

Das ist Ihr Exemplar
kostenlos aber nicht umsonst

Tanzen: hochwirk-
sames Medikament
mit positiven
Nebenwirkungen

Allergie –
Fehlalarm im
Immunsystem

Sport bei Krebs:
So wichtig wie ein
Medikament

So machen Sie das
Beste aus Ihrem
Arztbesuch

Portrait einer
Heilpflanze:
Die Brennnessel



Verein zur Förderung der
Lymphoedemtherapie e. V.

Dieses Exemplar wurde Ihnen überreicht durch:

Patientin siegt gegen Krankenkasse u. MDK

Was lange währte... wurde endlich gut. Mehr als 19 Monate lang musste eine Lymphödem-Patientin gegen ihre Krankenkasse und den Medizinischen Dienst der Krankenkassen (MDK) kämpfen, bis das von ihrem Arzt verordnete Heimgerät zur intermittierenden Kompressionsbehandlung (Lympha Press) bewilligt wurde.

Angelika K. (Name von der Redaktion geändert), examinierte Fachkrankenschwester, Anfang 40, leidet an einem primären (angeborenen) Lymphödem Stadium II bis III an beiden Unterschenkeln, die häufig stark schmerzen. Seit der Diagnose im Jahr 2006 trägt sie regelmäßig Kompressionsstrümpfe der Klasse 3 und bekam anfangs zweimal pro Woche Manuelle Lymphdrainage (MLD). Gelegentlich werden die Beine auch bandagiert.

Nach der Geburt eines Sohnes im November 2009 und vier Schlaganfällen ihres Vaters musste Angelika K. ihren Beruf aufgeben um für ihr kleines Kind zu sorgen und sich der Pflege ihres schwerkranken Vaters zu widmen. Aufgrund der zeitlichen Belastung kann sie seitdem nur noch einmal in der Woche zur MLD gehen. Die Folge davon: die Schmerzen in den Beinen traten immer häufiger auf und wurden zunehmend heftiger. Zudem reagierten ihre Füße auf das ständige Tragen der Kompressionsstrümpfe mit der Ausbildung von Hallux (volkstümlich „Frostballen“ genannt) an beiden Füßen. Frau K. konnte dann wegen der entzündeten Knöchel an den meisten Tagen keine Zehenkappen tragen. Außerdem hat die Patientin seit der Schwangerschaft auch noch Ödeme in den Oberschenkeln.

Zum Glück kennt sich Angelika Ks. Arzt, Dr. N. (Name von der Redaktion geändert), mit derartigen Problemen gut aus. Dr. N. ist Facharzt für Innere Medizin (Schwerpunkt

Kardiologie) und Ernährungsmediziner (DGEM). Er betreibt eine kardiologisch-angiologische Schwerpunktpraxis mit Arterien-Venen-Lymph-Wund-Ambulanz. Unter Würdigung aller Umstände verordnete Dr. N. Angelika K. Anfang April 2012 ein Lympha Press mini Timer 12-Kammer-Gerät mit Hosenmanschette. Der Verordnung fügte er ein Attest bei, in dem er die medizinische Notwendigkeit des verordneten Hilfsmittels im Fall Angelika K. detailliert begründete. Darin schreibt er: „Mit adäquater Behandlung, also lymphologischer Kompressionsbestrumpfung, sowie manueller Ganzkörper-Lymphdrainage konnten keine ausreichenden Erfolge bei der Entstauung erreicht werden. Durch den zusätzlichen Einsatz der intermittierenden Kompressionstherapie mit dem Lympha-Press 12-Kammer-Kompressionstherapie-Gerät wurden Behandlungserfolge erzielt.“

Dann begründet Dr. N., warum bei Angelika K. eine ganz bestimmte Manschette notwendig ist: „Die einteilige Lympha-Press-Hosenmanschette mit 24 überlappenden Luftkammern und Längsüberlappung gewährleistet im Gegensatz zu einzelnen Beinmanschetten eine Entstauung über den Hüftbereich und die Lymphknoten in der Leiste hinaus bis in den Bauchraum. Dies ist bei der betroffenen Patientin besonders wichtig. Durch die Anwendung der Hosenmanschette wird, anders als bei Hüftmanschetten, auch der gesamte Leisten-, Hüft- und Genitalbereich erfasst.“ Und zum Schluss attestiert er: „Die Patientin ist an dem Gerät geübt, der Therapieerfolg wird von mir regelmäßig überwacht.“ Gut einen Monat später erhielt Angelika K. ein Schreiben ihrer Kasse, in dem stand: „...wir übernehmen für Sie die Kosten des beantragten Hilfsmittels in Höhe von...“. Sie verstand das Schreiben so, dass die Kasse ihr das von Dr. N. verordnete Gerät bewilligt. Dem war aber nicht so! Die Kasse genehmigt ihr nämlich nicht die ver-



Abb. 1: Hosenmanschette

ordnete Hosenmanschette (Abb. 1) sondern lediglich eine Beinmanschette (Abb. 2). Das war aber aus dem Bewilligungsschreiben nicht ersichtlich.

Ganz offensichtlich hat hier Frau Ks. Krankenkasse mit Absicht eine Formulierung gewählt, um ihre Versicherte zu täuschen. Denn eine Beinmanschette kostet 828,60 Euro weniger als die Hosenmanschette, und das Geld wollte sich die Kasse sparen.

Als die Firma Villa Sana, die die Lympha Press-Produkte vertreibt, Angelika K. mitteilte, dass die Krankenkasse keine Hosenmanschette sondern nur eine einzige Beinmanschette bewilligt habe, fiel Frau K. aus allen Wolken. Das würde ja bedeuten, dass sie Tag für Tag mit der einen Beinmanschette beide Beine nacheinander behandeln müsste. Dafür hatte sie erstens nicht die Zeit, zweitens wusste die erfahrene Fachkrankenschwester, dass dies auch lymphologisch unsinnig ist. Die Gewebsflüssigkeit würde ja nur von einem Bein ins andere und dann wieder zurücktransportiert werden!

Sie rief also umgehend ihre Kasse an. Die zuständige Sachbearbeiterin berief sich in dem Gespräch auf ein Gutachten des MDK. Frau K. verlangte eine Kopie des Gutachtens. Stattdessen schickte man ihr ein Dokument namens „Begutachtungsauftrag / Beratungsblatt für die sozialmedizinische Beratung mit dem Medizinischen Dienst der Krankenversicherung“. Darin heißt es lapidar: „Ein anderes Hilfsmittel ist medizinisch notwendig: Für Hosenmanschetten gibt es unverändert keinen wiss. Wirksamkeitsnachweis. Verweis auf Beinmanschette.“

Bei Angelika Ks. Lymphödem ist die Hosenmanschette aber – wie Dr. N. attestierte – sehr wohl medizinisch notwendig, Beinmanschetten könnten in ihrem Fall sogar Schäden anrichten. Doch das nahm die Kasse offensichtlich billigend in Kauf. Also schickte Frau K. einen schriftlichen Widerspruch mit Bitte um „erneute Überprüfung des Antrags“ an ihre Kasse. Telefonisch wiederholte sie ihre Bitte um eine Kopie des MDK-Gutachtens. Kurz darauf rief eine Mitarbeiterin der Krankenkasse Angelika K. an und versuchte sie regelrecht dazu zu nötigen, den Widerspruch zurückzuziehen. Da sie während des 20-minütigen Gesprächs Frau K. nicht zu Wort kommen ließ, platzte Angelika K. der Kragen und das Gespräch wurde mit recht deutlichen Worten beendet.

Da man ihr offensichtlich die Kopie des MDK-Gutachtens vorenthalten wollte, wandte sich Frau K. schriftlich an die Widerspruchsstelle ihrer Kasse und bekam das Gutachten schließlich doch. Darin wird die „medizinische Notwendigkeit des Kompressionstherapiegerätes bestätigt“. Zudem heißt es dort: „Beim Einsatz einer Beinmanschette sammelt sich am Oberrand durch das Ausmassieren eiweißreiches Gewebswasser, das ohne manuelle Lymphdrainage nicht spontan abtransportiert wird. Es ist somit



Abb. 2: Beinmanschette

erforderlich, dass diese Etage auch durch regelmäßige manuelle Lymphdrainage weiter behandelt wird.“ Und danach sinngemäß: „Da der therapeutische Nutzen der Hosenmanschette gegenüber der Beinmanschette nicht wissenschaftlich bewiesen ist und MLD sowieso notwendig ist, genügt im Fall Angelika K. auch die Beinmanschette.“ Zwei Monate später schickte die Krankenkasse den Widerspruchsbescheid mit Begründung der Ablehnung.

Daraufhin legte Angelika K. mithilfe einer Rechtsanwältin Klage beim Sozialgericht ein. Inhaltlich wurde die Klage damit begründet, dass laut dem behandelnden Arzt die „Beschaffung des Lympha-Press-Gerätes für die Heimbehandlung dringend angezeigt ist.“ Dr. N. habe die Hosenmanschette verordnet, „da diese im Gegensatz zu einzelnen Beinmanschetten eine Entstauung über den Hüftbereich und die Lymphknoten hinaus bis in den Bauchraum gewährleiste.“ Die Klagevertretung monierte auch die lapidare Begründung der Ablehnung durch den MDK, es gäbe keine wissenschaftliche Wirksamkeitsnachweise für die Hosenmanschette. Zur Verdeutlichung wurde dem Sozialgericht auch ein Auszug aus „LYMPHE & Gesundheit“ (Ausgabe 3 / 2011, Seite 2) über die korrekte Durchführung der Lymphödem-Therapie vorgelegt.

Dagegen konterte die Krankenkasse, dass in einem „ähnlich gelagerten Leistungsfall“, bei dem eine Versicherte zur Reha in einer Fachklinik für Lymphologie war und diese „Spezialklinik als nachfolgende Maßnahme weiterhin die apparative Kompression mit Hosenmanschette und zweimal wöchentlich Lymphdrainage empfahl.“ Weiter argumentierte die Krankenkasse: „Demnach gingen die ärztlichen Spezialisten davon aus, dass trotz Hosenmanschette auf eine manuelle Lymphdrainage nicht verzichtet werden kann und darf.“ Die Klägerin (Angelika K.) sei also auch weiterhin auf MLD angewiesen, die Klage ist aus Sicht der Beklagten (Krankenkasse) unbegründet und deswegen abzuweisen.

Dem fügte die Krankenkasse den ärztlichen Entlassungsbericht des „ähnlich gelagerten Leistungsfalls“ aus der lymphologischen Fachklinik bei. Darin wurden als Diagnosen angegeben: 1. Lipödem an den Beinen Stad. 2 / 2. Lymphödem, Stad. 1-2, rechtes Bein / 3. art. Hypertonie / 4. Adipositas“. All das ist bei Angelika K. (1,66 m groß, 60 kg) überhaupt nicht der Fall! Wieso die Kasse hier von einem „ähnlich gelagerten Leistungsfall“ sprechen kann, ist also völlig unergründlich.

Folgerichtig forderte das Sozialgericht ein fachinternistisches Gutachten von neutraler Seite her an. Der Gutachter untersuchte Angelika K. persönlich und beantwortete die Frage der Kammer (Sozialgericht) abschließend so: „Der Einsatz der begehrten

12-Kammerhosenmanschette wird voraussichtlich eine deutliche Reduktion der manuellen Lymphdrainagen nach sich ziehen, ein völliger Verzicht ist dabei jedoch aus pathophysiologischen Gründen nicht zu erzielen. Das Hilfsmittel dient vor allem der Besserung des physiologischen Gesamtzustandes.“ (Anm. d. Red.: Der Gutachter meinte natürlich 12 Kammern pro Bein, womit die Hosenmanschette insgesamt 24 Kammern hat.)

Dann brachte die Krankenkasse neue Argumente ins Spiel: An „keiner Stelle des Gutachtens ergebe sich eine medizinische Begründung für die beantragte 24-Kammer-Hosenmanschette.“ „Die Beklagte sieht damit die Beurteilung im fachinternistischen Gutachten als widerlegt.“ Und dann lässt es die Krankenkasse sogar richtig krachen: Frau K. habe die genehmigte Beinmanschette seit über einem Jahr nicht in Anspruch genommen. „Somit stellt sich sogar die Frage, ob überhaupt eine apparative Kompressionstherapie notwendig ist.“ Und das, obwohl der von der Krankenkasse beauftragte MDK-Gutachter die „medizinische Notwendigkeit des Kompressionstherapiegerätes bestätigt“ hat!

Daraufhin forderte das Sozialgericht von dem neutralen Gutachter eine „nachfolgende fachinternistische Stellungnahme“ an. Diese schloss folgendermaßen: „Die hier durchgeführte gutachterliche Untersuchung hat die bereits bestehende Indikation letztendlich nur noch gefestigt...“ Und dann: „Unverändert ist daran festzuhalten, dass der Einsatz der 24-Kammerhose bereits zu einer Reduktion der manuellen Lymphdrainagen geführt hat, und diese weiter reduzieren wird. Ich hoffe mit diesen Ausführungen zur weiteren Klärung beigetragen zu haben.“

Die Kasse reagierte darauf mit dem Versuch, aus dem Verhalten Angelika Ks. den Schluss zu ziehen, dass die Versicherte „allein mit einmal wöchentlicher Lymphdrainage und Kompressionsstrümpfen“ behandelbar sei. Das Sozialgericht forderte dann noch eine dritte fachinternistische Stellungnahme an, die vor jeder weiteren „Verzö-

gerung der notwendigen Lymphbehandlung“ warnte und die Krankenkasse zu einer entsprechenden Gewährung aufforderte.

Das Drama – oder sollte man nicht besser von einer „Farce“ sprechen? – endete mit einem Gerichtsbescheid des Sozialgerichts (Aktenzeichen S 29 KR 1017/12), das Frau Ks. Krankenkasse verpflichtete, „den Bescheid vom... in der Gestalt des Widerspruchsbescheids vom... dahingehend abzuändern, dass von der Beklagten die Kosten eines Kompressionsgerätes mit Hosenmanschette übernommen werden muss.“ Zudem musste die Krankenkasse die außergerichtlichen Kosten (Rechtsanwalt, Gutachter, Fahrtkosten etc.) erstatten. Und die beliefen sich auf ein Vielfaches der 828,60 Euro, wegen denen die Kasse das ganze Theater anging.

Einen Monat später erhielt Angelika K. von ihrer Krankenkasse die „Bewilligung für Hilfsmittel: Lympha Press Mini Timer mit Hosenmanschette“. Darunter stand „Genehmigung nach Klageverfahren“ und dass Frau K. „nach den gesetzlichen Bestimmungen“ eine Zuzahlung von 10 Euro zu entrichten habe.

Die Lympha Press Hosenmanschette leistet genau das, was Dr. N. aufgrund seiner medizinischen Erfahrung wusste, Frau Ks. Krankenkasse und der MDK aber vehement in Abrede stellen wollten. Seitdem schmerzen Angelika Ks. Beine nur noch ganz selten, etwa nach langer Belastung bei heißem Wetter, aber auch da bei weitem nicht so wie früher. Eine MLD pro Woche ist ausreichend, da Angelika K. ihre Kompressions-Versorgung konsequent trägt.

Fazit: Frau Ks. Krankenkasse hätte sich durch den Verzicht auf ihren irrationalen Starrsinn viel Geld (was letztendlich aber doch das ihrer Versicherten ist!) sparen können, der Patientin Angelika K. und ihrer Familie wäre ein immenses Quantum an Leid, Ängsten, Schmerzen und Verzweiflung erspart geblieben und die menschliche Gemeinschaft hätte im einvernehmlichen Austausch eine gute und tragfähige Lösung finden können.

Medizinischer Dienst der Krankenversicherung (MDK)

Im Zuge der Gesundheitsreform und zeitgleich mit dem Inkrafttreten des 5. Sozialgesetzbuchs (SGB V) wurde am 1. Januar 1989 der Medizinische Dienst der Krankenversicherung (MDK) gegründet. Als unabhängige Beratungsinstanz soll der MDK dazu dienen, Interessenkonflikte zu vermeiden und neutralen Sachverstand zu gewährleisten. Er berät die gesetzlichen Krankenkassen bei schwierigen medizinischen Fragen - etwa bei der Einleitung von Reha-Maßnahmen oder bei Zweifeln an der Arbeitsunfähigkeit. Auch in bestimmten anderen Fällen können die Krankenkassen - teilweise sind sie sogar gesetzlich dazu verpflichtet - die Beratungsleistung des MDK in Anspruch nehmen. § 275 Absatz 5 SGB V lautet: „Die Ärzte des Medizinischen Dienstes sind bei der Wahrnehmung ihrer medizinischen Aufgaben nur ihrem ärztlichen Gewissen unterworfen. Sie sind nicht berechtigt, in die ärztliche Behandlung einzugreifen.“

Soweit die Theorie. Doch die Praxis sieht oft ganz anders aus. Unserer Redaktion liegen viele Berichte vor, die den Schluss nahelegen, dass der MDK von den gesetzlichen Krankenkassen zum Zweck der Ausgabenreduzierung benützt wird. Diese Vermutung wird auch von manch anderer Seite her gestützt.

So sagte etwa Frau Dr. Heidemarie Lux von der Bayerischen Landesärztekammer dem ARD-Fernsehmagazin „report München“, „Wir haben natürlich interne Informationen von Ärzten des MDKs erhalten, dass der Einfluss der Krankenkassen zugenommen hat, was ihre Entscheidungen angeht und was ihr Prüfverhalten angeht.“ Auch der frühere Patientenbeauftragte der Bundesregierung Wolfgang Zöllner sah Probleme: „Ich halte eine grundlegende Reform des MDK für notwendig, weil das Vertrauensverhältnis der Patienten in die Begutachtungen des MDK doch erschüttert ist.“

Doch es nützt nichts, anzuklagen und zu jammern. Darum ist die Redaktion von „LYMPHE & Gesundheit“ gemeinsam mit dem „Verein zur Förderung der Lymphoedemtherapie e.V.“ (Lymphverein) derzeit dabei, mit allen 15 MDKs sowie deren Spitzenverband, den großen Kranken- und Ersatzkassen sowie deren (Spitzen-) Verbänden Kontakt aufzunehmen, um Lösungsmöglichkeiten für die bestehenden Probleme zu sondieren. Eine effiziente Versorgung chronisch kranker Menschen dürfte auch im Interesse der Krankenkassen liegen. Wir hoffen, Ihnen in einer der nächsten Ausgaben Positives berichten zu können.

Tanzen: hochwirksames Medikament mit lauter positiven Nebenwirkungen

Vor genau zwei Jahren – in unserer Ausgabe 1 / 2012 – haben wir über die wohltuende Wirkung des Singens bei chronischen Erkrankungen (Lymphödem, Lipödem etc.) berichtet. Besonders segensreich ist das Singen in der Gruppe, vor allem wenn dabei auch noch getanzt wird. Wir haben auf den Artikel hin viele begeisterte Rückmeldungen – vor allem von Selbsthilfegruppen – erhalten. Dennoch scheinen immer noch viele Menschen mit einer chronischen Erkrankung zu zögern, für ihr Wohlbefinden aktiv etwas zu tun. Dabei gibt es ganz einfache Möglichkeiten, um ein Leben mit Belastungen in vielerlei Hinsicht zu verbessern. Eine davon – und noch dazu eine sehr wirkungsvolle – ist das Tanzen.

Neurowissenschaftler um PD Dr. Hubert Dinse (Ruhr-Universität Bochum) und Prof. Dr. Martin Tegenthoff (Berufsgenossenschaftliches Universitätsklinikum Bergmannsheil, ebenfalls in Bochum) untersuchten in einer Studie, welchen Einfluss Tanzen auf Senioren hat. Sie bildeten zwei Gruppen von je 25 Personen zwischen 60 und 94. Die eine Gruppe traf sich ein halbes Jahr einmal pro Woche zu einem einstündigen Tanzkurs*. Die 25 Teilnehmer der Kontroll-Gruppe erhielten im gleichen Zeitraum keinen Tanzkurs.

Zu Beginn und am Ende der Studie wurden die Teilnehmer beider Gruppen 18 Tests unterzogen, um ein möglichst detailliertes individuelles Leistungsprofil zu erstellen. Dabei wurde einerseits auf Bereiche abgezielt, die man typischerweise mit dem Tanzen in Verbindung bringt. Dazu gehören etwa Stand- und Körperhaltung sowie Reaktionszeit. Andererseits wurden auch die Veränderungen der Motorik, Sinneswahrnehmung, Aufmerksamkeit, Denk- und Merkfähigkeit untersucht. Und schließlich wurde der Einfluss des Tanzens auf die subjektive Lebenszufriedenheit und die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems analysiert.

Und siehe da: Während bei der Kontrollgruppe alles beim Alten blieb, stellten die Forscher bei den Tänzern nach dem Kurs deutliche Verbesserungen in vielerlei Hinsicht fest. Das betraf die Kognition (Gedanken, Meinungen, Einstellungen, Wünsche und Absichten), Aufmerksamkeit, Reaktionszeit, die motorische Leistungsfähigkeit, die Leistungsfähigkeit des Tast- und Berührungssinns, Handfertigkeit, Standsicherheit und Balance sowie den Lebensstil der Probanden.

Dagegen konnte kein Effekt des Tanzens auf die Intelligenz und die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems festgestellt werden. Daraus schließt Prof. Dinse, „dass bereits geringe Trainingsintensitäten zu weitreichenden Verbesserungen führen können, auch wenn die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems unverändert bleibt.“ Gegenüber vielen anderen sportlichen Aktivitäten wie Laufen, Radfahren, Kraftsport etc. verbindet Tanzen körperliche Aktivität mit sozialen, emotionalen und musikalischen Austausch mit anderen Menschen.

* Dafür kam das speziell für Senioren entwickelte Tanzprogramm AGILANDO© des Allgemeinen Deutschen Tanzlehrerverbands (ADTV) zur Anwendung.



Abb. 1: Man braucht sich zum Tanzen nicht zwingen

Tanzen ist somit auch eine stimulierende geistige Herausforderung. Und ein besonderer Vorzug des Tanzens ist, dass man damit sehr schnell beachtliche Erfolge erzielen kann. Das motiviert wie von selbst zum Weitermachen, man muss sich – im Gegensatz zu vielen anderen Übungen – nicht zwingen oder gar quälen (Abb. 1).

Das Wissen um die heilsame Wirkung des Tanzens ist uralt und gehört zu den Traditionen vieler alter Kulturen. Ab 1940 wurde das Tanzen in den USA zu einem psychotherapeutischen Instrument (Tanztherapie) entwickelt und wird seit Jahrzehnten auch bei uns als eine eigenständige Heilmethode zur Wiederherstellung, Erhaltung und Förderung seelischer, körperlicher und geistiger Gesundheit eingesetzt.

Die wirkenden Faktoren des Tanzes

Da ist zum Einen die **Stimulation durch die Musik**, die ja eine ganz wesentliche Rolle beim Tanzen spielt. Musik beeinflusst nicht nur unser emotionales Befinden. In zahlreichen Untersuchungen wurde auch ihr Einfluss auf vegetative Reaktionen wie etwa Blutdruck und Herzfrequenz, Atmung und Körpertemperatur, Muskelspannung und Darmbewegung sowie die Leitfähigkeit der Haut nachgewiesen. Auch sinkt durch die Musik bei Tänzern während des Tanzens die Konzentration des Stresshormons Cortisol im Speichel. Ohne Musik ändert sich der Cortisolgehalt dagegen kaum.

Als nächstes haben wir beim Tanz die **körperliche Aktivität**. Körperliche Fitness kann das Risiko von Krankheiten reduzieren, Angstgefühle abbauen und depressive Symptome lindern. Das Tanzen ist mehr als bloße Bewegung. Es ist vielmehr von Ästhetik, Intention und Selbstbewusstsein geprägt und ermöglicht den Tänzern, sich körperlich auszudrücken. Empirische Studien haben nachgewiesen, dass die dynamische und koordinative körperliche Anstrengung des Tanzes eine regional gesteigerte Gehirndurchblutung bewirkt und mittels verschiedener „neurotropher“ Faktoren die Anpassungsfähigkeit des Gehirns sowie die Bildung neuer Nervenzellen fördert. Tanzen ist damit eine sehr wirksame Sturzprophylaxe, was gerade für Menschen höheren Alters wertvoll ist (Abb. 2).

medi

Gewinnspiel unter
www.ifeelbetter.com/live-laugh-love
Gleich mitmachen und gewinnen!



Live Laugh Love Leben, lachen, lieben – für mehr Lebensfreude.

Genießen Sie mit mediven Armstrümpfen in acht frischen Farben und drei Mustern jeden Augenblick. Nie zuvor war wirksame Ödemtherapie so vielfältig.

Jetzt kostenloses Info-Material bestellen: Telefon: 0921 912 750 / E-Mail: verbraucherservice@medi.de





Abb. 2: Tanzen ist für Menschen höheren Alters besonders wertvoll



Abb. 3: Paartanzen senkt das Demenzrisiko

Der dritte „Wirkstoff“ des Tanzes ist die **soziale Interaktion**, das Sich-Austauschen mit anderen. Das gemeinsame Erarbeiten der Bewegungen in den Tanzformen unterstützt das Gemeinschaftsgefühl und die Zugehörigkeit zur Gruppe. Dadurch wird Stress abgebaut. Regelmäßige Treffen können den Tänzern eine Quelle sozialer Stützung bieten und „stressprotektiv“ wirken. Eine große epidemiologische Studie hat gezeigt, dass Paartanzen (Abb. 3) das Demenzrisiko um 76 Prozent reduziert!

Die Wirkungen des Tanzens auf unser Wohlbefinden

Radio, Fernsehen und Internet verführen viele Menschen dazu, ihre Freizeit zunehmend passiv zu verbringen. Heutzutage ist Musik praktisch permanent allgegenwärtig und wird deshalb immer mehr auf bloßes Hören reduziert. Aktivitäten wie Singen, Tanzen und Musizieren überlässt man eher einer talentierten Minderheit und gibt sich dem passiven Konsum hin. Mit den entsprechenden körperlichen und seelischen Folgen!

Dabei kann Tanzen unser Wohlbefinden ganz erheblich verbessern. Eine Untersuchung mit insgesamt 475 Amateurtänzern (304 Frauen, 171 Männer) und einem Altersdurchschnitt von 38 Jahren kam zu höchst ermutigenden Ergebnissen: Über 90 Prozent gaben an, Tanzen fördere das Körpergefühl und die Balance, trage zur Verbesserung der Stimmung bei, wodurch sich ein Gefühl von Glück und Beschwingtheit einstelle. Sie freuen sich schon im Voraus auf jede Tanzgelegenheit. Das gibt ihnen Entspannung und hilft bei der Bewältigung der täglichen Belastungen. Dabei ist ziemlich unwichtig, ob man Volks- oder Standardtänze, Disco, Tango, Swing oder einen anderen Stil praktiziert (Abb. 4).



Abb. 4: Jeder Tanzstil kann wohltuend wirken

Übrigens verspüren Frauen einen höheren positiven Nutzen des Tanzens auf das Wohlbefinden und empfinden auch eine stärkere Erhöhung des positiven Affektes nach dem Tanzen als Männer. Und besonders das Alter profitiert von der wohltuenden Wirkung des Tanzes: Die Studienteilnehmer zwischen 51 und 75 Jahren berichteten von einem besonders positiven Einfluss des Tanzens auf körperliches Wohlbefinden, ihnen folgte die Gruppe der 31- bis 50-jährigen und erst zum Schluss kamen die Tänzer zwischen 18 und 30 Jahren. Dass dürfte daran liegen, dass mit zunehmendem Alter unser körperliches Funktionsvermögen abnimmt und möglicherweise deswegen die positiven Wirkungen der körperlichen Bewegung bei älteren Erwachsenen stärker wahrgenommen werden. Wie dem auch sei: Tanzen ist ein Jungbrunnen!

Das Tanzen übt seine positive Wirkung aber nicht nur auf unsere Gefühle und den Körper aus, es stärkt auch unser Selbstwertgefühl, verbessert unsere soziale Kompetenz, hilft bei der Stressbewältigung und wirkt sich sogar auf der spirituellen Ebene aus. Wer sich dafür interessiert, kann sich an die „Christliche Arbeitsgemeinschaft Tanz in Liturgie und Spiritualität e.V.“ (CAT) wenden. Das ist ein Zusammenschluss von

JAHRESTAGUNG ÖSTERREICHISCHE LYMPH LIGA 2014

„Möglichkeiten der
ambulanten Behandlung
beim Lymphödem“

5. - 6. September 2014

Tagungsort: Congresszentrum Altes Rathaus, Leoben / Österreich
Infos, Programm und Anmeldung: Tagungsmanagement Partsch-Brokke
A - 2560 Berndorf, PF 41 - Tel. / Fax: 0043 (0)2672 88996
office@tagungsmanagement.org - www.tagungsmanagement.org

Menschen christlichen Glaubens, die seit 1997 gemeinsam darauf hinwirken, Tanz und Gebärde als eine wichtige Erfahrungs- und Ausdrucksweise für den Gottesdienst und andere Formen christlicher Spiritualität wahrzunehmen, zu entfalten und weiter zu verbreiten.

Die aus Kolumbien stammende Diplompsychologin Dr. Cynthia Quiroga Murcia promovierte an der Goethe-Universität Frankfurt am Main über die subjektiven und psychobiologischen Wirkungen des Tanzens. In ihrer Doktorarbeit fasst sie die Wirkungen des Tanzes systematisch zusammen:

Auf der emotionalen Ebene macht Tanzen zufrieden, beschwingt, angeregt, wirkt entspannend, befreiend, lösend, macht energetisch, wach, aktiv, hilft Emotionen auszu-

drücken, verringert negative Gefühle und beeinflusst Tage vor und nach dem Tanzen.

Auf der körperlichen Ebene hilft Tanzen fit zu bleiben, erhöht Körperbewusstsein, verbessert Körperhaltung, vermindert Schmerzen, hilft bei körperlichen Schwächen und hilft Körperspannungen zu lösen.

Was das Selbstwertgefühl betrifft, erhöht Tanzen das Selbstbewusstsein, hilft zur Zentrierung, bringt in Einklang, macht kreativer, leistungsfähiger, wacher, attraktiver, jünger, lebendiger, toleranter und offener.

Auf der sozialen Ebene gibt Tanzen ein starkes Gemeinschaftsgefühl, hilft mitmenschliche Kontakte zu pflegen, intensiviert die Kommunikation mit anderen und fördert Sympathie für andere Kulturen.

Als Bewältigungsstrategie hilft Tanzen zu entspannen, abzuschalten, hilft Sorgen, Probleme und negative Gedanken zu vergessen, hilft die Last des Tages zu bewältigen und stressige Zeiträume zu überwinden.

Auf der spirituellen Ebene ist Tanzen Nahrung für die Seele, fördert seelische Ausgeglichenheit, bringt das Bewusstsein zu einer transzendenten Einheit und bringt in Kontakt mit Gott bzw. dem Paradies.

Viele Menschen wussten es schon immer, doch es ist auch wissenschaftlich bewiesen: Wer regelmäßig das Tanzbein schwingt, ist gesünder, fitter und glücklicher. Man muss es nur tun! An vielen Orten gibt es Volkshochschulen, Vereine, Tanzschulen und andere Einrichtungen, in denen man tanzen kann. Auch in manchen Pfarrgemeinden, Seniorenheimen wird regelmäßig getanzt.

Tanzen sollte aufgrund der hier beschriebenen Effekte gerade in Selbsthilfegruppen regelmäßig gepflegt werden. Wenn möglich öfters als nur einmal im Monat. Auf Seite 15 sind die Kontaktdaten einiger Selbsthilfegruppen.

Christliche Arbeitsgemeinschaft Tanz
Postfach 1347, 53003 Bonn
Telefon: 03212 / 1088364
www.christliche-ag-tanz.de

Lymphologische Sommertage

2014

Walchsee in Österreich

Achtung, Datum wurde geändert 4. bis 6. Juli 2014 **Achtung, Datum wurde geändert**

Thema: „Evidence und Quality in der stationären und ambulanten Versorgung von Lymphödempatienten“

Veranstalter:

„Gesellschaft für Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder und sonstige lymphologische Therapien“

in Zusammenarbeit mit

„Österreichische Gesellschaft für Lymphologie“

Tagungsort: Mehrzweckhalle Walchsee und Wittlinger Therapiezentrum
Kongresssprache: Deutsch und Englisch (mit Simultanübersetzung)

Infos, Programm und Anmeldung: Tagungsmanagement Partsch-Brokke
A - 2560 Berndorf, PF 41 - Tel. / Fax: 0043 (0)2672 88996
office@tagungsmanagement.org - www.tagungsmanagement.org

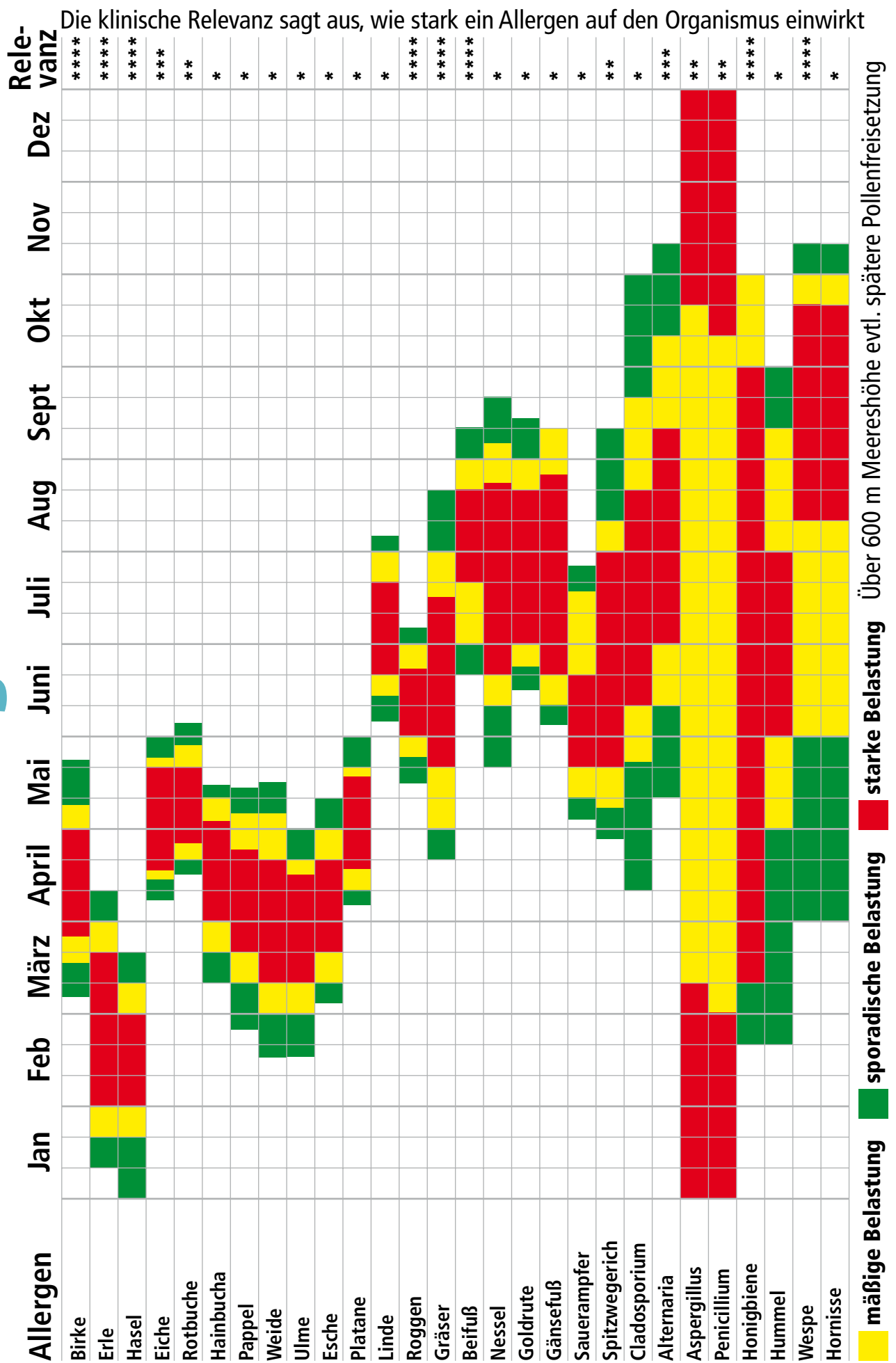
LYMPHE & Gesundheit will Menschen mit Lymphödemen, Lipödemen und verwandten Erkrankungen informieren, wie sie damit in ihrem Leben besser zurecht kommen können.

Die Zeitschrift erscheint in einer Auflage von 90.000 Exemplaren viermal jährlich jeweils Anfang März, Juni, September und 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 können, wird durch die Firmen ermöglicht, die darin Anzeigen schalten.

Da **LYMPHE & Gesundheit** oft schon recht schnell nach dem Erscheinen vergriffen ist, bieten wir Ihnen die Möglichkeit des Abonnements. Informationen dazu finden Sie auf Seite 15.

Pollenflug-Kalender



Allergie – Fehllalarm im Immunsystem

Die Allergie ist eine Fehlreaktion des Immunsystems auf bestimmte Stoffe (Allergene), die normalerweise harmlos sind. Dabei kann die körpereigene Abwehr nicht zwischen „körperfremd“ und „körpereigen“ oder zwischen „gefährlich“ und „harmlos“ unterscheiden. Die meisten Allergene sind Eiweiße oder Eiweißverbindungen. Das Immunsystem von Allergikern reagiert auf den Kontakt mit Allergenen mit der Bildung von Antikörpern. Dadurch werden im Organismus entzündliche Prozesse ausgelöst, die von den Allergie-typischen Symptomen begleitet werden. Allergien treten vorrangig an Organen auf, die in direktem Kontakt mit der Umwelt stehen (Haut, Augen, Atemwege etc.), sie können zu vorübergehenden oder bleibenden gesundheitlichen Schädigungen in vielen Bereichen des Körpers führen. Geprägt wurde der Begriff „Allergie“ bereits 1906 von dem Wiener Kinderarzt Freiherr Clemens von Pirquet.

Von der Art her unterscheidet man zwischen Inhalations-Allergien (durch Einatmung der Allergene), Kontakt-Allergien (Metalle, Leder, Textilien, Haarfärbemittel

etc.) Nahrungsmittel-Allergien, Insektenstich- (Insekten-, Spinnen- Quallengift etc.) und Injektions-Allergien (Penicilline, jodhaltige Kontrastmittel etc.). In den meisten Fällen werden die Reaktionen durch natürliche Stoffe ausgelöst. Manche Umweltgifte (Abgase von Industrie und Autoverkehr etc.) können die Wirkung der allergieauslösenden Stoffe erheblich verstärken.

Die klinische Einteilung der Allergien unterscheidet vier Typen:

- Typ 1: Allergien von Soforttyp
- Typ 2: Zytotoxische Reaktion
- Typ 3: Immunkomplexbildung
- Typ 4: Zelluläre Immunreaktion

Die „klassischen“ Allergien gehören durchweg zum Typ 1. Die Erörterung der anderen Allergie-Typen würde den Rahmen einer Publikation für Nichtmediziner sprengen. Wir konzentrieren uns in diesem Beitrag vorrangig auf Informationen, aus denen die Betroffenen und ihre Angehörigen unmittelbar einen effektiven Nutzen ziehen können.

Symptome

Die Schwere der Symptome einer Allergie kann von kaum wahrnehmbar bis hin zu akut lebensbedrohlich reichen. Viele Symptome treten nur saisonal auf (z. B. während des Pollenflugs), manche dagegen ganzjährig (z. B. Hausstaubmilben-Allergie). Man unterscheidet zwischen Allergien vom „Soforttyp“ (Typ 1) und „Spättyp“ (Typen 2 bis 4). Beim Soforttyp tritt die allergische Reaktion unmittelbar nach dem Kontakt mit dem Allergen auf. Über 90 Prozent aller Allergien gehören zu diesem Typ. Beim Spättyp kann die Reaktion nach Stunden oder sogar erst nach einigen Tagen eintreten.

Heuschnupfen (Rhinitis allergica): Ähnlich einem Schnupfen, wird er von Niesen und Naselaufen begleitet. Er ist die häufigste allergische Erkrankung und kann in jedem Alter – meist aber zwischen dem achten und 20. Lebensjahr – auftreten. Die Auslöser dafür sind Pollen, Hausstaubmilben oder Tierhaare. Häufig tränen und jucken auch die Augen, dann sprechen Mediziner von allergischer Bindehautentzündung oder Konjunktivitis allergica.

Ödem-Entstauung...


villa sana

...wann immer Sie sie brauchen



Lympha Press

Ein Lympha Press Heimgerät bietet Ihnen optimale Behandlungsqualität und maximale Freiheit: Ohne Termin und ohne Wartezeit können Sie damit zuhause Ihr Lymphödem bzw. Lipödem entstauen. In vielen Fällen kann mit einem Lympha Press Heimgerät die Häufigkeit der Lymphdrainage deutlich reduziert werden.

Bei Bedarf kann Ihnen Ihr Arzt ein Lympha Press Heimgerät verordnen. Als Hilfsmittel belastet es nicht sein Praxisbudget. Auf Wunsch übernehmen wir für Sie die gesamte Antragabwicklung bei Ihrer Krankenkasse. Kostenlos.

Villa Sana GmbH & Co. medizinische Produkte KG

Hauptstraße 10 - 91798 Weiboldshausen

Telefon 0 91 41 / 85 46-0 - www.villa-sana.com

► Zur Behandlung venös bedingter Erkrankungen gibt es die bewährten Phlebo PRESS Heimgeräte.

Asthma: Hier sind die Bronchien so stark verengt, dass die Atmung erheblich behindert ist, die Brust sich wie zugeschnürt anfühlt und das Ausatmen pfeifend oder brummend klingt. Meist kommt noch ein hartnäckiger und schleimloser Husten hinzu. Auslöser können Pollen, Tierhaare, Hausstaubmilben, aber auch Nahrungsmittel sein.

Ausschlag (Ekzem) und **Nesselsucht** (Urtikaria): Dabei kann die Haut trocken sein, sich stark schuppen, rote Flecken bekommen, großflächig anschwellen oder mit Flüssigkeit gefüllte Bläschen bilden. Meist besteht auch ein unerträglicher Juckreiz. Auslöser: Kontakt mit Metallen, Textilien, Parfüms oder Duftstoffen (in Cremes, Kosmetika etc.), aber auch Nahrungsmittel oder UV-Strahlung („Mallorca-Akne“).

Neurodermitis (atopisches oder endogenes Ekzem): Dieses chronische Hautleiden gehört zu den „allergischen Reaktionen vom Soforttyp“ (Typ 1) und macht sich durch Entzündungen und quälenden Juckreiz bemerkbar. Es ist erblich bedingt und wird nicht durch Ansteckung übertragen. Die Neurodermitis tritt meist schon während der ersten Lebensmonate auf, gilt als nicht heilbar, ist aber behandelbar. Bestimmte Nahrungsmittel oder Stress können die Krankheit verschlimmern.

Magen-Darm-Beschwerden: Diese treten in erster Linie bei Lebensmittel-Allergien auf und äußern sich durch Erbrechen, Durchfall oder Blähungen. Typische Auslöser dafür sind Milch- und Hühnereiweiß, Nüsse, Fisch, Weizen, Soja und Erdnüsse. Bei älteren Menschen können derartige Beschwerden auch durch eine Milchunverträglichkeit ausgelöst werden, was jedoch nicht mit einer Allergie verwechselt werden darf!

Anaphylaxie: Der „anaphylaktische Schock“ ist die stärkste allergische Reaktion vom Soforttyp und führt zu einem lebensbedrohenden Versagen des Herzkreislauf-Systems. Erste Anzeichen sind Brennen im Mund- und im Rachenbereich, Juckreiz und Hitzegefühl an verschiedenen Körperteilen sowie die rasche Bildung von Quaddeln und Flüssigkeitsansammlungen (Ödemen). Der gesamte Kreislauf bricht zusammen. Die Betroffenen leiden unter Atemnot, heftigen Angstgefühlen, Schwäche, Übelkeit, Erbrechen, Krämpfen, rapidem Blutdruckabfall, beschleunigten Herzschlag, Urin- und Stuhlabgang sowie Bewusstlosigkeit. Je schneller die Reaktionen auftreten, desto schwerer verlaufen meist die Komplikationen. **SOFORT DEN NOTARZT RUFEN** (um Adrenalin zu spritzen)!

Atemorgane	Schnupfen, Niesen, Atemnot, Asthma, Schwellung an Kehlkopf und Hals, Entzündung der Lungenbläschen
Auge	Bindehautentzündung, Schwellungen der Augenlider
Blut	Verminderung und Zerstörung von Blutkörperchen oder Blutplättchen
Blutgefäße	Entzündung der Blutgefäße, Schock
Gelenke	Gelenkentzündung
Haut	Schwellungen, Ekzeme, Quaddelbildung, Neurodermitis
Nieren	Nierenentzündung
Verdauungssystem	Übelkeit, Durchfall, Entzündung der Magenschleimhaut
Zentrales Nervensystem	Fieber

Tab. 1: Von einer Allergie können verschiedene Organe betroffen sein, die dabei entzündliche Veränderungen aufweisen

zen)! Die Betroffenen müssen schnellstens ins Krankenhaus. Bis dahin den Patienten flach hinlegen, Kopf und Oberkörper etwas tiefer lagern, damit das Blut nicht in den Beinen versackt, sondern im Gehirn und in den anderen lebenswichtigen Organen zur Verfügung steht. Der anaphylaktische Schock kann durch Insektenstiche, durch Allergene aus Nahrungsmitteln oder durch Medikamente ausgelöst werden.

Kreuzallergien

Oftmals treten bei Pollen- und Hausstauballergikern nach dem Verzehr von Lebensmitteln Probleme auf. Schuld dafür sind Ähnlichkeiten, die manche Nahrungsmittel-Allergene mit den Pollen bestimmter Pflanzenfamilien aufweisen sowie die in einigen Nahrungsmitteln enthalten biogene Amine, wie Histamin, Serotonin oder Tyramin. Diese Stoffe führen bei Allergikern zu allergischen Symptomen oder Unverträglichkeiten. Histamin findet man vor allem in Erdbeeren, Tomaten, Sardellen, Sauerkraut, Thunfisch, Salami, Käse, Fisch, Schokolade, Nüssen, Rotwein und Sekt. Serotonin-Quellen sind Ananas, Bananen und Walnüsse. Käse, Fisch, Hefe, Wurst und Schokolade enthalten Tyramin.

Werden bei Allergikern Unverträglichkeiten auf bestimmte Nahrungsmittel festgestellt, liegt meist eine „Kreuzallergie“ vor. So haben z. B. rund 80 Prozent der Menschen, die gegen Birkenpollen allergisch sind, auch eine Unverträglichkeit von Äpfeln und Haselnüssen. Kreuzallergien müssen ärztlich abgeklärt werden, die Betroffenen dürfen dann Nahrungsmittel, die sie nicht vertragen, nicht mehr zu sich nehmen. Häufig treten die Beschwerden nur bei rohem Obst und Gemüse auf, da deren Allergene nicht hitzebeständig sind. Kräuter und Gewürze rufen meist auch nach dem Erhitzen noch Beschwerden hervor.

Allergen-Kennzeichnung

Die am 26. November 2007 in Kraft getretene EU-Richtlinie 2007/68/EG über die Etikettierung verpackter Lebensmittel schreibt vor, dass die 14 häufigsten Verursacher von Lebensmittel-Allergien und -unverträglichkeiten im Zutatenverzeichnis eines jeden Lebensmittels aufzulisten sind:

- glutenhaltiges Getreide (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut oder deren Hybridstämme) und daraus gewonnene Erzeugnisse
- Krebstiere und Krebserzeugnisse
- Eier und -erzeugnisse
- Fisch und -erzeugnisse
- Erdnüsse und Erdnuss-Erzeugnisse
- Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse
- Milch und -erzeugnisse (einschließlich Laktose)
- Schalenfrüchte, d.h. Mandeln, Pistazien, Hasel-, Wal-, Kaschu- (Cashew-), Pekan-, Para-, Makadamia- und Queensland-Nüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse
- Sellerie und -erzeugnisse
- Senf und -erzeugnisse
- Sesamsamen und -erzeugnisse
- Schwefeldioxid und Sulfite (Konzentration mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l), ausgedrückt als SO₂
- Lupinen und daraus gewonnene Erzeugnisse
- Weichtiere und daraus gewonnene Erzeugnisse

Birkenpollen	Erle, Hasel, Esche, Buche, Eiche, Beifuß, Sellerie, Nüsse (besonders Haselnuss), Mandeln, Karotten, Apfel, Birne, Aprikose, Pfirsich, Pflaume, Mirabelle, Zwetschge, Brombeere, Erdbeere, Himbeere, Litschi, Kirsche, Kiwi, Gewürze
Baumpollen	Kernobst (Apfel, Birne etc.), Steinobst (Pflaume, Pfirsich etc.), Kiwis, Hasel- und Walnüsse, Mandeln, rohe Karotten und Tomaten, Gewürze (Anis, Curry etc.)
Beifußpollen	Birke, Chrysantheme, Traubenkraut (Ragweed), Kamille, Löwenzahn, Sonnenblume, Sellerie, Karotte, Kartoffel, Kiwi, Gurke, Tomate, Melone, Artischocke, Anis, Koriander, Curry, Chilli, Estragon, Zimt, Ingwer, Kümmel, Muskatnuss, Paprika, Petersilie, Pfeffer, Knoblauch, Wermut, Erdnüsse
Gräserpollen	Ruchgras, Lieschgras, Knäuelgras, Ananas, Roggen, Weizen, Gerste, Hafer, Kräuter, Gewürze, Pfefferminze, rohe Kartoffel, Hülsenfrüchte, Tomaten, Melonen, Kiwi
Getreidepollen	Dinkel, Gerste, Hafer, Hirse, Mais, Reis, Weizen, Weidelgras, Mehl
Kräuterpollen	Sellerie, Banane, Avocado, Feige, rohe Karotten, Esskastanie, Mango, Papaya, Maracuja, Paprika, Gewürze und Kräuter (Petersilie, Dill, Anis, Curry, Muskat, Zimt, Knoblauch, Pfeffer etc.)
Nüsse	Roggenmehl, Cashew, Mandeln, Mohn, Pistazien, Sonnenblumensamen, Sesam, Kiwi
Sellerie	Birke, Beifuß, Karotte, Gewürze
Hülsenfrüchte	Erdnuss, Bohne, Linse, Sojabohne, Klee, Luzerne, Lupine, Lakritze, Johannisbrot, Gummi arabicum, Tamarinde
Fisch	Hühnerei
Hühnerei	Ente, Gans, Huhn, Truthahn, Papagei, Seemöwe, Kanarienvogel, Taube, Wellensittich
Kuhmilch	Rinderhaar, Rind- u. Kalbfleisch
Schimmelpilz	Penicillin
Hausstaubmilbe	Meeresfrüchte
Latex	Avocado, Banane, Feige, Kartoffel, Passionsfrucht, Sellerie, Kiwi, Kastanie, Tomate, Papaya, Pfirsich, Buchweizenmehl, Beifuß, Traubenkraut, Lieschgras, Ficus benjamina

Tab. 2: Liste möglicher Kreuzallergien

Allergie-ähnliche Reaktionen des Körpers

Neben den echten Allergien gibt es noch Reaktionen des Körpers auf bestimmte Stoffe, die Allergien nicht unähnlich sind. Dazu zählen:

Pseudoallergien: Diese haben keine immunologischen Ursachen. Hier sind die Auslöser Lebensmittelzusatzstoffe, vor allem Histamin (siehe Kreuzallergien), Salizylate (z. B. in Aspirin, Obst, Gewürzen, Senf) oder Sulfite (z. B. Natriumsulfit, Kaliumsulfid, Schwefelsulfid in Rot- und Weißwein). Die Symptome sind Kopfschmerz, Blähungen, Sodbrennen, Schnupfen oder Migräne. Der Genuss von Alkohol kann die Freisetzung von Histamin verstärken und beschleunigen.

Enzymdefekte: Diese Krankheit zählt zu den Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten. Durch das Fehlen eines Enzyms kommt es hier zu Blähungen und Durchfall.

Unspezifische Aversion: Dabei handelt es sich um Unverträglichkeits-Reaktionen, denen keiner der genannten Mechanismen zugrunde liegt. Meist ist dafür eine persönliche Abneigung verantwortlich.

Vergiftungen: Diese werden hier nur der Vollständigkeit halber angeführt

Allergietest

Diese dienen zum Nachweis von Allergien auf getestete Allergene, an denen der untersuchte Mensch bzw. das untersuchte Tier leidet. Dabei werden unterschiedliche Verfahren angewandt:

- In-vitro-Testverfahren (Bestimmung von Antikörpern und Entzündungsmarkern sowie zelluläre Tests)
- Hauttests (Pricktest, Intrakutan-Test, Reibtest, Epikutan-Test, ROAT und Atopie-Patch-Test)

- Provokations-Tests (nasale Provokations-Testung, Lungenfunktions-Diagnostik mit Peak-flow-Messung bzw. Bronchospasmyse-Test)
- Alternative Verfahren mit zum Teil allerdings fragwürdigem Wert.

Therapiemöglichkeiten

Nachdem das für eine Allergie verantwortliche Allergen ermittelt wurde, wird meist schon allein durch die Vermeidung des Kontakts mit dem Allergen eine Verbesserung der Symptome erreicht. Sollte der Kontakt nicht vermeidbar sein, kann eine spezifische Immuntherapie Hilfe bringen. Dabei wird dem Allergiker das für ihn problematische Allergen nach und nach in steigender Dosis verabreicht. Mit dieser „Hyposensibilisierung“ (auch „Allergieimpfung“ oder „Spezifische Immuntherapie“ genannt) soll die überschießende Reaktion des Immunsystems auf das betreffende Allergen reduziert werden. Diese Therapie dauert meist sehr lange, kann aber die Beschwerden reduzieren, vielfach treten diese sogar überhaupt nicht mehr auf. Außerdem kann durch die Therapie das Auftreten von schweren Folgeerkrankungen verhindert werden.

Es gibt noch weitere Therapiemöglichkeiten, über deren sinnvollen Einsatz nur ein allergologisch versierter Mediziner entscheiden kann. Wenden Sie sich bei Anzeichen einer Allergie nach Möglichkeit an einen Arzt mit der Zusatzbezeichnung „Allergologie“. Entsprechende Adressen finden Sie im Internet unter www.kbv.de/178.html#map

Sport bei Krebs: So wichtig wie ein Medikament

Der griechische Arzt Hippokrates (460-463 v. Chr.) wusste schon vor 2500 Jahren: „Wenn wir jedem Individuum das richtige Maß an Nahrung und Bewegung zukommen lassen könnten, hätten wir den sichersten Weg zur Gesundheit gefunden.“ Wie Recht er damit gerade in Bezug auf Krebspatienten hatte, wird in den letzten Jahren immer besser erkannt.

Die Wirkungen von Sport bei Krebspatienten wurden in letzter Zeit vermehrt in klinischen Studien untersucht. Dabei hat sich gezeigt, dass körperliche Aktivität messbar die Nebenwirkungen einer Chemo- oder antihormonellen Therapie reduzieren kann. Außerdem steigert sich die Leistungsfähigkeit und das Selbstbewusstsein wird gestärkt – was die Lebensqualität enorm verbessern kann. Doch nicht nur das: Körperliche Aktivität hat auch direkte Einflüsse auf die Entstehung von Krebs und den Verlauf einer Krebserkrankung.

Dem Krebs davonlaufen

Wer regelmäßig Sport treibt, beugt einer Krebserkrankung vor. Man geht heute davon aus, dass sportlich aktive Menschen ihr Risiko, an Krebs zu erkranken, durchschnittlich um 20 bis 30 Prozent reduzieren können. Wenn dennoch Krebs auftritt, haben Patienten, die vor ihrer Erkrankung regelmäßig Sport getrieben haben, nachweislich ein geringeres Rückfallrisiko.

Aber auch bislang eher inaktive Patienten können noch von einer Änderung ihres Lebensstils profitieren: Körperliche Aktivität nach einer Tumorerkrankung reduziert nachweislich die Gefahr eines Rückfalls und erhöht die Wahrscheinlichkeit für eine dauerhafte Heilung. Dieser Effekt kann sich je nach Tumorart im gleichen Maße vorteilhaft auswirken wie eine Chemo- oder Antihormontherapie. Besonders gut erforscht ist dies bisher für Brust-, Darm- und Prostatakrebs. Aber auch für Leukämie- und andere Krebspatienten wurden in Studien schon positive Effekte gezeigt.

Warum wirkt Sport gegen Krebs?

Die biologischen Mechanismen, die erklären, warum Sport einen direkten Einfluss auf Krebs hat, sind noch weitgehend unbekannt. Das hat auch damit zu tun, dass das Wachstum von Tumoren von sehr komplexen Vorgängen abhängig ist. Da körperliche Aktivität fast alle Organsysteme anregt und auch das Gehirn beeinflusst, wirkt sich dies offenbar auch auf die der Krebsentstehung zugrunde liegenden Faktoren aus.

Sport bringt den Energiehaushalt auf Touren und hilft, ein gesundes Körpergewicht zu halten. Er hat zudem positive Effekte auf die Psyche, was sich wiederum auf die allgemeine Befindlichkeit und auf das Immunsystem auswirkt. Als tumorspezifische Effekte kommen zudem der Einfluss auf Sexualhormone, antioxidative Wirkungen oder eine Verbesserung von DNA-Reparaturmechanismen infrage, ebenso die Verringerung von Insulin und körpereigenen Botenstoffen (z. B. IGF, Interleukin, TNF). Dazu kommen weitere Mechanismen, die für bestimmte Krebsarten entscheidend sind: Durch die Anregung des Stoffwechsels wird beispielsweise die Kontaktzeit möglicher krebserregender Stoffe in Magen und Darm verkürzt. Bei Frauen mit hormonabhängig wachsendem Brustkrebs

senkt Sport den Östrogenspiegel in Blut und Gewebe – ebenso wie eine medikamentöse antihormonelle Therapie.

Welche und wie viel Bewegung?

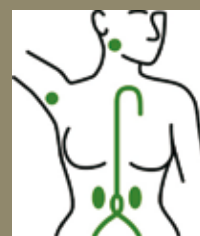
Zwischen der Menge an Sport und der Anti-Krebs-Wirkung gibt es einen direkten Zusammenhang: Je mehr Bewegung, umso größer der Effekt. Krankengymnastik allein reicht also nicht aus. Als besonders vorteilhaft hat sich bisher ein kombiniertes Kraft- und Ausdauertraining erwiesen, mit zusätzlichen Elementen zur Schulung von Flexibilität und Koordination. Idealerweise sollte man sich 18-25 MET pro Woche sportlich betätigen. MET (metabolic equivalent task) ist die Einheit für den Stoffwechsel bei körperlicher Aktivität; 1 MET entspricht dem Energieverbrauch von 1kcal pro Kilogramm Körpergewicht pro Stunde. Besonders viele MET pro Stunde verbrauchen Sie beim Schwimmen (8), Fußballspielen, Skifahren oder Joggen (je 7). Aber auch häusliche Tätigkeiten wie Holzhacken (6), Gartenarbeit (5) und Rasenmähen (5,5) füllen schnell ihr MET-Konto. Wenn Sie es lieber etwas ruhiger angehen lassen, können Sie auch mit mehreren Stunden Walken (4), Spaziergehen (3) oder Radfahren (4) auf ihr wöchentliches MET-Soll kommen.

Wofür Sie sich auch entscheiden, wichtig ist: Es muss Ihnen Spaß machen! Sport und Bewegung holen Sie aus dem Teufelskreis von Krankheit, Depression und Vereinsamung – oder, wie es Joachim Ringelnatz ausdrückt:

Sport stärkt Arme, Rumpf und Beine
Kürzt die öde Zeit
Und er schützt uns durch Vereine
Vor der Einsamkeit.

Diesen Beitrag haben wir der Homepage der Deutschen Krebsgesellschaft – www.krebsgesellschaft.de – entnommen. Er war das Thema des Monats Januar, ist aber immer noch unter „Patienten“ nachzulesen (Stand Redaktionsschluss).

www.krebsgesellschaft.de enthält reichhaltige und wertvolle Informationen zu allen Aspekten des Themas „Krebs“. Weiterleitungen auf andere Internetseiten vervollständigen das Informationsangebot.



LymphSelbstHilfe e.V.

ist ein gemeinnütziger Bundesverein, der über lymphostatische Ödeme und deren Behandlungsmöglichkeiten informiert.

Unser Anliegen ist die Vernetzung der Lymphselbsthilfe in Deutschland und Unterstützung bei Aufbau und Organisation regionaler Selbsthilfegruppen.

Kontakt-Telefon 09132 - 745886
Mo bis Fr von 14 bis 16 Uhr

E-Mail lymphselbsthilfe@arcor.de

www.lymphselbsthilfe.de

So machen Sie das Beste aus Ihrem Arztbesuch

Vor dem Arztbesuch

- Stellen Sie eine Liste mit den Medikamenten, die Sie gerade einnehmen, und Behandlungen, die Sie gerade erhalten, zusammen. Vielleicht haben Sie ja auch Medikamente von einem anderen Arzt bekommen, von denen Ihr Arzt nichts weiß. Notieren Sie auch freiverkäufliche Präparate (Vitamine, pflanzliche Präparate etc).
- Wenn Sie bereits Befunde von einem anderen Arzt haben, nehmen Sie diese zum aktuellen Arztbesuch mit.
- Schreiben Sie sich die Fragen auf, die Sie Ihrem Arzt gerne stellen möchten.
- Überlegen Sie sich, ob Sie einen Angehörigen oder eine andere vertraute Person mitnehmen möchten.
- Sollten Sie bestimmte medizinische Unterlagen besitzen (zum Beispiel einen Röntgenpass, einen Impfpass, einen Diabetikerpass, einen Tumornachsorgepass, ein Schmerztagebuch oder Ähnliches), nehmen Sie diese mit zum Arztbesuch

Während des Arztbesuches

- Kommen Sie gleich zum Punkt und beschreiben Sie Ihr gesundheitliches Problem ohne Umschweife.
- Geben Sie Ihre Beschwerden genau an.
- Beschreiben Sie Ihre Lebensumstände.
- Teilen Sie Ihrem Arzt mit, ob Sie an Allergien leiden.
- Erzählen Sie Ihrem Arzt, wenn Sie etwas in Zusammenhang mit Ihrer Erkrankung bedrückt, besorgt oder unsicher macht.
- Sagen Sie dem Arzt sofort, wenn Sie etwas nicht verstanden haben.
- Bitten Sie Ihren Arzt um Aushändigung Ihrer Befunde und lassen Sie die Befunde auch in Ihre Unterlagen (Impfpass, Diabetikerpass, Tumornachsorgepass, Röntgenpass oder Ähnliches) eintragen.
- Entscheiden Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt über das, was zu tun ist. Ehe Sie sich entscheiden: Wenn das aus medizinischer Sicht möglich ist, dann nehmen Sie sich ein paar Tage Bedenkzeit. Holen Sie bei schwerwiegenden Entscheidungen eine Zweitmeinung ein. Ziehen Sie einen Familienangehörigen oder Vertrauten hinzu, wenn Sie das möchten.
- Tauschen Sie sich mit anderen Betroffenen aus. Lassen Sie sich deren Erfahrungen schildern.



Stellen Sie Fragen zu Ihrer Erkrankung

- Was hat meine Erkrankung verursacht?
- Muss ich jetzt überhaupt behandelt werden, oder reicht es, den weiteren Verlauf zu beobachten?
- Was kann ich selbst tun, um meine gesundheitliche Situation zu verbessern?

Stellen Sie Fragen zur Behandlung

- Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es überhaupt, und welche davon kommen in meiner persönlichen Situation in Frage?
- Welches Ziel und welchen Nutzen haben die Behandlungen?
- Mit welchen Risiken, Nebenwirkungen und Einschränkungen muss ich bei den Behandlungen rechnen?
- Gibt es wissenschaftliche Untersuchungen darüber, dass diese Behandlungsmöglichkeiten erfolgreich sind, und gilt das auch für mein spezielles Problem? (Bedenken Sie: Auch wenn der Erfolg für eine Behandlung mit wissenschaftlichen Untersuchungen gut belegt ist, muss das nicht heißen, dass die Behandlung in Ihrem Fall wirkt.)
- Werden sich die Behandlungen auch auf meinen Lebensalltag auswirken, und wenn ja, wie?
- Welche anderen Möglichkeiten der Behandlung gibt es noch?

Stellen Sie Fragen zu Medikamenten

- Was bewirken die Medikamente?
- Welche Nebenwirkungen sind zu erwarten? Worauf sollte ich diesbezüglich achten?
- Wie oft und wie lange muss ich die Medikamente nehmen?
- Vertragen sich die neu verschriebenen Medikamente mit denen, die ich schon einnehme?
- Was tue ich, wenn ich vergessen habe, die Medikamente zu nehmen, oder wenn ich sie aus Versehen doppelt genommen habe?
- Müssen regelmäßige Kontrollen erfolgen? Wenn ja, welche und wie häufig? (Fragen Sie in der Arztpraxis nach den Ergebnissen von durchgeführten Tests, wenn Sie nach der mit dem Arzt vereinbarten Zeit noch nichts gehört haben.)

Am Ende des Arztbesuches

- Wann muss ich mich wieder vorstellen?
- Worauf muss ich bis zum nächsten Arztbesuch besonders achten?
- Wann sollte ich sofort wieder den Arzt aufsuchen?
- Was muss ich noch wissen?

Dieser Beitrag ist eine Mitteilung des Ärztlichen Zentrums für Qualität in der Medizin Berlin – www.azq.de

Mitglieder des Vereins zur Förderung der Lymphoedemtherapie e.V. bekommen LYPHHE & Gesundheit kostenlos nach Hause geschickt.
Mitgliedsbeitrag 20 Euro / Jahr - Aufnahmeantrag unter www.lymphverein.de oder 0 9171 / 890 82 88 (Anrufbeantworter)

Heilpflanzen



Brennnessel (Urtica)

Beschreibung

Es ist fast überflüssig sie zu beschreiben, denn wer ist nicht schon einmal mit ihr in Berührung gekommen. Die Brennhaare brechen bei Berührung leicht ab und wirken dann als Injektionsspritze für das „Gift“ der Nessel. Das Wort „Nessel“ gehört zu dem Wortstamm „ned“, das bedeutet soviel wie „zusammendrehen, zusammenknüpfen“ und ist also verwandt mit „nesteln“ und „Netz“. Auch die Benennung unserer Nadel leitet sich davon ab.

Große Brennnessel (Urtica dioica):

Dioica bedeutet „zweihäusig“, d.h. männliche und weibliche Blütenstände bilden sich getrennt an verschiedenen Pflanzen. Die weibliche Brennnesselpflanze erkennt man an ihren hängenden und die männliche an ihren schräg aufwärts gerichteten rispenartigen Blütenständen.

Die kleine Brennnessel (Urtica urens):

Sie ist einhäusig, d. h. männliche und weibliche Blüten befinden sich am selben Blütenstand.

Vorkommen und Standort:

Fast auf der ganzen Welt begleitet sie uns. In unseren Breiten wachsen hauptsächlich zwei Arten: die große Brennnessel (*Urtica dioica*) und deren kleine Schwester (*Urtica urens*). Sie wachsen meist an Ufern, Waldrändern, Wegrändern und auf Lichtungen und lieben stickstoffreiche Böden. Oft erscheinen sie dort, wo sich Erdstrahlen und Wasseradern kreuzen – und möglicherweise neutralisieren sie diese Energien.

Inhaltsstoffe:

Brennnesselblätter sind wahre „Vitaminbomben“. Sie enthält 30-mal so viel Vitamin C wie Kopfsalat, außerdem Vitamin E (das „Verjüngungsvitamin“), die Vitamine des B-Komplexes, Vitamin K und Carotinoide (das „Schönheitsvitamin“ für Haut und Haare). Außerdem enthalten sie viel Eisen, Calcium, Kalium, Magnesium, Mangan, Kieselsäure, Phosphor und Chrom. Ihr Chlorophyll regeneriert das Blut und stärkt den ganzen Organismus. Den Schmerz bei Berührung verursacht Ameisensäure, verstärkt durch Histamin und Acetylcholin.

Verwendung zu Heilzwecken:

Die Natur im Frühjahr fordert uns jetzt geradezu auf, die Pflanze für unseren Frühjahrsputz zu verwenden. Ursachen der Frühjahrsmüdigkeit sind u.a. Schlackenstoffe, die sich im Organismus angesammelt haben. Mit einer 4-wöchigen Blutreinigungskur mit Brennnessel-Presssaft lassen sich solche Ablagerungen leicht entfernen. Auch bei blassen Menschen bringt diese Kur wieder Farbe ins Gesicht. Hilfreich ist das Heilkraut auch bei Stoffwechselkrankheiten wie Rheuma und Gicht, Allergien, entzündliche Erkrankungen der Harnwege und Erschöpfungszuständen.

Die Blätter finden Verwendung in Suppen, Soßen, Füllungen, als Spinat, in Aufläufen, Kartoffelgerichten, Pfannkuchen, Kräutermischungen, Tees oder ganz einfach als Würzzutat.

Bei Biogärtnern steht das Kraut als Spritzmittel hoch im Kurs. Als Flüssigdünger beliebt für Beete und Blumenkästen ist auch die Brennnesseljauche. Ein Übermaß an Stickstoff im Boden umgewandelt in Eiweißverbindungen und damit das biologische Gleichgewicht wieder hergestellt. Die Nesseln wirken heilend auf das Bodengeschehen ein, indem sie mit ihren langen, weitverzweigten Wurzeln die Erde für neue Humusbildung erschließen.

Volkshelkunde und Magie:

Im Mittelalter wurden mit den Wurzeln und Blättern der Brennnessel Wolle und Stoffe gefärbt. Die zähen Fasern der Stängel werden auch heute wieder in der Naturfaser-Textilindustrie zur Herstellung von Nessel verwendet.

Medikament
des Jahres 2013*

selenase®

... von Apothekern empfohlen!



Trinklösungen

Tabletten

+ Nahrungsergänzungsmittel

biosyn Arzneimittel GmbH
Schorndorfer Str. 32, 70734 Fellbach
Tel.: 0711-57532-00, 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

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

Das Wesen der Brennessel steht für Aggression, Wille und Selbstüberwindung. Aggression, im ursprünglichen positiven Sinne verstanden, beseitigt Hindernisse, damit eine neue Aktivität sich entfalten kann. Sie entfernt das Alte, Verbrauchte, Überfällige und schafft dadurch Raum für

Neues. Schon Albrecht Dürer wusste um die Einzigartigkeit des Heilkrautes und legte es auf einem Bilde in die zarten Hände eines Engels, damit er dieses wertvolle „Unkraut“ zum Thron des Herrn hinaufbringe.

Autorin: Brigitte Addington, Fachkrankenschwester, zertifizierte Wildkräuter-Expertin, Kommunikationszentrum für Kräuterkundige weltweit, Kräuter-Lehrveranstaltungen und Kräuterreisen
www.sonnetra.com

Termine der Treffen von Selbsthilfegruppen (SHG)

Im Auftrag des **Vereins zur Förderung der Lymphoedemtherapie e.V.** veröffentlichen wir ab jetzt die Termine der Treffen von Selbsthilfegruppen, die Mitglieder mit Lip- bzw. Lymphödemen haben. Die Gruppen sind nach Postleitzahlen geordnet. Falls Sie die Termine und Kontaktdaten Ihrer Gruppe in **LYMPHE & Gesundheit** veröffentlichen möchten, bitten wir Sie, uns diese mitzuteilen. Im Impressum finden Sie unsere Kontaktdaten. Die Veröffentlichung ist für Sie kostenlos.

04916 Herzberg Selbsthilfegruppe nach Krebs
2. Mittwoch im Monat, 14 Uhr, Deutsches Rotes Kreuz Herzberg, Nixweg
Kontakt: Elisabeth Zetzmann, Tel. 03535 / 3941.

06484 Quedlinburg Gruppe Quedlinburg
Jeden Mittwoch, 10.30 Uhr Begegnungsst. Volkssolidarität, Adelheidstr. 4
Kontakt: Marlis Belger, Tel. 03946 / 65186
oder Doris Oehls, Tel. 039482 / 7959994

32756 Detmold SHG Lipmädels, wechselnde Termine und Orte
Kontakt: Sylvia Rodell, 05231 / 63884 (nur Mo u. Mi 18-20 Uhr)

36269 Philippsthal „Lymphies“ Hersfeld-Rotenburg für Lip- und Lymphödem-Patientinnen, 1. Mittwoch im Monat, wechselnde Termine u. Orte
Kontakt: Gabriele Wazlawik, Tel. 06620 / 6153, GabiWazlawik@web.de
oder Adelheid Minkler, Tel. 05664 / 939878
oder Brigitte Reitmayer, Tel. 06622 / 1350

40225 Düsseldorf Frauen für Frauen - Ff
Brustkrebsgruppe: 3. Dienstag im Monat, 18.30 Uhr
Unterleibskrebsgruppe: 1. Mittw: im Monat (außer Juni; Juli), 18 Uhr
Universitätsfrauenklinik, Patientinnenschule des Brustzentrums, Geb. 14.22, Erdgeschoss, Raum 00.44, Kontakt: Helga Galle, Tel. 0211 / 19811

45527 Hattingen Gruppe existiert nicht mehr, Ursula Freise gibt aber Gründungs-Interessierten gern Auskunft, Tel. 02324 / 61305



Verein zur Förderung der Lymphoedemtherapie e.V.

51469 Bergisch Gladbach SHG Lip-Lymphödem
1. Mittwoch im Monat, 19 Uhr (außer an Feiertagen)
Marien-Krankenhaus Bergisch Gladbach, Dr.-Robert-Koch-Str. 18, Raum 23 (kleiner Seminarraum, erstes Untergeschoss)
Kontakt: Sabine Schlemmer, Tel. 0 22 02 / 25 51 25 (auch AB),
lip-lymph@gmx.de, www.lip-lymph.de

85055 Ingolstadt SHG Lily Ingolstadt
3. Mittwoch im Monat, Stadtteiltriff Oberer Taubentalweg 65
Kontakt: Sonja Scheidl, E-Mail sonja.scheidl@t-online.de

90762 Fürth SHG Fürth II nach Brustkrebs
2. Donnerstag im Monat, 15 Uhr ABF-Apotheke, Rudolf-Breitscheid-Str. 41
Kontakt: Silvia Fueß, Tel. 09129 / 906 50 50

91054 Erlangen Frauenselbsthilfe nach Krebs
Letzter Mittwoch im Monat, 19 Uhr, DHB im Altstadtmarkt, Hauptstraße 55
Kontakt: Ina Südema, Tel. 09135 / 6232
oder Christine Redlingshöfer-Buschschacher, Tel. 09132 / 747014
oder Stefanie Hauer, Tel. 0911 / 5187821
oder Marion Gebhardt, Tel. 09191 / 616300

96049 Bamberg SHG für Bein- und Venenleiden
3. Montag im Monat, Sommerzeit: 19 Uhr, Winterzeit: 18 Uhr
Klinikum Bamberg, Buger Str. 82, Kontakt: Anna Goppert, Tel. 09502 / 573

99326 Stadtilm SHG Lip- und Lymphödem
2. u. 4. Dienstag im Monat, „Getränkeshop“, Baumallee 3
Kontakt: Rosemarie Hoffmann, Tel. 03629 / 3049, cavalier45@gmx.de
oder Margit Langbein, Tel. 03629 / 812204

www.lymphverein.de

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
verlag@lymphe-und-gesundheit.de

Erscheinungsweise: vierteljährlich im März, Juni, September und Dezember.

Die Zeitschrift wird zum kostenlosen Mitnehmen an über 4.000 Stellen (Praxen von Physiotherapeuten und Ärzten, Sanitätshäuser, Apotheken und Kliniken) ausgelegt sowie an Selbsthilfegruppen versandt.

LYMPHE & Gesundheit darf nicht verkauft werden!

Für 12 Euro erhalten Sie die Zeitschrift ein Jahr lang (vier Ausgaben) frei Haus. Eine Rechnung senden wir Ihnen zu. Bestellung über www.lymphe-und-gesundheit.de, per Post (Adresse siehe links) oder unter **0 91 71 / 890 82 88** (ggf. Anrufbeantworter). Versand ins Ausland auf Anfrage: verlag@lymphe-und-gesundheit.de

Den Mitglieder des Lymphvereins erhalten die Zeitschrift kostenlos (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

Juzo®

Juzo®

Expert & Expert Strong



Kompressionstherapie in 10 modischen Farben

Wählen Sie Ihre persönliche Lieblingsfarbe!
Mehr Informationen im medizinischen Fachhandel

