Gong oder oder oder... Hier kommt der richtige Appetit spätestens beim Essen!

Wenn sich Ihre Gruppe soweit stabilisiert hat, dass die Treffen regelmäßig stattfinden, bietet Ihnen der Lymphverein an, ein lokales Lymph-Kompetenz-Netz aufzubauen. Dazu nimmt er Kontakt mit Ärzten, Therapeuten und Kompressions-Versorgern in Ihrer Nähe auf und prüft, welche von ihnen an einem Lymph-Kompetenz-Netz mitmachen möchten und auch für eine gute lymphologische Versorgung geeignet sind bzw. sich fortbilden lassen würden. Dann haben Sie genau das, womit Sie Ihren gesundheitlichen Zustand

dauerhaft in Bestform halten können: Ein soziales Beziehungsnetz, das Ihnen Energie und Freude gibt und eine lymphologische Versorgung, die Ihr Krankheitsbild sehr bedarfsgerecht versorgt. Ohne langwieriges und schmerzliches Ausprobieren und mit weniger – weil wirksameren – Anwendungen. Die eingesparte Zeit nutzen Sie dann für das, was Ihnen gefällt.

Kontakt Daten

Selbsthilfe allgemein – www.nakos.de

NAKOS – Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

Wilmsdorfer Straße 39

10627 Berlin

Tel.: 030 / 31 01 89 60

Fax: 030 / 31 01 89 70

E-Mail: selbsthilfe@nakos.de

Selbsthilfe Lymphödem / Lipödem – www.lymphverein.de

Verein zur Förderung der Lymphoedemtherapie e.V.

Postfach 250 346

90128 Nürnberg

Tel.: 09171 / 890 82 88

Fax: 09171 / 890 82 89

E-Mail: kontakt@lymphverein.de



Verein zur Förderung der Lymphoedemtherapie e. V.

Die Lympho-Opt Fachklinik für Lymphologie informiert über die „1 plus 51-Therapie“:

Lymphologische Reha als Wellness-Urlaub

Stationäre Reha-Maßnahmen werden normalerweise nur alle vier Jahre genehmigt. Wenn sie denn genehmigt werden! Wer bereits Erfahrungen mit Reha-Anträgen gemacht hat, weiß, wie viel Zeit, Ärger und Kosten damit verbunden sein können.

Das Gleiche gilt auch für Verordnungen für Manuelle Lymphdrainage außerhalb des Regelfalls. Die Begründungen dafür sind für den behandelnden Arzt sehr aufwändig und oftmals werden sie von den Krankenkassen trotzdem nicht genehmigt.

Da Stress sich auf den Lymphtransport sehr negativ auswirken kann, bietet die Lympho-Opt Fachklinik für Lymphologie seit 2004 die **1 plus 51-Therapie** an. Damit können Sie Ihr Lymphödem bzw. Lipödem auf Dauer in einem guten Entstauungszustand halten. Und das ohne jeglichen Stress mit Genehmigungen!

Eine Woche Intensiv-Entstauung im Therapiezentrum Hirschbach plus 51 Wochen ambulante Versorgung zuhause geben zusammen ein Jahr. Dann wieder eine Woche in Hirschbach plus 51 Wochen zuhause... so funktioniert die **1 plus 51-Therapie**.

Da die erste Woche einer Reha den größten Teil des gesamten Therapieerfolges bringt und hier kein Abstand von vier Jahren eingehalten werden muss, ist die **1 plus 51-Therapie** eine ebenso wirksame wie angenehme Alternative zur gesetzlichen Reha.

Die **1 plus 51-Therapie** kostet kaum mehr als eine normale Urlaubswoche. Privatversicherte können die Behandlungen von ihrer Kasse erstattet bekommen.

Eigens für Sie gemacht:

1 plus 51-Therapie - zu Ihrem Wohle!

www.lympho-opt.de - Tel. 0 800 599 699 9 (Anruf aus dem deutschen Festnetz gebührenfrei)

Heilpflanzen

Medikament des Jahres 2011* **selenase®**

... von Apothekern empfohlen!



Trinklösungen

Tabletten

+ Nahrungsergänzungsmittel



*Studie zur Empfehlungshäufigkeit von OTC-Präparaten in deutschen Apotheken, Bundesverband Deutscher Apotheker e.V.

biosyn Arzneimittel GmbH
Schorndorfer Str. 32
70734 Fellbach
Tel.: 07 11 - 5 75 32 - 00
www.biosyn.de



selenase® 50 AP/selenase® 50 peroral. Wirkstoff: Natriumselenit-Pentahydrat. 50 µg Selen pro Tablette bzw. 1 ml Lösung zum Einnehmen. **Anwendungsgebiete:** Nachgewiesener Selenmangel, der ernährungsmäßig nicht behoben werden kann. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Darreichungsform, Packungsgrößen:** selenase® 50 AP: 20 (N1), 50 (N2), 100 (N3) Tabletten. selenase® 50 peroral: 50 Trinkampullen mit 1 ml Lösung (N2). Apothekenpflichtig

10/09 P

Diese Liste wurde erstellt von:
Brigitte Addington, Fachkrankenschwester, zertifizierte Wildkräuter-Expertin
Kommunikationszentrum für Kräuterkundige weltweit: www.sonnetra.de

Deutscher Name Lateinischer Artname	Indikationsgebiet übergeordnet Indikationsgebiet untergeordnet	Darreichungsform
Pfefferminze Mentha piperitae	Leber-, Gallen- und Bauchspeicheldrüsenerkrankungen rampfartige Magenbeschwerden, Gallenleiden, Gärungs- Dyspepsien (Verdauungsbeschwerden), verdorbener Magen, Übelkeit, Erbrechen, Oberbauchbeschwerden	Tee, Tinktur, Likör
Pfefferminze Mentha piperitae	Darmerkrankungen Krampfartige Magenbeschwerden, Gallenleiden, Geruchs- und Geschmacks-Korrigens bei Arznei- und Körperpflegemittel	Tee, Likör
Pfefferminze Mentha piperitae	Erkrankungen des Nervensystems und der Psyche Kopfschmerzen bei Erwachsenen und bei Schulkindern, Migrä- ne, Neuralgien, Katarrhe der oberen Luftwege	ätherische Ölmischung zum Einreiben der betroffenen Hautpartie
Pfefferminze Mentha piperitae	Magenerkrankungen Krampfartige Magenbeschwerden und Gallenleiden, verdor- bener Magen, Übelkeit, Erbrechen, Schluckauf, funktionell- krampfhaftes Oberbauchsyndrom	Tee, Likör
Preiselbeere Vaccinium macro- carpon	Harnwegserkrankungen Akute Blasenentzündung, zur Vorbeugung einer Zystits, Blasenreizung, Adjuvans zur konventionellen Therapie von Harnwegsinfektionen	Preiselbeersaft, frisch essen
Quecke Elymus repens	Harnwegs- und Prostataerkrankungen Durchspülung bei entzündliche Erkrankungen der ableitenden Harnwege und vorbeugend bei Nierengrieß, Bronchitis	Tee
Quendel Thymus serpyllum	Atemwegserkrankungen Erkältungskrankheiten mit krampfhaften Husten, Begleitthera- pie bei Keuchhusten und Asthma	Tee, Inhalat, Badezu- satz, frisch essen
Rhabarber Rheum palmatum / Rheum officinale serpyllum	Darmerkrankungen Verstopfung, Hämorrhoiden, Analfissuren	Tee, Tinktur, Pulver, Sirup, Kompott
Ringelblume Calendula officinalis	Hauterkrankungen Entzündungen von Haut- und Schleimhaut, Geschwüre, Ekzeme, Schlecht heilende Wunden wie Quetsch-, Schlag-, Schnitt und Bisswunden, rissige Hände und Lippen, Venenentzündungen, Wundheilung	Tee, Öl, Salben, Tink- tur, frisch essen
Rosmarin Rosmarinus officinalis	Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen Kreislaufbeschwerden mit Hypotonie, koronare Herzkrank- heit, Rekonvaleszenz und chronische Schwächezustände, bei konstitutioneller oder postinfektiöser Kreislaufschwäche und Kreislaufkollaps	Tee, als Kaffeeersatz (aufmunternde Wir- kung), Gewürz, Wein, Frischpflanzenpress- saft, Tinktur, Salbe, Ätherische Öl für Inhalationen, Bäder und Massagen
Roskastanie Aesculus hippocasta- num	Hauterkrankungen Posttraumatische und postoperative Weichteilschwellungen, zur Hämatomresorption, Schmerzsyndrom der Wirbelsäule	Extrakt für innere Anwendung, Salben
Roskastanie Aesculus hippocasta- num	Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen Chronische venöse Insuffizienz, Wadenkrämpfe, Juckreiz, venöse Stauungen, Krampfadern, Venenentzündungen und Hämorrhoiden, postthrombotisches Syndrom, Thrombophlebitis (akute Thrombose und Entzündung von Venen), Ulcus cruris, bei langen Flugreisen	Nur standardisierte Fertigpräparate
Salbei Salvia officinale	Atemwegserkrankungen Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut	Tee, alkoholische Aus- züge und Destillate zum Gurgeln, Spülen und für Pinselungen, Frischpflanzenpress- saft, frisch essen
Salbei Salvia officinale	Hauterkrankungen Vermehrte Schweißdrüsensekretion, Hitzewallungen in den Wechseljahren	Tee, Teilbäder und Waschungen, Tinktur, Destillate, frisch essen

Mentale Stärke mit Lipödem

Begleitung zum persönlichen Wachstum - Lebensfreude durch Bewegung

Tanja Elisabeth Rothe, stolze Besitzerin eines Lipödems, zeigt Ihnen, wie Sie aus Ihrer Erkrankung das Beste machen können

Hallo liebe Damen,

wie ich Ihnen in der letzten Ausgabe von **LYMPHE & Gesundheit** (04 / 2011) versprochen habe, berichte ich heute von meiner zweiten Dienstleistung, „Mentale STÄRKE mit Lipödem“. Ich schreibe diesen Artikel aus meiner persönlichen Sicht. „Mentale STÄRKE mit Lipödem“ ist während einer wunderschönen Walking-Runde in meinem Kopf entstanden. Nachdem ich meine Lipödem-Krankheit akzeptierte, hatte ich endlich im Sommer 2010 den Mut eine Anzeige mit dem Text „Walking-Anfängerin sucht Gleichgesinnte“ aufzugeben. Bis zur Aufgabe meiner Anzeige war es für mich ein einsamer, langer und frustrierender Weg. Ich war auf jede Frau eifersüchtig, die regelmäßig Sport getrieben hatte und somit nach außen ein gutes Körpergefühl vermittelte. Ich sah in diesem Moment nicht, welche Disziplin, Regelmäßigkeit und Zeit diese Frauen für sich zuvor aufgebracht hatten. Mit den Jahren hatte sich ein Bild in meinem Kopf verankert, nur schlanke Frauen dürften Laufbekleidung anhaben und sich bewegen. Mit meinem Lipödem an den Beinen und Kleidergröße 48 hatte ich ja eine gute Ausrede keinen Sport treiben zu müssen.

Mir war bewusst, dass mir nur drei Möglichkeiten für mein zukünftiges Leben mit Lipödem zur Verfügung standen.

1. Möglichkeit: Alles im aktuellen Zustand belassen. Nur: ich wusste nicht, wie sich mein Krankheitsbild in den nächsten Jahren verschlechtern würde, darüber konnte ich nur spekulieren.
2. Möglichkeit: Ich verlasse meine anvertraute Komfortzone und gehe in Bewegung, verändere meine Ernährung und erhöhe meine Eigenmotivation.
3. Möglichkeit: Ein operativer Eingriff, für welchen ich aber zur damaligen Zeit kein Geld besaß und nicht den Mut hatte.

Ich entschied mich für die zweite Möglichkeit. Ich erinnerte mich in diesem Moment wieder an meine NLP*-Grundausbildung, die ich im Januar 2010 absolviert hatte. Ich lernte bei meiner Ausbildung, Ziele klar für mich (und andere) zu formulieren und zu visualisieren. Durch verschiedene NLP-Methoden und -Strategien lernte ich meine Motivation für meine Zielerreichung mental zu erhöhen. Ich hatte bis zu diesem Zeitpunkt nicht mehr bewusst mit NLP gearbeitet. Also fing ich an, in einem 3-Phasen Plan schriftlich meine Gedanken über meine Wünsche und meine Ziele mit Hilfe von NLP niederzuschreiben.

Mein größter Wunsch bestand darin, im nächsten Winter 2011 Winterstiefel (Modell Reiterstiefel) mit einem passenden knie-umspielenden Rock zu tragen. Ich hatte die letzten Jahre unzählige Winterstiefel probiert, aber jeden Stiefel bekam ich nur bis zur Mitte meiner unteren Wade zu. Auch die Modelle XXL passten mir nicht! Ich überlegte mir, wie kann ich meine Ziele (regelmäßige Bewegung, dadurch Umfangminimierung meiner Waden – trotz Lipödem, Gewichtsverlust) in der gewünschten Zeit (bis zum nächsten Winter) erreichen?



1. Phase Momentane Situation / Ist-Zustand analysieren

Zeit

Ich überlegte, wie und mit was vergeude ich meine Zeit (z.B. am Telefon mit immer wiederkehrenden gleichen Gesprächsthemen, so genannten Schallplattengesprächen). Die Zeit, die ich für Sport und Bewegung zur Verfügung hätte.

Sport / Bewegung

Ich bewegte mich nicht. Warum? Weil ich nicht wusste, was zu mir passt und mir wirklich Spaß macht. Ich überlegte, welche Bewegung / Sportart mir überhaupt Spaß macht. Mir war klar, nur was mir Freude bereitet, werde ich auch weiterhin regelmäßig machen.

Kleidergröße / Gewicht / Körperumfang

Ich fing an, mir ganz ehrlich und ohne Eigenbetrug meine momentane Kleidergröße 48 vor dem Spiegel bewusst zu machen.

Ernährung

Ich überlegte, was ich an meiner Ernährung verändern kann. Zu viel Kohlenhydrate und zu viele Milchprodukte dominierten meinen Speiseplan. Ich aß zu viel und zu häufig zwischendurch – dadurch konnte mein Körper kein richtiges Hungergefühl mehr.

Mentale / Psyche / Körpergefühl

Durch die schweren, schmerzenden Beine hatte ich kaum Lust mich zu bewegen. Dadurch sank mein Körperbewusstsein / Körpergefühl – Phlegmatismus war die Folge.

2. Phase

Wünsche, Ziele und Zeit definieren

Mein Wunsch

Winterstiefel (Modell Reiterstiefel)
Knieumspielende Röcke

Mein Ziel

Regelmäßige Bewegung (Walken)
Gewichtsabnahme (Reduzierung des Beinumfangs bzw. Wadenumfangs – trotz Lipödem)
Bewusstes Essen (vollwertige Ernährung)

In welchem Zeitraum möchte in mein Ziel erreichen?

1,5 Jahre (bis zum Winter 2011)

3. Phase

Mein Weg zur Zielerreichung

Zeit

Ich werde meine Telefongespräche auf zehn Minuten am Tag minimieren. Ich informiere meine Eltern, Freunde und Bekannte über meinen „Vorsatz“. Dadurch habe ich positiven öffentlichen Druck.

Sport / Bewegung (Unterstützung)

Ich gründe eine Walking-Gruppe. Wir haben das gleiche Ziel. Wenn andere mit mir die Herausforderung teilen, dann wird es für mich einfacher. Walking-Pensum in der Gruppe: ein- bis zweimal die Woche und alleine zweimal die Woche.

Kleidergröße / Gewicht / Körperumfang

Ich stelle mich in meinen schwarzen Winterstiefeln mit einem knieumspielenden Rock vor. Zu groß gewordene Kleidungsstücke werde ich von meiner Schneiderin enger machen lassen. Sofort sichtbaren Erfolg. Positive Resonanz von Außen.

Ernährung

Ich versuche so gut wie es geht, auf Kohlenhydrate am Abend zu verzichten, statt Kohlenhydrate gibt es mehr Gemüse auf meinem Speiseplan. Ich esse regelmäßig zu den 3 Hauptmahlzeiten. Vermeide zwischendurch zu essen. Falls ich Gelüste auf Süßigkeiten verspüre, gibt es Schokolade mit 70 % Kakaoanteil (weniger Zucker / Kalorien).

Mental / Motivation / Positives Denken

Ich stelle mich mit meiner Sportbekleidung beim Walken vor. Ich glaube an mich selbst, dass ich meine bisherigen Gewohnheiten verändern werde, somit wird es auch jetzt klappen. Ich ignoriere alle negativen Gedanken und ersetze sie durch positive.

Belohnung

Ich belohne mich alle sechs bis acht Wochen mit einer Gesichtskosmetikbehandlung.



**Verein zur Förderung der
Lymphoedemtherapie e. V.**
www.lymphverein.de

Ein Jahr später

Genau ein Jahr später (im August 2011) hat sich mein größter Wunsch erfüllt. Ich habe mir ein Paar Stiefel (Modell Reiterstiefel Größe XL) gekauft und dazu trage ich nun knieumspielende Röcke! Ich kann mir ein Leben ohne regelmäßige Bewegung und die geänderte Ernährung nicht mehr vorstellen. Ich habe dadurch neue, ungeahnte Lebensfreude und Lebensqualität erreicht. Die neue Lebensqualität beinhaltet auch meine neue Kleidergröße 42 bis 44. Und was das schönste Geschenk für mich ist: ich habe keine Schmerzen mehr an den Beinen. Ich bin schmerzfrei!!! Ich gönne mir ab und zu eine Lymphmassage und gehe regelmäßig zu meinen Kontrollterminen beim Venenarzt. Ich freue mich jeden Tag, dass ich Lebensfreude durch Bewegung genießen darf.

Heute weiß ich, ich hätte niemals mein Ziel erreicht, mein Wunsch wäre niemals in Erfüllung gegangen, hätte ich nicht meinen 3-Phasen Plan erstellt. Dieser Plan hatte sich in meinem Unterbewusstsein manifestiert und ich konnte somit mit mentalen Rückschlägen besser umgehen. Ende August 2011 löste sich meine Walking-Gruppe auf. Ich walke seitdem alleine. 60 Minuten an jedem zweiten Tag der Woche. Es ist meine Zeit, die mir alleine gehört!!! Letztes Weihnachten (2011) hat mich das Schicksal drei Wochen total lahmgelegt (Rückenprobleme). Nun weiß ich, dass ich noch eine „neue Gewohnheit / Vorsatz“ (Qi Gong) zur Stärkung meiner Rückenmuskulatur an meinem Leben teilhaben lassen darf. Also habe ich mir wieder einen „MentaleSTÄRKE mit Lipödem 3-Phasen Plan“ erstellt. Am 22. Januar 2012, hatte ich das erste Mal Qi Gong in einer Gruppe. Es war spannend für mich zu fühlen, wo ich noch keine stabile Muskulatur habe, aber auch positiv zu sehen, wie kräftig meine Beinmuskulatur durch das regelmäßige Walken geworden war.

Nun freue ich mich, „Meine Erfahrungen“ zu teilen und Ihnen weitergeben zu dürfen.

Meine Leistung für Sie

Gemeinsam analysieren wir Ihre Wünsche und Ziele mit Hilfe der NLP-Methoden – und -Strategien. Wir erstellen einen individuellen, auf Sie persönlich abgestimmten „MentaleSTÄRKE mit Lipödem 3-Phasen Plan“ für Ihr weiteres Leben mit Lipödem.

Weitere Informationen über „MentaleSTÄRKE mit Lipödem“ können Sie auf meiner Homepage www.stil-typ.de lesen. Ich freue mich auf Sie.

Mit farbenfrohen Grüßen!

Tanja Elisabeth Rothe
www.stil-typ.de

* Was ist NLP?

Das Neuro-Linguistische Programmieren (NLP) gilt als bedeutsames Konzept für Kommunikation und Veränderung. NLP hilft den Menschen, ihr Verhalten und ihre Persönlichkeit zielorientiert zu gestalten und zu entwickeln.

Robert Dilts, einer der wichtigsten Entwickler von NLP, beschreibt NLP als ein Verhaltensmodell und ein System klar definierter Fähigkeiten und Techniken, das von John Grinder und Richard Bandler im Jahre 1975 formuliert wurde.

Lipödem: Phantom oder Wirklichkeit?

Das Lipödem ist – mehr als 70 Jahre nachdem der Begriff geprägt wurde – immer noch ein Buch mit sieben Siegeln. Viele Ärzte bestreiten, dass es das Lipödem überhaupt gibt. Andere behaupten dagegen, dass sie es heilen könnten. Fest steht, dass niemand weiß, woher es kommt, auch wenn es Hinweise auf mögliche Ursachen und Auslöser gibt. Wenn selbst die bedeutendsten Lymphologen sich beim Thema „Lipödem“ widersprechen, wie viel größer muss dann die Verunsicherung aufseiten der Betroffenen sein?

Nachdem wir in unserer letzten Ausgabe den Artikel „Attraktiv trotz Lipödem“ von Tanja Elisabeth Rothe veröffentlicht hatten, sandte uns Herr Dr. Stutz aus Schwarzenbach am Wald seine Reaktion auf den Artikel. Der Chirurg und Lymphologe Dr. Josef Stutz hat eine der interessantesten Methoden der Liposuktion entwickelt. Somit ist es nur verständlich, dass seine Haltung in dieser Frage der von Frau Rothe diametral entgegengesetzt ist.

Wir halten das Zusammentreffen zweier grundlegend unterschiedlicher Auffassungen vom Lipödem – und wie man damit umgehen kann – für eine glänzende Gelegenheit, einen Prozess anzustoßen, um zur Klärung einer Frage beizutragen, die für Millionen Frauen existenziell ist. In der medizinischen Literatur wird der Anteil an Frauen mit Lipödem im Mittel mit 11 Prozent angegeben. Es sind also allein in Deutschland über 3 Mio. Frauen betroffen!

Verehrte Leserinnen und Leser, Betroffene und Mediziner, hiermit möchten wir sie herzlich dazu einladen, uns Ihre Haltung zu dieser Problematik mitzuteilen. Senden Sie uns einen Brief (Adresse im Impressum), ein Fax (09171 / 890 82 89) oder eine eMail (kraus@lymphverein.de). Wir können natürlich nicht jeden Leserbrief abdrucken. Doch wir werden jedem einzelnen unsere volle Aufmerksamkeit widmen und aus den eingegangenen Zuschriften die verschiedenen Grundhaltungen „herausdestillieren“. Vermutlich werden wir in nächster Zeit viel über das Lipödem zu berichten haben.

Offener Leserbrief zum Artikel „Attraktiv trotz Lipödem“ in LYPHHE & Gesundheit 4/2011

Sehr geehrte Frau Rothe,

zwar kann ich Ihr Anliegen, den betroffenen Lipödem-Patientinnen mehr Selbstbewusstsein zu vermitteln, gut verstehen, jedoch geht Ihr tendenzieller Artikel doch sehr an den Hauptproblemen der Erkrankung vorbei.

Hauptargument:

Wir lymphologisch tätigen Ärzte haben uns über mehrere Jahrzehnte bemüht, das schwere, zum Teil invalidisierende Krankheitsbild „Lipödem“ aus dem Dunstkreis der Befindlichkeitsstörungen heraus zu bekommen. Es genügt eben nicht den Patientinnen zu erklären, dass ein paar schicke Accessoires und etwas Kosmetik das Problem lösen könnten. Denn im Vordergrund stehen die drei quälenden Kardinalsymptome: Hämatoneigung; erhebliche Schwellneigung besonders in der heißen Jahreszeit, und die nahezu unerträglichen Berührungs- und Berstungsschmerzen.

Wie kann jemand, der unter stärksten Schmerzen leidet, sein Erscheinungsbild annehmen?

Zitat: „Heute, nach acht Jahren, habe ich meine Krankheit akzeptiert und lebe sehr, sehr gut mit ihr. Nun weiß ich auch wozu ich die Krankheit habe, nicht warum ich die Krankheit habe.“ In Ihrem Statement suggerieren Sie einen sehr gefährlichen Standpunkt, der von den Krankenkassen sicherlich gerne gehört wird, dass anstelle einer adäquaten Kompressionsversorgung oder einer Operation, auch ein Schminkkurs ausreichen würde.

Aus meiner langjährigen Erfahrung mit Lipödem-Patientinnen belastet das Erscheinungsbild die Betroffenen erheblich. Was sie aber wirklich unglücklich macht, ist die Tatsache, dass sie mit ihrem Leiden alleine gelassen werden, da sich niemand die Symptome vorstellen kann. Ihr Artikel vertieft diese Empfindung, wenn selbst Erkrankte wie Sie behaupten, dass dieses Leiden mit ein bisschen „gutem Willen“ und kosmetischer Beratung schon in Ordnung gebracht werden kann.

Viele Patientinnen können wegen der Fettwulste an den Oberschenkel-Innenseiten kaum noch gehen, da spielt es überhaupt keine Rolle, dass „für die meisten Menschen ihre Krankheit im angezogenen Zustand überhaupt nicht sichtbar“ ist.

Ich hoffe, Sie berücksichtigen die Schwere des Krankheitsbildes Lipödem bei Ihrem nächsten Artikel „Mentale Stärke“.

Mit freundlichen Grüßen
Dr. Josef Stutz
Chirurg, Lymphologe,
ärztl. Leiter MVZ
Schwerpunktpraxis Lipödem
www.stutz-dr.com

Die Lympho-Opt Fachklinik für Lymphologie informiert über die „Liposuktion PLUS“:

Die behütete Lipödem-OP

Die Liposuktion in Tumescenz-Anästhesie ist eine sehr sichere und schonende Technik der Fettabsaugung. Darum hat sie sich heute weltweit durchgesetzt. Dennoch entstehen dabei in den abgesaugten Bereichen ausgedehnte Wundflächen, die unbedingt adäquat versorgt werden müssen.

Die Lympho-Opt Fachklinik für Lymphologie praktiziert seit vielen Jahren in ihrem Therapiezentrum Hirschbach die **Liposuktion PLUS**, eine Kombination aus Liposuktion und einer modifizierten Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie.

Dabei wird unmittelbar im Anschluss an die OP mittels einer speziellen manuellen Drainage die im Gewebe noch verbliebene Tumescenzlösung ausgeleitet. Das reduziert die chemische Belastung des Organismus auf ein Minimum. Gleich danach erfolgt die lymphologische Kompressions-Bandagierung. Sie dient zur Beschleunigung der Wundheilung und zur Optimierung der Ästhetik des OP-Ergebnisses.

Die Liposuktion-Termine im Therapiezentrum Hirschbach werden immer so gelegt, dass einige Patientinnen gleichzeitig behandelt werden. Denn es hat sich gezeigt, dass die Gemeinschaft Gleichgesinnter einen sehr günstigen Einfluss auf deren Gemütslage hat.

Die gemeinsamen Wanderungen in freier Natur, die leichte und hochwertige Ernährung sowie das täglich mehrmalige Wechseln des Verbandmaterials durch geschultes Personal begünstigen eine schnelle Stabilisierung von Kreislauf und Stoffwechsel. So gestärkt und in bester psychischer und körperlicher Verfassung kehren Sie danach in Ihren Alltag zurück.

Überzeugen Sie sich selbst: Als Betroffene können Sie „Schnuppertage“ gemeinsam mit soeben operierten Frauen verbringen und erhalten dabei wirklich verlässliche Antworten auf alle Fragen, die Sie zum Thema Fettabsaugung haben.

Eigens für Sie gemacht:
Liposuktion PLUS - nicht teurer... aber besser!

www.liposuktion-plus.de - Tel. 0 800 599 699 9 (Anruf aus dem deutschen Festnetz gebührenfrei)

Bequem zu Hause entstauen...



Sprechen Sie doch einfach mal Ihren Facharzt daraufhin an. In berechtigten Fällen übernehmen nämlich die Kassen die Kosten Ihres Heimerätes

Sie können dann, wann immer Sie wollen, etwas Gutes für Ihre Gesundheit tun. Und das Schöne dabei ist: Es tut wunderbar gut!

Unsere Modelle sind ausgereift und werden Ihnen viele Jahre lang gute Dienste leisten. Richtig angewandt, helfen Sie in vielen Fällen, die Kosten für andere Therapien spürbar zu reduzieren.



Für die Kompressions-Therapie von Lip- und Lymphödemen sind unsere **Lympha-Press** Geräte ideal, während sich unsere **Phlebo PRESS** Geräte speziell bei der Behandlung venös bedingter Erkrankungen auszeichnen.

**Villa Sana GmbH & Co.
medizinische Produkte KG**
Hauptstraße 10
91798 Weiboldshausen
Telefon 0 91 41 - 85 46-0
www.villa-sana.com



Auf Wunsch übernehmen wir für Sie die gesamte Antragabwicklung bei Ihrer Krankenkasse. Kostenlos.

Gesundheits-Infos

Ersatz für die Lymphsalbe „Unguentum lymphaticum“

In der Ausgabe 20 / 2010 von LYPHPE & Gesundheit haben wir Ihnen mitgeteilt, dass die Lymphsalbe „Unguentum lymphaticum“ 2009 aus rein formaljuristischen Gründen aus dem Verkehr gezogen wurde. Diese Salbe war seit 1969 als verschreibungspflichtiges Medikament auf den Markt. Wegen ihrer hohen Wirksamkeit und sehr guten Verträglichkeit wurde sie von zahlreichen Betroffenen sehr geschätzt. Seit dem Wegfall des bewährten Medikaments berichteten uns zahlreiche Patienten mit chronischen Lymphabflussstörungen über eine Verschlechterung ihres Ödemzustandes sowie häufig auch über eine Zunahme von Fibrosen und anderen Komplikationen.

Folgende Information, die uns der Inhaber der Schloss-Apotheke in Koblenz, Herr Dr. Eichele, gab, könnte für viele Betroffene einen Ausweg aus der bestehenden Situation eröffnen: Er hat die Rezeptur der „Unguentum lymphaticum“ so abgeändert, dass sie als Rezeptur in der Apotheke hergestellt werden kann. Somit kann jetzt jeder Arzt seinen Patienten ein Rezepturarzneimittel verordnen, das die wirksamen Bestandteile des „Unguentum lymphaticum“ enthält. Kassenärzte können sie ihren gesetzlich versicherten Patienten zu Lasten der Krankenkassen verschreiben. Sie müssen aber begründen können, warum sie dieses Rezepturarzneimittel verordnen (Indikation).

Bei Patienten, denen ihr Arzt früher „Unguentum lymphaticum“ verordnet hat, dürfte das ja kein Problem sein. Auf dem Rezept muss dieser Text angegeben werden:

Conium maculatum Ur. 4,2 g
Colchicum autumnale Ur. 3,0 g
Digitalis purpurea Ur. 2,1 g
Podophyllum peltatum Ur. 2,1 g
Hyoscyamus Ur. 2,1 g
Calendula Ur. 2,1 g
Aqua pur. 20,0 g
Eucerin anhydr. ad 100,0 g

Die Salbe ist verschreibungspflichtig und kann von jeder Apotheke, die entsprechend ausgerüstet ist, hergestellt werden. Notfalls können Sie die Salbe auch direkt bei der Koblenzer Schloss-Apotheke bestellen. Die 100g Tube kostet dort 26,49 Euro zuzügl. Portokosten. Gesetzlich Versicherte können das Rezept und 10 Euro für Zuzahlung und Versandkosten senden an:

Schloss-Apotheke
Schloss-Str. 17
56068 Koblenz

Nachrichten vom Lymphverein



Am 15. Dezember 2011 hielt die Lympho-Opt Fachklinik für Lymphologie in Pommelsbrunn-Hohenstadt ihre Weihnachtsfeier im Therapiezentrum Hirschbach. Dort überreichten der Geschäftsführer der Lympho-Opt, Thomas Vogt (links), und Chefarzt Dr. Franz-Josef Schingale (Mitte) dem Schatzmeister des Lymphvereins, Rainer H. Kraus (rechts) einen Spenden-Scheck über 1.500 Euro.

WICHTIGER HINWEIS

Hiermit erklären der Herausgeber von „LYMPHE & Gesundheit“ und der „Lymphverein“, sich in jeder Hinsicht von Frau Gerda Bredehorn aus Erfurt und ihren Aktivitäten zu distanzieren. Selbsthilfegruppen raten wir zu besonderer Vorsicht gegenüber Frau Bredehorn.

VERANSTALTUNGEN

24. März 2012 - Bad Berleburg

XI. Wittgensteiner Lymphtag

für Therapeuten, Ärzte, Interessierte und Betroffene
Interdisziplinärer Austausch und intensiver Dialog mit Lymphologen, Ödemtherapeuten, Bestrumpfungsexperten, Patienten und Selbsthilfegruppen mit vielen Vorträgen und Workshops

Veranstalter 1: Baumrainklinik „Haus am Schloßpark“ Fachklinik für Lymphologie und Ödemerkrankungen, Praxis für Lymphologie und Gefäßkrankungen, Bad Berleburg

Veranstalter 2: Wittgensteiner Lehrinstitut für manuelle Lymphdrainage und physikalische Ödemtherapie (KPE), Denzlingen

Leitung: Winfried Schneider, Arzt für Innere Medizin, Physikalische Therapie, Rehabilitationswesen, Leitender Arzt der Baumrainklinik „Haus am Schloßpark“,

Infos und Anmeldung unter www.lymphklinik.com

Tagungssekretariat: Ina Stremmel, Tel.: 02751 / 804 240

Die Veranstaltung und die Verpflegung im Rahmen der Veranstaltung sind kostenlos.

4. - 6. Mai 2012 - Fleesensee / Göhren-Lebbin

6. Meeting Phlebologie & Lymphologie

Infos: Dr. Gerd Lulay, Gefäßzentrum Nord-West, Mathias-Spital, Rheine, 05971-421331, G.Lulay@Mathias-Spital.de

7. - 9. Juni 2012 - Rheine / Westfalen

36. DGL Jahreskongress

Kongresspräsident: Dr. Gerd Lulay, Gefäßzentrum Nord-West, Mathias-Spital, Rheine, G.Lulay@Mathias-Spital.de

Sekretariat: Deutsche Gesellschaft für Lymphologie, Lindenstr. 10, 79877 Friedenweiler, Telefon: 07651 / 971611, Fax: 07651 / 971612, post@dglymph.de, www.dglymph.de



Verein zur Förderung der Lymphoedemtherapie e. V.

Informationen über die Zeitschrift „LYMPHE & Gesundheit“

Die Zeitschrift „LYMPHE & Gesundheit“ will Menschen mit Lymphödemen, Lipödemen und verwandten Krankheitsbildern informieren, wie sie in ihrem Leben mit ihrer Erkrankung besser zurecht kommen können.

„LYMPHE & Gesundheit“ erscheint viermal jährlich Anfang März, Anfang Juni, Anfang September und Anfang Dezember und wird an mehreren Tausend Stellen in ganz Deutschland zum kostenlosen Mitnehmen ausgelegt: Praxen von Physiotherapeuten und Ärzten, Sanitätshäuser, Apotheken, Kliniken etc. sowie Selbsthilfegruppen.

Dass Sie diese Zeitschrift kostenlos erhalten, wird durch die Firmen und Kliniken ermöglicht, die in „LYMPHE & Gesundheit“ Anzeigen schalten.

In Deutschland gibt es mehr mögliche Auslegestellen, als wir beliefern können. Darum werden einige davon nach einiger Zeit nicht mehr beliefert, dafür kommen andere Auslegestellen an die Reihe. Damit soll erreicht werden, dass möglichst viele Menschen mit Lymphödemen, Lipödemen und verwandten Krankheitsbildern „LYMPHE & Gesundheit“ kennenlernen, wodurch sie ihre Lebensqualität verbessern können.

Wenn Sie „LYMPHE & Gesundheit“ regelmäßig und sicher erhalten möchten, können Sie die Zeitschrift abonnieren. Sie müssten dann lediglich 8 Euro Versandkosten pro Jahr (4 Ausgaben) bezahlen. Die Zeitschrift selbst ist kostenlos.

Als besonderen Service erhalten Abonnenten auf Wunsch kostenlos alle bisher erschienenen Ausgaben von „LYMPHE & Gesundheit“.

Hier können Sie „LYMPHE & Gesundheit“ abonnieren:

- Unter **www.lymphe-und-gesundheit.de** finden Sie ein Bestellformular, mit dem Sie online abonnieren können.
- Telefonisch unter **0 9171 / 890 82 88** (Ggf. auf Anrufbeantworter sprechen: Namen, Adresse, Telefonnummer und ob Sie die früheren Ausgaben – oder nur einige davon – kostenlos mitgeliefert haben möchten.)
- Per Fax unter **0 9171 / 890 82 89** (Bitte angeben: Namen, Adresse, Telefonnummer und ob Sie die früheren Ausgaben – oder nur einige davon – kostenlos mitgeliefert haben möchten.)
- Per Post an **Medizinalverlag, Postfach 1361, 91141 Roth** (Bitte angeben: Namen, Adresse, Telefonnummer und ob Sie die früheren Ausgaben – oder nur einige davon – kostenlos mitgeliefert haben möchten.)

Bisher erschienene Ausgaben: Nr. 1, Nr. 2, Nr. 3 und Nr. 4 in 2010 und Nr. 1, Nr. 2, Nr. 3 und Nr. 4 in 2011, sowie Nr. 1 (die Sie jetzt in Händen halten) in 2012.

Ihr Abonnement beginnt mit der Ausgabe, die nach Ihrer Bestellung erscheint. Zusammen mit dem ersten Heft Ihres Abonnements erhalten Sie eine Rechnung über 8 Euro sowie ggf. die gewünschten früheren Ausgaben.

Zusammen mit dem letzten Heft Ihres Abonnements erhalten Sie eine Rechnung über 8 Euro für ein weiteres Jahres-Abonnement (4 Ausgaben) von „LYMPHE & Gesundheit“. Falls Sie dieses nutzen wollen, brauchen Sie lediglich die 8 Euro zu überweisen. Überweisen Sie nicht fristgerecht, stornieren wir die Rechnung und Ihr Abonnement ist beendet. **Es bestehen dann keinerlei Verpflichtungen Ihrerseits gegenüber dem Verlag.**

Mitglieder des Vereins zur Förderung der Lymphoedemtherapie e.V. bekommen LYMPHE & Gesundheit kostenlos nach Hause geschickt.

Mitgliedsbeitrag 20 Euro / Jahr - Aufnahmeantrag unter www.lymphverein.de oder **0 9171 / 890 82 88** (Anrufbeantworter)

Impressum

Herausgeber
Strategie & Form Verlag

Postanschrift
S & F Dienstleistungs GmbH
Postfach 250 346
90128 Nürnberg

Internet / Kontakt
www.lymphe-und-gesundheit.de
verlag@lymphe-und-gesundheit.de

Firmensitz
S & F Dienstleistungs GmbH
Gustav-Jung-Straße 4
90455 Nürnberg

Druckauflage
90.000 Exemplare

Verlagsleitung
Max Simon
Rainer H. Kraus

Redaktionsleitung
Rainer H. Kraus (V.i.S.d.P.)

Anzeigenverwaltung
Rainer H. Kraus
Tel. 0 91 71 / 890 82 88
Fax 0 91 71 / 890 82 89
kraus@strategie-und-form.de

LYMPHE & Gesundheit erscheint vierteljährlich im März, Juni, September und Dezember.

Die Zeitschrift wird zum kostenlosen Mitnehmen in ausgesuchten Praxen von Ärzten und Physiotherapeuten, Sanitätshäusern und Apotheken, Kliniken ausgelegt und an Selbsthilfegruppen versandt.

LYMPHE & Gesundheit darf nicht verkauft werden!

Gegen eine Versandkostenpauschale von 8 Euro (Rechnung kommt zusammen mit dem erstem Heft) erhalten Sie die Zeitschrift ein Jahr lang (vier Ausgaben) frei Haus. Bestellung über **www.lymphe-und-gesundheit.de**, per Post oder unter **0 91 71 / 890 82 88** (ggf. Anrufbeantworter). Versand ins Ausland auf Anfrage: verlag@lymphe-und-gesundheit.de. Den Mitgliedern des Lymphvereins wird die Zeitschrift frei Haus zugesandt (**www.lymphverein.de**).

Die online-Ausgabe von **LYMPHE & Gesundheit** kann kostenlos von **www.lymphe-und-gesundheit.de** heruntergeladen werden. Auch alle früheren Ausgaben.

Druckvorstufe
www.ilocept.de

Druck
Limburger Vereinsdruckerei GmbH (LVD), Limburg a. d. Lahn

Ihr Expertenversorger
in der Lymphologie



Erhältlich in 7 Farben:



Juzo® Kompressionsversorgungen werden für **alle Körperbereiche** exakt nach Ihren Körpermaßen gefertigt. Sie profitieren durch:

- **Optimale Passform**
- **Höchsten Tragekomfort**
- **Dauerhaften Therapieerfolg**

Juzo® Produktvielfalt in:

- **4 Kompressionsklassen** – Zur Versorgung unterschiedlichster Krankheitsbilder
- **5 Gestrickarten** – Für alle anatomischen und medizinischen Anforderungen; auch mit antibakteriellem Silber

Juzo® Produkteigenschaften, die überzeugen:



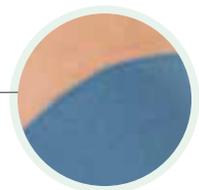
Individuelle Befestigungsmöglichkeiten
bieten sicheren und rutschfreien Halt



Flache unauffällige Nähte
verhindern Druckstellen und Hautirritationen



Optimaler Tragekomfort
durch faltenfreien Sitz ohne Abschnürungen



Überhöhte Abschlussränder
garantieren indikationsgerechten Kompressionsverlauf