

Sie lesen in  
diesem Heft:

2. Deutscher  
Lymphntag am  
18. März 2017

Geheimisvolle Milz

Vorsicht mit  
Diclofenac!

Adressen und  
Termine von  
Selbsthilfegruppen  
und vieles mehr

**Hochwertige Informationen  
über das Lipödem, die Folge-  
und Begleiterkrankungen  
sowie die geeigneten  
Therapiemöglichkeiten  
erhalten Sie kostenlos unter  
[www.lipoedemportal.de](http://www.lipoedemportal.de)**



Verein zur Förderung der  
Lymphoedemtherapie e. V.

Dieses Exemplar wurde Ihnen überreicht durch:

# Lymphödeme nach Brustkrebs

Derzeit erhalten in Deutschland jährlich rund 74.500 Frauen und 700 Männer die Erstdiagnose „Brustkrebs“. Die betroffenen Frauen sind im Durchschnitt 64,3 Jahre, die Männer 69,9 Jahre alt. Die Therapie dieser Erkrankung zielt primär darauf ab, den bösartigen Tumor zu entfernen, die Streuung von Tumorzellen in andere Körperregionen zu verhindern und eventuell existierende Tochtergeschwülste (Metastasen) entsprechend zu behandeln. Da die Streuung von bösartigen Tumorzellen vor allem über das Lymphsystem erfolgt, muss dieses in Abhängigkeit von der individuellen Situation mehr oder minder intensiv in die Behandlung einbezogen werden. Dazu werden etwa Lymphknoten entfernt, Lymphabflusswege bestrahlt oder eine Chemotherapie angewandt.

Diese Maßnahmen wirken sich meist negativ aus auf den Lymphabfluss aus den Körperregionen, die über die behandelten Abschnitte des Lymphgefäßsystems drainiert („entwässert“) werden. Falls die dort anfallende Gewebsflüssigkeit dann nicht mehr vollständig abtransportiert werden kann, kommt es zu einem Stau von Flüssigkeit, der sich durch eine sicht- und tastbare Schwellung bemerkbar macht. Diese kann am Arm (und häufig auch der Hand) der behandelten Seite, der Brust selbst (bei Brust-erhaltender Therapie bzw. Brustrekonstruktion) oder am Brustkorb (Thoraxwand) auftreten.

Erfreulicherweise tritt das heutzutage nicht mehr so häufig auf wie früher. Entwickelten 1972 noch fast 40 Prozent der Brustkrebspatienten ein Arm-Lymphödem (mit mindestens 2 cm mehr Umfang als der an-

dere Arm), waren es 2007 „nur“ noch 6,2 Prozent. Trotzdem ist das Lymphödem nach wie vor die häufigste Früh- und Spätkomplikation nach einer Brustkrebstherapie. Während das Arm-Lymphödem dank moderner Operations- und Bestrahlungstechniken deutlich rückläufig ist, treten Lymphödeme an der Brust und an der Thoraxwand aufgrund der zunehmend angewandten Brust-erhaltenden Therapie (BET) immer häufiger auf. Meist erscheinen sie unmittelbar nach der Operation oder der Bestrahlung. Auch wenn noch keine Schwellungen spürbar oder sichtbar sind, kann das Lymphödem „subklinisch“ (nicht sichtbar oder tastbar) vorhanden sein. Brust- und Brustwand-Lymphödeme sind die Lymphödeme, die am häufigsten nicht erkannt werden!

Chronische Lymphödeme an der Brust (Mamma) selbst kommen eher selten vor, da sie über zahlreiche Lymphabflusswege verfügt. Wurden jedoch übermäßig viele Lymphknoten entfernt, steigt die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten des Mamma-Lymphödems. Bei etwa einem Viertel der Frauen, die Brust-erhaltend operiert wurden, tritt aufgrund der Bestrahlung ein Mamma-Ödem (radiogenes Ödem) auf. Dies ist insbesondere bei großen Brüsten der Fall, da hier eine höhere Strahlendosis notwendig ist. Diese Ödeme verschwinden in der Regel ohne Behandlung (spontan) innerhalb einiger Monate, spätestens nach zwei bis drei Jahren. Wurde die Brust vollständig entfernt und mittels eines „TRAM-Lappens“ (Gewebe aus dem Unterbauch) neu aufgebaut, ist die Wahrscheinlichkeit eines Haut-Lymphödems am Transplantat relativ hoch. Allerdings sind die damit verbundenen Beschwerden meist eher gering.

[www.lipoedemportal.de](http://www.lipoedemportal.de) alles über das  
LIPÖDEM

## Grundlagen der Lymphödem-Therapie

Das Lymphödem infolge von chirurgischen bzw. strahlentherapeutischen Maßnahmen am Lymphgefäßsystem im Rahmen einer Brustkrebstherapie ist eine chronische Erkrankung, die in der Regel eine lebenslange Behandlung erfordert. Als wirksamste Methode dafür hat sich die **Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE)** erwiesen. Sie besteht aus

- Manueller Lymphdrainage (MLD),
- Kompressionstherapie,
- Bewegungsübungen und
- Hautpflege.

### Die Wirkungen der MLD sind:

- Aufnahme von Gewebsflüssigkeit in das Lymphsystem (Lymphbildung)
- Erhöhung der Strömung der Lymphflüssigkeit (die Wirkung dauert etwa 3 Stunden lang an)
- Förderung der Bildung neuer Verbindungskanäle (Anastomosen) über „Wasserscheiden“ hinweg (Wasserscheide teilen das Lymphgefäßsystem in separate Abflussbereiche ein.)
- Mobilisierung von im Zwischenzellraum (Interstitium) eingelagertem Eiweiß
- schnellerer Durchfluss der Lymphe durch die Lymphknoten

Diese positiven Effekte der MLD müssen mithilfe der Kompressionstherapie unterstützt und über einen längeren Zeitraum (statt nur 3 Stunden lang!) aufrechterhalten werden. **Die Kompressionstherapie**

- wirkt dem Austritt (Filtration) von Flüssigkeit aus den Blutgefäßen ins Gewebe entgegen,
- verbessert die Funktion der Klappen und die Strömungsdynamik in den Lymphgefäßen und Venen und intensiviert da-

durch den lymphatischen und venösen Abfluss,

- wirkt dem „Volllaufen“ des Ödems aufgrund der Schwerkraft entgegen,
- aktiviert die Muskel- und Gelenkpumpe und verbessert dadurch den venösen und den lymphatischen Abfluss entgegen der Schwerkraft,
- verteilt die Gewebsflüssigkeit mit ihrer „lymphpflichtigen Last“ über eine größere Fläche, wodurch wesentlich mehr Lymphgefäße an deren Abtransport beteiligt werden. Sie schafft also alternative Wege für den Lymphtransport.
- verringert den Abstand zwischen den Blutkapillaren und den Zellen (Transit- oder Diffusionsstrecke). Dadurch wird das Gewebe besser mit lebenswichtigen Stoffen versorgt und von Abfallprodukten befreit (Stärkung der Immunabwehr).
- Sie verbessert die Mikrozirkulation des Blutes und intensiviert dadurch den Stoffaustausch der einzelnen Zellen im Gewebe (Stärkung der Immunabwehr).

### Die KPE ist eine 2-Phasen-Therapie, bestehend aus

1. Entstauungsphase und
2. Erhaltungs- und Optimierungsphase.

Die Entstauungsphase, auch „KPE-Phase 1“ genannt, dient dazu, das Lymphödem bestmöglich zu entstauen und dessen Ausmaß zu reduzieren. Sobald dies erreicht ist, folgt die Erhaltungs- und Optimierungsphase, auch „KPE-Phase 2“ genannt. Sie soll die in der Entstauungsphase erzielten Ergebnisse so gut und so lange wie möglich aufrechterhalten. Aufgrund der Neigung des Lymphödems zur Verschlimmerung (Progredienz) muss in vielen Fällen nach einigen Monaten oder Jahren erneut eine Entstauungsphase durchgeführt werden. Diese wiederkehrende Abfolge der beiden KPE-Phasen ist eine

für chronische Lymphödeme typische Notwendigkeit, die das Leben der betroffenen Menschen belastet. Doch wenn die Behandlung bedarfsgerecht geschieht, kann sie das Lymphödem meist dauerhaft gut in Grenzen halten.

Die beiden KPE-Phasen unterscheiden sich vor allem dadurch, dass die Kompressionstherapie während der ersten Phase mittels Bandagierung, in der zweiten Phase mittels eines flachgestrickten Kompressionsstrumpfs (ggf. mit Handschuh) realisiert wird. Die Bandagierung passt sich beim Anlegen den Umfängen des Arm-Lymphödems an. Ihr Druck bewirkt in Verbindung mit der Bewegung eine Reduzierung der Arm-Umfänge. Darum kann die Bandagierung nach einiger Zeit locker werden und rutschen. Dann muss sie neu gewickelt werden, damit sie die soeben reduzierten Arm-Umfänge weiter verringern kann.

Der große Therapieaufwand während der Entstauungsphase (täglich MLD + Bandagierung, teils mehrmals) erfordert meist einen stationären Aufenthalt (Reha) in einer lymphologischen Fachklinik. Es gibt jedoch in zunehmendem Maße spezielle Lymphnetzwerke, die die Entstauungsphase auch ambulant am Wohnort der Patientin durchführen können.

Leider kennen die meisten Ärzte die Phaseneinteilung der Lymphödemtherapie nicht. Darum verordnen sie Kompressionsstrümpfe oft bereits, obwohl das Ödem noch nicht hinreichend reduziert ist. Zwar verringert der Strumpf dann das Ödem anfangs etwas. Doch anschließend übt er keinen Druck mehr aus und verliert praktisch jegliche Wirkung. Damit bleibt die Behandlung des Lymphödems irgendwo auf halbem Wege stehen.

Schweregrad	Manuelle Lymphdrainage (MLD)	Kompressionstherapie
reversibles Lymphödem (bildet sich beim Hochlagern des Arms bzw. bei Bettruhe zurück)	keine	zeitweise Bestrumpfung (etwa bei Belastung, Sport, Langstreckenflügen etc.)
geringes Lymphödem	1 x wöchentlich MLD-30	überwiegend Bestrumpfung (tagsüber)
mäßiges Lymphödem	1 - 2 x wöchentlich MLD-45	tagsüber Strumpfttragen
starkes Lymphödem	2 - 3 x wöchentlich MLD-45	tagsüber Strumpfttragen
massives Lymphödem	3 - 4 x wöchentlich MLD-45	tagsüber Strumpfttragen
gigantisches Lymphödem	3 - 5 x wöchentlich MLD-45	tagsüber Strumpfttragen

Tab. 1

## Die Behandlung des Arm-Lymphödems

Die Behandlung eines Lymphödems hat sich grundsätzlich an der bestehenden Ödemsituation (Schweregrad, Lokalisierung etc.), den Ursachen und Begleiterscheinungen zu orientieren. **Kontraindikationen sind strikt zu beachten** (siehe **LYMPHE & Gesundheit**, Ausgabe 2 / 2014). Die Dosierung der Behandlungen richtet sich nach dem Schweregrad (siehe Tab. 1).

Während einer **Strahlentherapie** und (je nach Dosis der Bestrahlung) drei bis sechs Wochen nach der letzten Bestrahlung wird im bestrahlten Gebiet keine MLD durchgeführt, um die Heilung des wunden Gewebes nicht zu stören. Dagegen kann die frühzeitige MLD außerhalb des bestrahlten Gebiets die Wundheilung beschleunigen und Folgeschäden reduzieren. Da die MLD eine Fernwirkung ausübt, kann sie im bestrahlten Gebiet das Ödem reduzieren und die Bildung neuer Lymphgefäße (Kollateralgefäße) unterstützen, ohne das bestrahlte Gebiet zu berühren. Sobald die primäre Strahlenreaktion abgeklungen ist und die Haut sich wieder erholt hat, kann mit der MLD-Behandlung des bestrahlten Gebiets begonnen werden. Wann dies der Fall ist, muss in jedem Einzelfall sorgfältig geprüft werden.

Die **Ziele der MLD-Behandlung des Arm-Lymphödems** nach einer Brustkrebsbehandlung sind

- verhärtetes Gewebe (Fibrosen) zu lockern, damit die eiweißreiche Ödemflüssigkeit in andere Regionen abfließen kann,
- die für die MLD unerlässliche Verschiebbarkeit der Haut zu verbessern,
- die eiweißreiche Ödemflüssigkeit in Regionen zu verschieben, in denen der natürliche (physiologische) Lymphabfluss noch funktioniert.

Keinesfalls darf die Ödemflüssigkeit durch die MLD in Richtung von Abflussbarrieren (Orte, an denen Lymphknoten entfernt wurden, Narben, bestehende Strahlenfibrosen) „gezwungen“ werden. Vielmehr soll sie in nächstgelegene Abflussgebiete mit einer hinreichend großen Zahl von Lymphknoten und einem möglichst großem Hautareal gebracht werden. Beim einseitigen Arm-Lymphödem bedeutet das, den Abfluss der Ödemflüssigkeit über den Thorax der gesunden (kontralateralen) Seite, ggf. auch über die Bauchregion der betroffenen (ipsilateralen) Seite zu bewerkstelligen. Beim beidseitigen Arm-Lymphödem kann das über den Schulter-Hals-Bereich sowie die Bauchregion angestrebt werden. Grundsätzlich hat sich die MLD-Behandlung an der bestehenden Narben-Situation zu orientieren.

### Die MLD beginnt immer mit den Hals-Lymphknoten. Therapeuten, die diese Regel nicht beachten, sollte man strikt meiden!

## Behandlung nach Brust-erhaltender Therapie (BET) OHNE Lymphknoten-Entfernung

Bei diesen „postoperativen Ödemen“ sind die regionären Lymphknoten anzuregen und die Brust, evtl. auch der Rücken zu behandeln. Der Arzt soll LY 1a, 6 x MLD-30 verordnen, behandelt sollte möglichst täglich werden. Meist genügen ein oder zwei Rezepte, bis das Lymphödem vollständig verschwunden ist.

**Das Abonnement dieser Zeitschrift frei Haus kostet nur 12 Euro im Jahr**  
Mehr Informationen hierzu finden Sie auf Seite 15

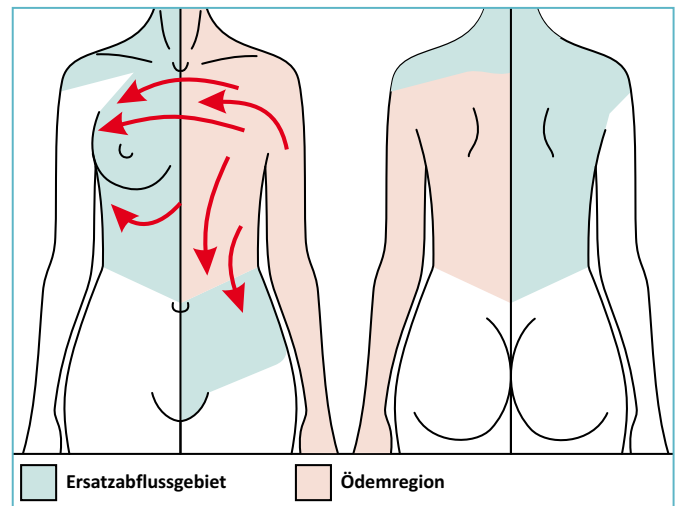


Abb. 1: Entfernung einer Brust OHNE ausgeprägte OP-Narben bzw. Strahlenschäden

## Der Ablauf der Behandlung nach EINSEITIGER Entfernung der Brust

Die MLD beginnt immer mit den Hals-Lymphknoten, da die gesamte Lymphflüssigkeit des Körpers in diesem Bereich in den Blutkreislauf eingeleitet wird. (Dr. Emil Vodder, Pionier der Manuellen Lymphdrainage, gab diesem Übergang des lymphatischen Systems ins venöse System den Namen „Terminus“.) Mit diesem ersten Schritt werden ein gesicherter Lymphabfluss hergestellt und sämtliche Lymphgefäße im Organismus aktiviert. **Therapeuten, die diese Regel nicht beachten, sollte man strikt meiden!**

Anschließend arbeitet sich die MLD auf den vorderen Brustkorb (Thoraxwand) weiter. Dabei kann der Therapeut die individuelle Beschaffenheit des Gewebes erfassen, was ganz entscheidend für den Therapieerfolg ist. Als nächstes

werden die Lymphbahnen der Thoraxwand auf der Seite der gesunden Brust angeregt, damit diese die Ödemflüssigkeit der erkrankten Seite aufnehmen und weiterleiten können (Ersatz-Abflussgebiet). Dabei erfolgt die Behandlung in der Reihenfolge der Grundgriffe sowie durch bestimmte Ergänzungsgriffe (ICR-Spreizgriffe, Brustkorbrandgriffe). Anastomosengriffe im Bereich des Brustbeins regen die oberflächlichen Lymphgefäße an, um die Überleitung der Ödemflüssigkeit von der betroffenen Thorax-Region und anschließend dem ödematösen Arm auf die gesunde Seite zu ermöglichen. Dazu wird die Arbeitsrichtung der MLD-Griffe zu dieser Seite hin abgeändert.

**Falls die gesunde Seite des Brustkorbs aufgrund von Narbenproblemen oder bestrahlungsbedingten Spätschäden als alleiniges Ersatz-Abflussgebiet nicht ausreicht**, muss die Leistenregion der betroffenen Körperseite als zusätzliches Ersatz-Abflussgebiet in Betracht gezogen werden. Gleiches gilt auch für Patientinnen nach einer Brust-erhaltenden Therapie (BET) oder Brust-Rekonstruktion. Da eine detaillierte Erörterung dieser Problematik den Rahmen dieser Zeitschrift sprengen würde, möchten wir auf die 2014 erschienene, verbesserte und erweiterte 4. Auflage des seit vielen Jahren renommierten „Lehrbuch der Entstauungstherapie“ (Springer-Verlag Heidelberg) von **Günther Bringezu** (1990-2008 Leiter der Akademie Damp) und **Otto Schreiner** (physiotherapeutischer Leiter der Lymph akademie Deutschland) verweisen, in dem die KPE im Hinblick auf die individuelle Befundlage ausführlich beschrieben wird.

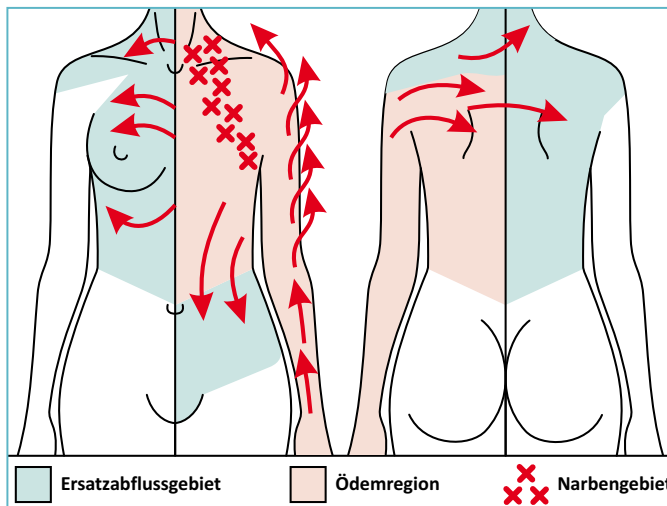


Abb. 2 Entfernung einer Brust MIT ausgeprägten OP-Narben- bzw. Strahlenschäden

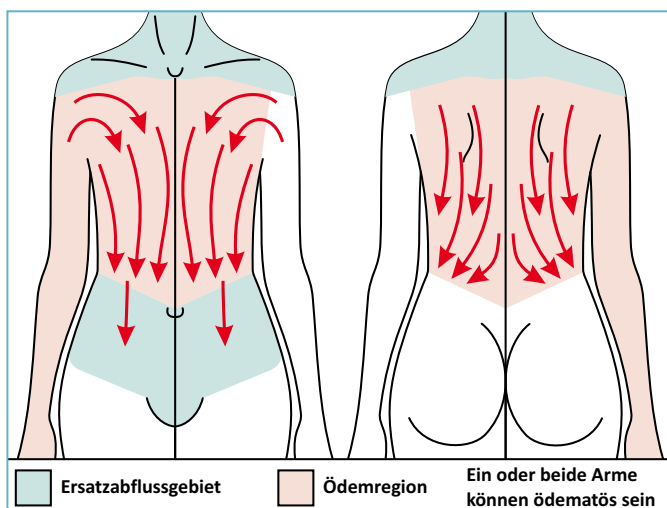


Abb. 3: Entfernung beider Brüste OHNE ausgeprägte OP-Narben- bzw. Strahlenschäden

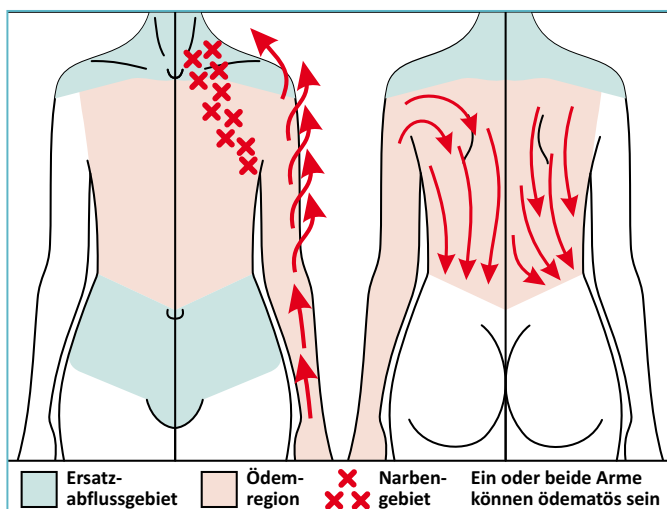


Abb. 4: Entfernung beider Brüste MIT ausgeprägten OP-Narben- bzw. Strahlenschäden

## Der Ablauf der Behandlung nach BEIDSEITIGER Entfernung der Brust

Nach einer beidseitigen Entfernung der Brust muss es nicht unbedingt zu einem beidseitigen Arm-Lymphödem kommen. Meist tritt – sofern es zu einem Arm-Lymphödem kommt – dieses an einem Arm auf. Wurden bei der Behandlung der Krebserkrankungen auch Lymphknoten aus beiden Achseln entfernt, stellen beide Achseln Hindernisse des Lymphabflusses dar. Somit kann keine der beiden Achseln als Ersatz-Abflussgebiet für die andere Seite in Betracht kommen.

In diesem Fall bietet sich lediglich die Leistenregion als Ersatz-Abflussgebiet an, weshalb hier immer die Bauchregion mitbehandelt werden muss. Allerdings gestaltet sich diese Behandlung meist schwierig und ein Erfolg stellt sich erst nach längerer Zeit ein. Keinesfalls darf – etwa aus Zeitmangel oder zur Vereinfachung – auf die intensive Vorbehandlung des Rumpfes verzichtet werden und stattdessen in Richtung der Venenwinkel (hinter den Schlüsselbeinen) zu entstauen. Das wäre eine sichere Sackgasse!

Sind auch noch ausgeprägte Narben vorhanden, ist die Situation noch komplizierter. Sofern dem nichts entgegensteht, ist der Abflussweg über die Vorderseite des Brustkorbs anzustreben. Anschließend erfolgt die Entstauung des Arms bzw. der Arme, wobei Rücken und Nackenregion ergänzend in die Behandlung einbezogen werden.

Sollte die Entstauung über die Vorderseite des Brustkorbs nicht möglich sein, müssen – nach Vorbehandlung der Vorderseite – zunächst Rücken und Nackenregion vorbereitet werden. Im Anschluss daran kann mit der eigentlichen Entstauung des Arms bzw. der Arme begonnen werden. Die Patientin liegt dann in halber Seitenlage. Als Ersatzabflussgebiet muss der Bauch komplett – inkl. Tiefendrainage und Ergänzungsgriffe – behandelt werden. Die Griffabläufe der Brustregion müssen sich in Richtung Bauch orientieren. Auch hier möchten wir nochmals auf das „Lehrbuch der Entstauungstherapie“ von **Günther Bringezu** und **Otto Schreiner** verweisen.

## Kompressionstherapie

Wie bereits erwähnt muss die MLD mit einer geeigneten Kompressionstherapie kombiniert werden. Zur Versorgung von Armlymphödem sind flachgestrickte Armstrümpfe und ggf. Handschuhe angezeigt. Für die Kompressionstherapie von Lymphödem im Bereich von Brust und Thoraxwand gibt es spezielle Entstauungs-BHs, Leibchen und Boleros. Schwierig kann sich die Kompressionstherapie gestalten, wenn OP-Narben vorhanden sind, die einen konstanten Gegendruck benötigen, wobei dieser den Lymphabfluss nicht noch zusätzlich beeinträchtigt. Hier kann eine maßgefertigte Thorax-Kompressionsversorgung angezeigt sein, die im Bereich der BH-Körbchen und des Oberkörpers nahtlos gefertigt sind. Die produktionsbedingten Nähte werden seitlich gelegt. Das Abmessen dieser sehr individuellen Maßanfertigung muss durch besonders geschulte Fachkräfte geschehen. Beim Antrag auf Kostenübernahme durch die Krankenkasse sind die genaue Diagnose und die Gründe für diese Versorgung mit ein zu reichen.

Als Ergänzungstherapie kann die intermittierende pneumatische Kompression (IPK), auch apparativen intermittierenden Kompression (AIK) genannt, zur Anwendung kommen. Mit einem entsprechendem Heimgerät (kann zulasten der Krankenkasse verordnet



A photograph of two women in a bright, sunlit studio. The woman on the left has curly hair and is wearing a blue denim shirt and dark purple leggings with a wavy pattern. The woman on the right has blonde hair and is wearing a white short-sleeved shirt and black leggings with a diamond pattern. They are both smiling and holding paintbrushes, with paint cans on the floor. The background shows a large window and a white cabinet with paintbrushes.

medi

## So inspirierend wie das Leben.

Wählen Sie Ihren persönlichen Style –  
mit den neuen Farben und Mustern  
für mediven® Flachstrick.

medi. ich fühl mich besser.

Entdecken Sie die modische Seite der medi World of Compression.  
[www.medi.biz/style](http://www.medi.biz/style)



werden) können Patientinnen die Entstauung des Ödems intensivieren. Die IPK kann ergänzend zur MLD eingesetzt werden, ohne diese jedoch zu ersetzen. In diesem Fall muss die MLD dahingehend modifiziert werden, die Abflussbehandlung vom Schulter-Achsel-Bereich zum Körperzentrum hin zu intensivieren.

## Allgemeine Maßnahmen zur Vermeidung eines Lymphödems

Nach einer Brustkrebsbehandlung sollten lebenslang bestimmte Maßnahmen beachtet werden, um ein Lymphödem zu verhindern

bzw. ein bereits bestehendes Ödem nicht zu verschlimmern oder Begleiterkrankungen auszulösen. Hier in erster Linie Verletzungen der Haut (Kratzer, Sonnenbrand, Insektenstiche etc.) zu nennen, die zu Infektionen (Erysipel, auch „Wundrose“ genannt etc.) führen können, die den Lymphabfluss zusätzlich dauerhaft verschlechtern. Aber auch die orthopädischen Komplikationen sind in die Behandlung einzubeziehen, die aufgrund der therapie- und ödembedingten Asymmetrie des Körpers entstehen. Aber auch einschnürende Kleidungsstücke (dünne BH-Träger), enge Armbanduhren oder Schmuck etc. sind zu vermeiden. Und ein Übergewicht mit einem BMI (Body-Mass-Index) von 35 und mehr vergrößert das Risiko von Ödem-Entstehung und -Verschlimmerung um ein Vielfaches!

# 2. Deutscher Lymphtag am 18. März

Etwa 3,5 Prozent<sup>[1]</sup> der Erwachsenen in Deutschland leiden an chronischen Lymphödemien. Etwa 9,7 Prozent<sup>[2]</sup> der Frauen haben ein Lipödem, eine krankhafte Vermehrung von Fettgewebe. Trotzdem erhalten rund 70 Prozent<sup>[3]</sup> dieser Patient(inn)en NICHT die medizinische Behandlung, die sie benötigen. Und das, obwohl beide Krankheiten eine ausgeprägte Tendenz zur Verschlimmerung haben und schwere Folgeerkrankungen nach sich ziehen können.

Der Grund für diesen katastrophalen Zustand ist die weit verbreitete Unkenntnis dieser Krankheiten. Das gilt sowohl für die Patient(inn)en selbst, als auch für Ärzte, Pflegekräfte und Sachbearbeiter der Krankenkassen. Um die Bevölkerung und medizinische Leistungserbringer über das chronische Lymphödem, das Lipödem und die Behandlungsmöglichkeiten zu informieren, findet am Samstag, 18. März 2017, in mehreren Städten in Deutschland der 2. Deutsche Lymphtag statt. Zukünftig wird immer am Samstag vor Frühlingsbeginn (der ist am 20. oder 21. März) ein Deutscher Lymphtag stattfinden, wobei zunehmend mehr Veranstaltungsorte hinzukommen sollen.

Zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses wurde noch intensiv an der Planung des 2. Deutschen Lymphtags gearbeitet. Aller Voraussicht nach wird er in den 18 Städten veranstaltet, die auf der nebenstehenden Karte verzeichnet sind. Sobald die Programme und Referenten aller Veranstaltungsorte feststehen, werden sie auf [www.lymphtag.de](http://www.lymphtag.de) veröffentlicht.

Flyer mit den genauen Adressen und Programmen der Veranstaltungen werden rechtzeitig an die Praxen von Therapeuten und bestimmter Ärzte sowie an Sanitätshäuser in den jeweiligen Städten und deren Umland verschickt. Organisiert wird der 2. Deutsche



Lymphtag vom „Verein zur Förderung der Lymphödemtherapie e.V.“ (gegr. 1999) gemeinsam mit engagierten Kliniken und Sanitätshäusern. Jeder ist herzlich eingeladen, die Teilnahme ist kostenlos und auch für das körperliche Wohl der Besucher ist gesorgt.

<sup>[1]</sup> Bei der „Bonner Venenstudie der Deutschen Gesellschaft für Phlebologie“ von 2003 (E. Rabe et al.) wurde, bei 1,8 % der Probanden ein ausgeprägt positives Stemmer'sches Zeichen im Sinne eines manifesten Lymphödems festgestellt. Diese Aussage bezieht sich aber nur auf die unteren Extremitäten. Laut Dr. Herpertz sind Lymphödeme zu 34 % primär (davon 94 % Bein-Lymphödeme), zu 66 % sekundär (davon 31 % Bein-Lymphödeme). Auf der Basis dieser Daten kann die Gesamthäufigkeit der Lymphödeme in der deutschen Wohnbevölkerung über 18 Jahren auf etwa 3,5 % geschätzt werden

<sup>[2]</sup> Eine Studie von Dr. Herpertz und Dr. Netopil (beide Ödemklinik Bad Nauheim der DRV Bund) belegt, dass 72 % der Lymphödem-Patienten nicht richtig behandelt werden. Laut einer Studie der Gmündener Ersatzkasse (heute BARMER GEK) ist dies bei 68 % der Patienten mit sekundärem Armlymphödem der Fall. Somit müssen rund 70 Prozent Betroffenen dauerhaftes Leid ertragen, das durch eine bedarfsgerechte Behandlung vermieden werden könnte.

<sup>[3]</sup> „Prävalenz des Lipödems bei berufstätigen Frauen in Deutschland“ (Lipödem-3-Studie), M. Marshall (Tegernsee/Planegg); C. Schwahn-Schreiber (Venenzentrum Elbe-Weser, Otterndorf), Phlebologie 3/2011, Schattauer Verlag





Als Trinkampulle  
besonders geeignet bei  
Schluckbeschwerden

Unsere kostenlose Broschüre „Lymphödem“ erhalten Sie unter:  
[information@biosyn.de](mailto:information@biosyn.de) (Stichwort: selenase 50po / L&G)



#### selenase® behebt den Selenmangel

**selenase® 50 peroral** Wirkstoff: Natriumselenit-Pentahydrat. 50 µg Selen in 1 ml Lösung zum Einnehmen. **Anwendungsgebiete:** Nachgewiesener Selenmangel, der ernährungsmäßig nicht behoben werden kann. Ein Selenmangel kann auftreten bei Maldigestions- und Malabsorptionszuständen sowie bei Fehl- und Mangelernährung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Darreichungsform, Packungsgrößen:** 50 Trinkampullen mit 1 ml Lösung (N2). Apothekenpflichtig

10/08 P

biosyn Arzneimittel GmbH  
Schorndorfer Straße 32, 70734 Fellbach  
Tel.: +49 (0) 711 575 32-00  
[www.biosyn.de](http://www.biosyn.de) · [www.selenase.de](http://www.selenase.de)

## Vorsicht mit Diclofenac!

**D**iclofenac gehört weltweit zu den am meisten verkauften Schmerzmitteln. Und das, obwohl dieser Wirkstoff, der zu den sogenannten Nicht-Steroidalen Antirheumatika (NSAID) gehört, zahlreiche gefährliche Nebenwirkungen hat und es sicherere Alternativen dafür gibt. Das ursprüngliche Präparat der Firma Geigy trug und trägt den Namen Voltaren. Inzwischen ist es auch unter den Namen Allvoran, Arthotec, Arthrex, Combaren, Diclac, Diclofenac, Difen-Stulln, Effekton, Flector, Jutafenac, Monoflam, Rewodina, Sandoz Schmerzgel, Solaraze, Voltaren Plus und als zahlreiche Generika auf dem Markt. NSAID, zu denen auch Ibuprofen oder der Aspirin-Wirkstoff Acetylsalicylsäure (ASS) zählen, werden oft gegen Schmerzen und Entzündungen genommen. In Deutschland sind Schmerzmittel mit dem Wirkstoff Diclofenac auch rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

Bei der Prüfung des Risikoprofils dieser Stoffe schnitten Diclofenac und Etoricoxib schlecht ab, im Vergleich zu anderen NSAIDs wie Ibuprofen und vor allem Naproxen. Die Nebenwirkungen von Diclofenac, darunter bei längerem Gebrauch Herzinfarkt und Schlaganfall, ähneln demnach denen des Stoffes Rofecoxib, besser bekannt als Vioxx, der im Jahr 2004 vom Markt genommen wurde.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) führt in einer Liste der unentbehrlichen Arzneimittel (WHO-Bezeichnung: „Essential Medicines“) Arzneistoffe auf, die benötigt werden, um die dringlichsten Bedürfnisse der Bevölkerung zur medizinischen Versorgung zu be-

friedigen. Unter den NSAIDs enthält die Liste Ibuprofen und ASS, nicht aber Diclofenac. Dennoch taucht dieses Mittel in den nationalen Listen von 74 von 86 Staaten auf.

Zwei australische Forscher haben die Daten von zwanzig großen Studien mit insgesamt mehr als 1,5 Millionen Teilnehmern ausgewertet und sind zu dem Schluss gekommen, dass Diclofenac das Risiko für Herzinfarkte um bis zu vierzig Prozent erhöhen kann. Dagegen scheinen Ibuprofen oder Naproxen das Herzinfarktrisiko nicht oder kaum zu beeinflussen. Bereits 2013 warnte die Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft in dem „Rote-Hand-Brief“ namens „Diclofenac – Neue Kontraindikationen und Warnhinweise nach europaweiter Überprüfung der kardiovaskulären Sicherheit“ vor Diclofenac. Zusammenfassend wird in dem „Rote-Hand-Brief“ folgendes festgestellt:

- Der Nutzen von Diclofenac überwiegt die Risiken. Allerdings weisen die derzeit verfügbaren Daten darauf hin, dass die Therapie mit Diclofenac mit einem erhöhten Risiko arterieller thrombotischer Ereignisse, vergleichbar mit dem von selektiven COX-2-Hemmern, assoziiert ist.
- Diclofenac ist jetzt kontraindiziert bei Patienten mit bestehender Herzinsuffizienz (New York Heart Association, NYHA, Stadien II-IV), ischämischer Herzerkrankung, peripherer Arterienkrankung oder zerebrovaskulärer Erkrankung. Bei Patienten mit diesen Erkrankungen sollte die Behandlung überprüft werden.

- Die Behandlung mit Diclofenac sollte bei Patienten mit signifikanten Risikofaktoren für kardiovaskuläre Ereignisse (z.B. Hypertonie, Hyperlipidämie, Diabetes mellitus, Rauchen) nur nach sorgfältiger Abwägung begonnen werden.
- Bei allen Patienten sollte die niedrigste wirksame Dosis über den kürzesten, zur Symptomkontrolle erforderlichen Zeitraum angewendet werden.

Die EU-Arzneimittelbehörde (EMA) gab eine Warnung heraus, die sich auf die sogenannte systemische Gabe von Diclofenac bezieht, also zum Beispiel in Form von Tabletten oder als Infusion. Für Gels, Salben oder Pflaster gilt die Warnung nicht. Betroffen sind vor allem Patienten, die täglich 150 Milligramm oder mehr Diclofenac einnehmen oder über einen längeren Zeitraum damit behandelt werden.

Weitere Nebenwirkungen von Diclofenac sind Magen-Darm-Probleme wie Appetitlosigkeit, Durchfall, Übelkeit, Magenschmerzen bis hin zu Magengeschwüren und Magenblutungen oder sogar zu einem Magen-Darm-Durchbruch. Seltener Nebenwirkungen sind eine Beeinträchtigung der Nierenfunktion, eine Erhöhung des Blutdrucks sowie eine verstärkte Blutungsneigung. Außerdem besteht ein Risiko, die Leber zu schädigen, besonders wenn gleichzeitig potenziell leberschädigende Substanzen - etwa Medikamente gegen Krampfleiden – eingenommen werden oder ein Alkoholmissbrauch vorliegt. Eine Verkrampfung der Luftwege mit Luftnot kann als Nebenwirkung von Diclofenac auftreten, dies ist aber eher selten. Die Ärzte von Patienten, für die Diclofenac ein Risiko darstellt, sollten also prüfen, ob nicht ein anderes Präparat wie etwa Ibuprofen oder Naproxen eine geeignetere Medikation darstellen.

## Geheimnisvolle Milz

**W**issen Sie, wofür wir in unserem Körper eine Milz haben? Nein? Dann brauchen Sie sich nicht zu schämen, denn die meisten Menschen wissen es auch nicht. Eher noch wissen es Jogger und Langstreckenläufer. Besonders die, die ab einer bestimmten Laufstrecke starke Schmerzen – das sogenannte Seitenstechen – bekommen. Denn diese entstehen dadurch, dass sich die derben, bindegewebigen Außenhüllen (Kapseln) von Leber und Milz, die beide sehr schmerzempfindlich sind, bei starken körperlichen Anstrengungen verformen.

Aber selbst in der Medizin wurde der Milz lange Zeit keine wesentliche Bedeutung beigemessen, man hielt sie sogar für verzichtbar. Bekam die Milz etwa bei einem Unfall einen Riss, hat man sie kurzerhand wegoperiert. Die Milz gehört – neben Thymus, Knochenmark, Lymphfollikel der Schleimhäute, Peyer'schen Plaques (in der Darmschleimhaut), Blinddarm, Tonsillen (Rachenmandeln) und Lymphknoten – zu den „lymphatischen Organen“. Diese bilden zusammen mit den Lymphgefäßen das Lymphsystem. Und das gehört – wie auch die Milz – zu den „Stiefkindern der Medizin“.

Dabei ergeben die Lymphgefäße unseres Körpers aneinandergereiht eine Strecke von rund 100.000 Kilometer! Ein erwachsener Mensch hat etwa 15 Liter Lympheflüssigkeit; fast das Dreifache seiner Blutmenge! Und trotzdem hören Medizinstudenten während ihrer Ausbildung kaum etwas über das Lymphsystem. Das ist der Grund, liebe Leserinnen und Leser, warum den meisten von Ihnen von Ihrem Arzt wenig oder gar nicht geholfen werden kann, wenn sie mit einem Lymphproblem zu ihm kommen.

### Die Milz in der Schulmedizin

Doch zurück zur Milz: Als Teil des Immunsystems produziert sie weiße Blutkörperchen, die bei einem Angriff durch Bakterien und Viren ausschwärmen, um diese Feinde auszuschalten. Die Milz ist ein stark durchblutetes Organ, das bei einem Rippenbruch oder einer Prellung des Brustkorbs relativ leicht verletzt werden kann. Dann ergießt sich Blut in die Bauchhöhle und es besteht Lebensgefahr. Darum hat man eine verletzte Milz früher kurzerhand entfernt. „Inzwischen operiert man in einem solchen Fall aber möglichst erhaltend“, erklärt der Unfallchirurg Dr. André Schino aus Bad Nauheim. „Man umgibt die Milz mit einem Netz, das wie ein Druckverband zusammengezogen wird.“

Dass die Milz ein überflüssiges Organ sei, wurde bereits 1977 in einer Langzeitstudie mit Veteranen aus dem Zweiten Weltkrieg widerlegt. Von denen, die keine Milz mehr hatten, starben doppelt so viele an einem Herzleiden oder an einer Lungenentzündung als von denen mit Milz. Darum erhalten bis heute Menschen, denen die Milz entfernt wurde, Impfungen, um ihr Immunabwehr gegen bestimmte Erreger zu stärken. Außerdem baut die Milz alte rote Blutkörperchen ab, damit sich das Blut alle vier Monate erneuern kann. Fehlt die Milz, können alte rote Blutkörperchen durch die sogenannte „Blutmauserung“ nicht mehr zerlegt werden. Sie sammeln sich an und lassen den Blutfluss stocken. Die Milz recycelt das Eisenatom im roten Blutfarbstoff Hämoglobin, um es für neue Blutkörperchen zur Verfügung zu stellen.

Eine gesunde Milz sendet weiße Blutkörperchen aus, um noch unbemerkte Angreifer frühzeitig außer Gefecht zu setzen. Sie scheint sogar bei Viruserkrankungen selbst entsprechende Viren herzustellen, um den Heilungsprozess zu beschleunigen. Dr. André Schino: „Neuere Forschungen haben gezeigt, dass die Milz Viren produziert, um die Immunantwort zu triggern.“ Quasi als würde ein Feuerwehrmann einen zusätzlichen Brand legen um damit mehr Feuerwehren herbeizurufen, wodurch das Feuer schneller gelöscht wird. Vor wenigen Jahren haben Wissenschaftler noch eine weitere Funktion der Milz entdeckt. Sie schüttet etwa bei einem Herzinfarkt, einer lebensbedrohlichen Wunde oder starken durch Bakterien oder Viren hervorgerufenen Erkrankungen Immunzellen (Monozyten) in den Blutkreislauf, wo sie zu Fresszellen (Makrophagen) umgebaut werden.

### Die Milz in der alternativen Medizin

Leserinnen und Leser von **LYMPHE & Gesundheit** wissen, dass das Blut zur Versorgung des Körpers aus feinsten Haargefäßen (Kapillaren) Flüssigkeit (Blutserum) ins Bindegewebe filtriert. Anschließend werden die beim Stoffwechsel der Zellen im Bindegewebe anfallenden Abfallstoffe und andere Substanzen zusammen mit dem Serum vom Lymphsystem aufgenommen und entsorgt. Bis dahin durchläuft das Serum zwei Wege, die „Transit- oder Diffusionsstrecken“ genannt werden: Von den Blutkapillaren zu den Zellen und von den Zellen zu den Lymphkapillaren. Diese Wege durch das Bindegewebe können „verschlacken, auch wenn die Schulmedizin das verneint“, sagt Dr. André Schino, der früher als Chirurg und Orthopäde praktizierte, sich aber seit einigen Jahren auf ganzheitliche Naturheilverfahren spezialisiert. Dann werden die Zellen nicht mehr richtig versorgt und die



„Müllabfuhr“ der Stoffwechselprodukte gerät ins Stocken, die klare Lymphflüssigkeit wird getrübt. Das kann ausgelöst werden durch Stress, innere Anspannung oder eine einseitige Ernährung mit zu viel Zucker, zu viel Weißmehl, zu viel Kaffee, zu viel Alkohol, zu viel rotem Fleisch sowie durch Schwermetalle. All das kann dazu führen, dass das Bindegewebe übersäuert, seine elastischen Strukturen verhärtet und Bildung und Abfluss der Lymphe blockiert wird.

„Die Lymphe fließt dort, wo der Widerstand am geringsten ist“, sagt der praktische Arzt Dr. Adolf Barth in Müllheim (Baden). Er war leitender Arzt der homöopathischen Kurklinik Bad Imnau, Begründer der „Akademie Homöopathischer Ärzte Tübingen-Bad Imnau“ sowie Mitglied der Leitung des Landesverbands Baden-Württemberg der homöopathischen Ärzte. Dr. Barth weiter: „Wo die Lymphe staut, kommt die Zelle in Versorgungsnot“, was zu zahlreichen Stoffwechselerkrankungen bis hin zu Migräne führen kann. Seiner Ansicht nach ist eine Übersäuerung der Körperflüssigkeit für die Blockade verantwortlich. Durch Bitterstoffe, Basenpräparate, homöopathische Lymphmittel und regelmäßige, moderate Bewegung steigt der pH-Wert der Körperflüssigkeiten an, werden sie wieder mehr basisch. Dies führt zur Lockerung der Blockaden des Lymphflusses und die Symptome klingen ab. Besonders älteren Menschen konnte Dr. Barth auf diese Weise helfen: „Sie verjüngen sich, können sich besser konzentrieren, müssen nicht mehr so viel schlafen, werden aktiver“, berichtet er.

Die Vernachlässigung der Lymphe durch die Schulmedizin führt Barth auf die Entdeckung der Zelle zurück: Seit fast 2000 Jahren folgte die Medizin der „(Vier-)Säftelehre“ (Humoralpathologie) des griechischen Arztes Galenos von Pergamon (ca. 130 bis 200 oder 215 n.Chr.). Nach ihr war der Mensch gesund, wenn seine „Säfte“ – Blut, Schleim, gelbe und schwarze Galle – sich im Gleichgewicht befanden. Doch Mitte des 19. Jahrhunderts „fand man die Zelle und vergaß, dass der Organismus auch aus Flüssigkeiten besteht“, so Barth. Krankheiten würden seither nur therapiert, indem man Zellen behandelt, „die Medizin der Zukunft wird aber nur heilen, wenn sie neben der Zelle auch die Lymphe berücksichtigt.“ Das Feste und das Flüssige funktionieren offenbar nur im Zusammenspiel. „In der Milz selbst sind sie noch nicht getrennt“, sagt Barth. Deshalb habe man schon in der Antike der Milz eine Sonderrolle zugewiesen. Sie galt als Sitz von Widerstandskraft (weiße Blutkörperchen) und Leistungsfähigkeit (rote Blutkörperchen) sowie des Gemütszustandes der heiteren Gelassenheit. Produziert die Milz jedoch zu viel „schwarze Galle“, nehmen Schwermut, Trübsinn und Traurigkeit überhand, der Mensch wird zum Melancholiker, er neigt zu Misstrauen und Kritik anderen gegenüber, kurzum: es fehlt ihm an Leichtigkeit.

## Sauer macht nicht lustig!

Vor einigen Jahren kam eine spanische Studie zu dem Ergebnis, dass Menschen, deren Ernährung viel Zucker und gehärtete Fette (beides kann zu Übersäuerung führen) enthält, fast ein doppelt so hohes Risiko hatten, eine Depression zu entwickeln. Dagegen zeigte eine andere spanische Studie, dass regelmäßige Mittelmeerkost (ungesättigte Fettsäuren wie in Olivenöl und Nüssen) das Depressions-Risiko gegenüber „normaler“ Ernährung auf die Hälfte reduziert. Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin

(TCM) entzieht die Milz der Nahrung die feinstoffliche Energie des Chi und verteilt diese im Körper. Bei einem Mangel an Chi verliert der Mensch seine Erdung: Er beginnt zu grübeln, macht sich zu viele Sorgen, sein Denken und Fühlen werden schwer. Auch die anthroposophische Medizin bringt die Melancholie – wie schon Paracelsus, der Begründer der Naturheilkunde – mit der Milz in Zusammenhang, indem sie eine Entsprechung zwischen der Milz und dem Planeten Saturn annimmt.

Der Berliner Arzt Olaf Koob schreibt in seinem Buch „Wenn die Organe sprechen könnten“ über die zentrale Rolle der Milz im Immunsystem: „Ebenso wie Saturn seinen Ring hat, schützt sie durch ihre Mitwirkung am Immunsystem die Innenwelt des Menschen.“ Grenze sich der Mensch aber zu sehr ab, könne das zu einer Abkapselung

führen. Das könne ein eigenwilliger Wesenszug sein, eben ein „Spleen“, wie die Milz im Englischen heißt. Oder es geht so weit, dass ein Mensch sich so weit in sich zurückzieht, dass er die Verbindung zum Leben nicht mehr spürt – wie es bei einer Depression geschieht. „Dann empfindet er nur noch Bleischwere, und Blei wurde als Metall früher Saturn zugeordnet“, erklärt Koob.

Gleichzeitig schütze eine gesunde Milz aber auch davor, zu stark äußeren Einflüssen ausgesetzt zu sein, und helfe, einen eigenen Rhythmus zu finden: „Der Mensch erlebt nur Integrität, wenn er innere Stabilität besitzt“, so Koob weiter, „die Milz ist unser eigentliches Zentrum für die Instinkte, sie hilft uns zu spüren, was uns guttut und was nicht.“

Um dies wahrzunehmen, ist es aus Sicht der anthroposophischen Medizin förderlich, der Milz nicht zu viel Stress zuzumuten, sondern sich selbst genügend Pausen und der Milz damit ausreichend Ruhe zu gönnen. „Nach einer Mahlzeit schwillt die Milz an und wieder ab, und es bekommt ihr gar nicht, wenn man dann gleich wieder losrennt oder noch beim Essen gleichzeitig telefoniert oder Fernsehen guckt“, sagt Koob. Auch zu häufiges Essen über den ganzen Tag könne die Milz regelrecht „zappelig“ machen, gerade Kinder verlorren dadurch schon das gesunde Empfindungsvermögen für Hunger und Sattsein, für das, was und was nicht und wie viel davon ihnen bekomme. „Das kann Störungen im gesamten Stoffwechsel zur Folge haben“, ergänzt Koob, die meisten Erkrankungen des Stoffwechsels beruhten auf einem Rhythmus, der in Schiefelage geraten sei. Die Milz kann sogar – neben dem Zentralnervensystem, der Leber und der Darmschleimhaut – aus der Aminosäure L-Tryptophan das „Glückshormon“ Serotonin herstellen.

Dieser Artikel wurde von dem Beitrag „Wo die Instinkte wohnen“ inspiriert, den die freie Redakteurin, Autorin und Heilpraktikerin für Psychotherapie Andrea Freund für die Frankfurter Allgemeine Zeitung (FAZ) schrieb. Zahlreiche Leserinnen und Leser von **LYMPHE & Gesundheit** haben uns auf den Beitrag in der FAZ aufmerksam gemacht. Und da in unserem Körper zahlreiche Organe und Strukturen existieren, die keine Anerkennung erhalten, obwohl sie zu unserem Wohlbefinden und Dasein immens beitragen, will die FAZ mit der Serie „Die Unterschätzten“ ihnen einmal im Monat die gebührende Aufmerksamkeit widmen.

[www.lipoedemportal.de](http://www.lipoedemportal.de)  
was Frauen und Ärzte wissen sollten

# Informationen

## Tai-Chi & Co stärken Herz und Kreislauf

Seit mehr als 2.000 Jahren werden in China Übungen wie Tai-Chi, Qigong und Baduanjin praktiziert. Tagtäglich kann man auf öffentlichen Plätzen unzählige Chinesen bei diesen langsamen meditativen Bewegungen beobachten. Lange Zeit wurde das von westlichen Medizinern belächelt. Da bei den Übungen weder Puls noch Blutdruck ansteigen, gingen Schulmediziner davon aus, dass die Übungen keine Auswirkungen auf Herz und Kreislauf haben können.

Doch inzwischen werden sie eines Besseren belehrt: Yu Liu, Leiter einer Schule für Kinesiologie an der Sporthochschule in Shanghai hat mit seinen Mitarbeitern über mehr als fünf Jahre in internationalen Datenbanken 35 randomisierte Studien mit insgesamt 2.249 Teilnehmern zusammengetragen. Sie kamen dabei zu dem Ergebnis, dass Tai-Chi, Qigong und Baduanjin bei Patienten mit Vorerkrankungen des Herz-Kreislaufsystems deren oberen (systolischen) Blutdruckwert in Ruhe durchschnittlich um mehr als 9,12 mm Hg und den unteren (diastolischen) Wert in Ruhe um mehr als 5 mm Hg senken können. Diese Ergebnisse sind deshalb sehr beachtlich, da ein Rückgang des Blutdrucks um 10/5 mm Hg die Zahl von Schlaganfällen und Koronaren Herzerkrankungen langfristig um 41 Prozent beziehungsweise 22 Prozent senken kann.

Zudem ergab die Analyse, dass diese traditionellen chinesischen Übungen in geringem Ausmaß auch den („schlechten“) LDL-Cholesterin und Triglyzerid senken und den („guten“) HDL-Cholesterinwert ansteigen lassen. Sie haben einen signifikanten Einfluss auf das B-natriuretische Peptid (BNP). Daraus kann auf eine Schutzwirkung von Tai-Chi & Co. gegen eine Herzmuskelschwäche im Alter geschlossen werden. Und der 6-Minuten-Gehtest zur Abschätzung und Kontrolle der Leistungsfähigkeit von Herz-Kreislauf und Lunge, wurde in den Studien um fast 60 Meter verlängert.

Auch auf das Gemüt haben diese Übungen eine günstige Wirkung. Es konnte gezeigt werden, dass Menschen mit Depressionen von den langsamen meditativen Bewegungen profitieren. Die Studie wurde im Journal of the American Heart Association (2016; 5: e002562) veröffentlicht.

## Optimisten leben länger

Eine Studie zur Gesundheit von Krankenschwestern in den USA, die Nurses' Health Study (NHS), kam zu dem Ergebnis, dass sich Optimismus direkt auf unsere biologischen Systeme auswirkt. Für die Ende 2016 veröffentlichte Studie, die sich über einen Zeitraum von acht Jahren erstreckte, wurden insgesamt 70.021 (ehemalige) US-amerikanische Krankenschwestern (Durchschnittsalter 70 Jahre) im Abstand von vier Jahren nach ihrer Lebenseinstellung befragt. Dabei wurden ihnen sechs sehr konkrete Fragen gestellt wie zum Beispiel: „In unsicheren Zeiten erwarte ich normalerweise das Beste.“ Die Antwortskala reichte von „trifft voll und ganz zu“ bis „trifft überhaupt nicht zu“ (Lickert Skala). Bei der Studie wurden evtl. bestehende schwere akute Erkrankungen, die die Lebenseinstellung beeinflussten, sowie Alter, Rasse, Bildungsniveau und Familienstand durch statistische Verfahren herausgerechnet.

Ergebnis der Studie: Die optimistisch eingestellten Frauen hatten ein 29 Prozent geringeres Sterberisiko als eher pessimistisch eingestellte. Der geringste Effekt zeigte sich bei den schicksalhaften Erkrankungen wie Krebs (16 Prozent geringer). Dagegen war der positive Einfluss der optimistischen Grundhaltung bei stressbedingten Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Krankheiten (38 Prozent geringer), Schlaganfall (39 Prozent), Atemwegserkrankungen (37 Prozent) und Infektionen (52 Prozent) deutlich ausgeprägter.

Lagen auch noch andere Risikofaktoren (hohe Cholesterinwerte, Diabetes etc.) vor, war das Sterberisiko immer noch um 27 Prozent geringer. Berücksichtigt man auch noch Risikoverhalten wie Rauchen und Bewegungsmangel, lag das Sterberisiko der optimistisch eingestellten Studienteilnehmer immer noch 14 Prozent unter dem der weniger optimistischen. Werden sämtliche verhaltensbedingten Risikofaktoren herausgerechnet, war das Sterberisiko bei den optimistischsten Frauen 9 Prozent geringer.

Dazu Kaitlin Hagan von der Harvard University und leitende Ko-Autorin der Studie: „Frühere Studien haben gezeigt, dass Optimismus mit relativ unkomplizierten und kostengünstigen Interventionen verändert werden kann – sogar durch so etwas Einfaches wie Leute die bestmöglichen Entwick-

lungen in verschiedenen Lebensbereichen aufschreiben zu lassen und daran denken zu lassen, z.B. bezüglich ihrer Karriere oder Freundschaften.“ Und weiter: „Die Motivierung des Einsatzes solcher Interventionen könnte eine innovative Methode zur Verbesserung der Gesundheit in der Zukunft sein.“ In ihrem Fazit betonen die Forscher den Wert einer positiven Lebenseinstellung: „Unsere Ergebnisse deuten darauf hin, dass wir mehr Anstrengungen unternehmen müssen, Optimismus zu fördern“.

## Krankenkassen informieren nicht ausreichend

Offenbar informieren viele Krankenkassen ihre Versicherten und Patienten nur unzureichend über deren Rechte gegenüber den Kassen. „So wissen etwa nur 39 Prozent der Befragten um die gesetzlichen Fristen, innerhalb denen die Krankenkassen Leistungsanträge bearbeiten müssen. Auch wissen nur 48 Prozent, dass bei einem Verdacht auf einen Behandlungsfehler eine Unterstützung durch die Krankenkassen gesetzlich vorgeschrieben ist“, sagte der Patientenbeauftragte der Bundesregierung, Karl-Josef Laumann (CDU), bei der Vorstellung eines Gutachtens zum Patientenrechtegesetz. Der Staatssekretär kritisierte auch die Ärzte: „Im Hinblick auf das Arzt-Patienten-Verhältnis ist es zum Beispiel unzureichend, dass nur 62 Prozent wissen, dass Ärzte verpflichtet sind, über die Alternativen zu einer Behandlung aufzuklären – und zwar nicht erst nach Nachfrage durch den Patienten“, sagte er mit Bezug auf Ergebnisse der Studie.

Das unabhängige IGES-Institut untersuchte die Wirkungen des Patientenrechtegesetzes rund zweieinhalb Jahre nach Inkrafttreten. IGES befragte Versicherte, Patienten, Verbände und Rechtsexperten und wertete die relevante Literatur und Rechtsprechung aus. Demnach räumt die deutliche Mehrheit der Patienten und Versicherten den Patientenrechten einen hohen Stellenwert ein. Verbände sehen die Festschreibung von Patientenrechten in einem Gesetz mehrheitlich als „grundsätzlich wichtig“ an. In der Praxis hat das Gesetz aber offenbar wenig ausgerichtet: „Die praktische Relevanz des Gesetzes wird im Hinblick auf seinen Regelungsgehalt dagegen eher verhalten gesehen“, fassen die IGES-Autoren ihre Befragungsergebnisse zusammen.

## ...wann immer Sie sie brauchen



Seit über 20 Jahren  
ein starker Partner  
in der Therapie von  
Lymph- und Venen-  
erkrankungen



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 Antragsabwicklung 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](http://www.villa-sana.com)

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

## Termine der Treffen von Selbsthilfegruppen (SHG)

Im Auftrag des **Vereins zur Förderung der Lymphoedemtherapie e.V. (Lymphverein)** veröffentlichen wir hier 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 **Lympe & Gesundheit** veröffentlichen möchten, bitten wir Sie, uns diese mitzuteilen. Im Impressum finden Sie unsere Kontaktdaten. Die Veröffentlichung ist für Sie kostenlos.

### 01237 Dresden SHG „Lympe Region Dresden“

Treff jeweils 16.30 Uhr, Terminplan unter [www.shg-lympe-dresden.de](http://www.shg-lympe-dresden.de), kleiner Seminarraum der Orthopädie- und Reha-technik Dresden GmbH, Fetscherstr. 70, 01307 Dresden, Kontakt: Gerhard Rhode, Tel.: 0351 / 21968067, E-Mail: [GerhardRhode@gmx.de](mailto:GerhardRhode@gmx.de)

### 01257 Dresden SHG „Lymphi Dresden“

1. Donnerstag im Monat, KISS Elsa-Fenske-Heim, Ehrlichstr. 3, Kontakt: Erika Kutschke, Tel.: 0351 / 2037413

### 04317 Leipzig LYMPH-LEOS Selbsthilfegruppe Lymph-u. Lipödemerkrankungen

2. Dienstag im Monat, 18-20 Uhr, Columbus Apotheke, Dresdner Str. 63a, Eingang Koehlerstr. 63a, Kontakt: Simone Krosse, Tel.: 0341 / 2285315, Handy: 0179 / 5455561, Mail: [lymph-leos@web.de](mailto:lymph-leos@web.de)

### 04916 Herzberg Selbsthilfegruppe nach Krebs

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

### 06774 Bitterfeld

suche Austausch mit anderen Betroffenen, Irmgard Fiedler, Tel.: 0349 / 356232

### 10365 Berlin Lily Berlin

2. Mittwoch im Monat, 18-19.30 Uhr, Kiezspinne FAS in Lichtenberg, Kontakt: Wolfgang Steffen, Handy: 0151 / 65180735 (Mo-Fr 18-20 Uhr, Mail: [info@lily-berlin.de](mailto:info@lily-berlin.de), Homepage: [www.lily-berlin.de](http://www.lily-berlin.de)

### 13591 Berlin (Spandau) SHG Lymph- & Lipödem

2. Samstag im Monat, 16 - 18 Uhr, Selbsthilfetreffpunkt (SHT) Mauerritze im Kulturhaus Spandau, Mauerstr. 6  
Kontakt: Heidi Borschel, Tel. 030 / 3335026, E-Mail: [shtmauerritze@casa-ev.de](mailto:shtmauerritze@casa-ev.de)

### 14469 Potsdam SHG „Lip-/Lymphödem“ Potsdam

Kontakt: Anke Nichelmann, Handy: 0163 2606094, Mail: [anke.nichelmann@yahoo.de](mailto:anke.nichelmann@yahoo.de)

### 14542 Kloster Lehnin SHG Lip/Lymphödem Betroffene Kloster Lehnin

4. Mittwoch (außer Juli u. Dezember) im Monat, 16 Uhr, St. Gertrauden Stift im Kloster Lehnin, Kontakt: Simone Seitz-Rona, Mail: [simoneseitrona@yahoo.de](mailto:simoneseitrona@yahoo.de)

### 20099 Hamburg Lily Hamburg

wechselnde Termine und Örtlichkeiten, Kontakt: Daniela Ostendorf, Handy: 0162 / 7209606, E-Mail: [dani\\_ostendorf@web.de](mailto:dani_ostendorf@web.de)

### 21465 Reinbek Lymphselbsthilfe Stormarn

2. Dienstag im Mo nat 18 Uhr, Raum 1 der Pflegeschule des Krankenhauses Reinbek St. Adolf-Stift, Hamburger Str. 41  
Wassergymnastik: Dienstag 16.30-17.15 Uhr im Bewegungsbad (für einen kleinen Unkostenbeitrag, Anmeldung bei Regine Franz zwingend erforderlich!), Kontakt: Regine Franz, Tel.: 040 / 7358222 nur Mo-Do 9.00-17.00 Uhr, Mail: [regine-franz@live.de](mailto:regine-franz@live.de) oder Elke Ehrlich Ostmann, Tel.: 040 / 7231887 nur Di u. Do 13-17 Uhr, [www.kh-reinbek.de/fuer-patienten-angehoerige/beratung-und-hilfe/selbsthilfegruppen.html](http://www.kh-reinbek.de/fuer-patienten-angehoerige/beratung-und-hilfe/selbsthilfegruppen.html)



**21481 Lauenburg** Lymphselbsthilfegruppe Lauenburg-Geesthacht  
1. Di im Monat, 17 Uhr, Cafe Brawo, Büchener Weg 8a, Kontakt: Karin Wiesmann, Tel.: 04153 / 5988207, Mail: karin@wiesmann.name oder Hella Grolms, Tel.: 04152 / 2596, Homepage: [www.lymphselbsthilfelauenburg.wordpress.com](http://www.lymphselbsthilfelauenburg.wordpress.com)

**24147 Kiel** Lip-Lymph Treffen  
Letzter Montag im Monat, 18 Uhr, Adiposa e.V., Preetzer Chaussee 300, Kontakt: Sabine Kunze, Tel.: 0431 / 21 07 01 92, Handy: 0170 / 73 69 521, Mail: lymph-coach@gmx-topmail.de, Facebook : Lip-Lymph Treffen

**25436 Tomesch** Liplymphies  
1. Donnerstag im Monat, 18.30 Uhr, Friedrichstr.2-4, Kontakt: Sabine Straat, Handy: 01520 / 6872130, Mail: Liplymphies@gmx.de

**28277 Bremen** Lymph-Selbsthilfegruppe Bremen und Umzu  
3. Mittwoch im Monat, Haus Kattensch der Bremer Heimstiftung, Alfred-Faust-Str.115, Kontakt: Brigitte Brake, Tel.: 0421 / 824620, Martina Schwarz, Tel.: 04203 / 7005330, Mail: service@lymph-selbsthilfe-bremen.de, Homepage: [www.lymph-selbsthilfe-bremen.de](http://www.lymph-selbsthilfe-bremen.de)

**29308 Winsen/Aller** SHG Lymph-/Lipödem „Lily Turtles“  
1. Mittwoch im Monat, 18.30 Uhr, Mühlenchaussee KiGa kleines neues Land, Kontakt: Katja Wagner (Wildung), Tel.: 05143 / 6742, Handy: 0152 / 29526880, mail: katha.wagner68@gmx.de

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

**33100 Paderborn** SHG Lily Paderborn, Lip- und Lymphödem Kreis Paderborn  
Jeden Dienstag (außer an Feiertagen), 19-21 Uhr, Kontakt: Nicole Koch, 05258 / 9776661 (AB), SHG-Lily@paderborn.com

**33102 Paderborn** SHG- Pader-Lilys  
Jeden letzten Donnerstag im Monat offenes Treffen 19-21 Uhr. Neue Mitglieder sind nach kurzer Anmeldung herzlich willkommen! Kontakt: Sabine Hendriks, Handy: 0171 / 1485100, SHG-Pader-Lilys@paderborn.com

**33615 Bielefeld** Selbsthilfegruppe Lip-Lymphödem Bielefeld  
3. Mittwoch im Monat, 18-19.30 Uhr, Bildungszentrum des Franziskus Hospitals, Kontakt: Ninja Vinke oder Katja Konert, Mail: info@shg-lyli-bi.de.

**35037 Marburg** Lymphselbsthilfe Marburg  
Haus der Begegnung St. Vinzenz, Bahnhofstr. 21, Kontakt: Elke Müller, Tel.: 06421 / 894028, Frieda Spohner, Tel.: 06428 / 1777, Mail: elke.mueller65@gmx.de

**35390 Giessen** LyGruGi -Lymphselbsthilfegruppe  
nur über Email: erreichbar: LyGruGi2002@web.de

**36157 Ebersburg und Umgebung** SHG Menschen mit Lymphabflussstörungen  
2. Mittwoch im Monat, 19 Uhr, Gastwirtschaft „Bella Italia“, Ebg.-Schmalnau, Hauptstr. 17, Kontakt: Rosel Brändlein, Tel.: 06656 / 1659

**36269 Philippsthal** „Lymphies“ Hersfeld-Rotenburg für Lip- und Lymphödem-Patientinnen  
1. Mittwochnachmittag im Monat, Veranstaltungsorte wechseln, Kontakt: Gabriele Wazlawik, Tel.: 06620 / 6153, Mail: GabiWazlawik@web.de oder Adelheid Minkler Tel.: 05664 / 939878 oder Brigitte Reitmayer Tel.: 06622 / 1350

**38229 Salzgitter** li-ly-shg-salzgitter  
2. Mittwoch im Monat, Landhaus Engelnstedt, Vallstedter Str. 13, Kontakt: Gudrun Ehlers, Tel.: 05341 / 8689204, Mail: li-ly-shg-Salzgitter@gmx.de

**38304 Wolfenbüttel** Lymphselbsthilfe Wolfenbüttel  
Kontakt: Regina Geister, Tel. 05331 / 984485, Handy: 01577 / 8208258, Mail: regina.geister@gmx.de

**40225 Düsseldorf** Frauen für Frauen – Fff  
Brustkrebsgruppe 3. Dienstag im Monat, 18.30 Uhr  
Unterleibskrebsgruppe 1. Mittwoch im Monat (außer Juni u. 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 gern Auskunft, auch für Gründungs-Interessierte, Tel.: 02324 / 61305

**46325 Borken** Selbsthilfegruppe Borken und Umgebung  
Kontakt: Mechthild Heltweg, Tel.: 02865 / 7597, Mail: heltweg@web.de, Homepage: [www.hautnah-borken.de](http://www.hautnah-borken.de)

**48429 Rheine** Lymphselbsthilfe Nordmünsterland  
Letzter Dienstag des Monats um 19 Uhr, Tageszentrum des Caritasverbandes, Lingener Str. 11, Kontakt: Marianne Heitkamp (1. Vorsitzende), Tel.: 05971 / 54200, maheitkamp@lymphselbsthilfe-nml.de, Hedwig Berning (2. Vorsitzende), Tel.: 05971 / 949406, heberning@lymphselbsthilfe-nml.de, Homepage: [www.lymphselbsthilfe-nml.de](http://www.lymphselbsthilfe-nml.de)

**49074 Osnabrück** Lymphselbsthilfe Osnabrück  
3. Mi. im Monat, 18 Uhr, Haus der Gesundheit, Hakenstr. 6, Gruppenraum 21, Kontakt: Helma Morganti Tel.: 0541 / 760 42 94, Mail: morganti1@gmx.de

**51465 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 2202 / 255125 (auch AB), Mail: lip-lymph@gmx.de, [www.lip-lymph.de](http://www.lip-lymph.de)

**51647 Gummersbach-Berghausen** Lip-Lymph Oberberg  
Letzter Dienstag im Monat, 20 Uhr, Mehrzweckhalle des VfL Berghausen-Gimborn 1949 e.V., Espenweg 10, Kontakt: Andrea Luhnau, Tel.: 02263 / 951990, Handy: 0160 / 93983970, Email: luhnau@t-online.de

**55268 Niederolm**  
Gruppe hat sich aufgelöst, Regine Tropp gibt gerne Infos, Tel.: 06136 / 9175568, Mail: regine.tropp@gmx.net

**55543 Bad Kreuznach** SHG Bad Kreuznach  
4. Mittwoch im Monat, 18.30 Uhr, St. Franziskastift, Franziska-Puricelli-Str. 3, Kontakt: Almut Andreas, Tel.: 0671 / 4821484, Mail: almutandreas@googlemail.com

**58453 Witten** Gruppe existiert nicht mehr, Inge Sauer gibt aber gern Auskunft, auch für Gründungs-Interessierte, Tel.: 02302 / 698117

**58840 Plettenberg** Lip-Lymphies Plettenberg  
2. Mi. im Monat 19-21 Uhr, Vereinsheim „Altes Hallenbad“, Am Hallenbad 6  
Entstauungsgymnastik Do. 10.30-11.30, offene Sprechstunde im Krankenhaus Plettenberg, Zimmer 57, jeden Mittwoch 10-12 Uhr oder nach Termin über Annette Dunker, Homepage: [www.sv-plettenberg.de](http://www.sv-plettenberg.de), Kontakt: Annette Dunker, Tel.: 02391 / 6096776, Handy: 0170 / 9803522, Mail: annette.dunker@lymphselbsthilfe.de

**60318 Frankfurt am Main** Lymphselbsthilfegruppe Frankfurt/Rhein-Main  
4. Mittwoch im Monat, Selbsthilfekontaktstelle, Jahnstraße 49, Kontakt: Ute Krenzer-Fabian, Tel.: 069 / 95205750, Mail: utekrenzer@web.de

**61231 Bad Nauheim** Deutsche Lymphschulung  
Mit ca. 170 Mitgliedern Deutschlands mitgliederstärkste Selbsthilfegruppe.  
**Dienstag, 19.30 Uhr**, Wassergymnastik mit anschließendem Gesprächstreff  
**Mittwoch, 20 Uhr**, Trockengymnastik mit anschließendem Gesprächstreff (oder andere Bewegungstherapie)  
**Wechselnde Termine:** Nordic Walking, Stöcke können ausgeliehen werden.  
Kaiserberg Klinik, Am Kaiserberg 8, Bad Nauheim, Kontakt: Klaus Auls, Tel.: 06036 / 98 14 60, Mail: klaus.auls@afka.de

**63571 Gelnhausen / 63579 Freigericht-Altenmittlau**  
Frauenselbsthilfe nach Krebs, Gruppe Freigericht  
Zwei Veranstaltungsorte, Termine: Gelnhausen Bildungshaus Main-Kinzig-Kreis (VHS), Frankfurter Str. 30: 12.06., 10.07., 14.08., 09.10., 13.11., 11.12., jeweils 19 Uhr, Freigericht-Altenmittlau, Freigericht-Halle, Hintereingang ehemalige Gaststätte: 14.08., 19 Uhr, Kontakt: Sigrid Blaich-Horn, Tel.: 06055 / 82792 oder Tel.: 06181 / 5070958

**63739 Aschaffenburg** Selbsthilfegruppe für Lymphpatienten und deren Angehörige im Raum Aschaffenburg / Bayerischer Untermain, Kontakt: Hildegard Schmid, Tel 06029 / 995303, Mail: schmid.hildegard@gmx.de

# Starker Halt für ein bewegtes Leben.

Ödemtherapie mit natürlichen Farben und einzigartigen Schmucknähten.



ofa bamberg

Patientenratgeber unter  
[www.ofa.de/broschueren](http://www.ofa.de/broschueren)

## lastofa<sup>®</sup> forte

Die flachgestrickte  
medizinische Kompression  
mit Merinowolle

**63739 Aschaffenburg** Lymphgruppe Aschaffenburg  
2. Dienstag im Monat, 19 Uhr, Therapiekreisler, Mühlstraße 94, Kontakt: Heike van de Weyer, Tel.: 0151 11746134, Mail: [lymphe-aburg@web.de](mailto:lymphe-aburg@web.de)

**64367 Mühltal** Selbsthilfegruppe Mühltal  
Kontakt: Eva Neubacher, Tel.: 06151 / 1417117

**65366 Geisenheim** Frauenselbsthilfe nach Krebs, Gruppe Rheingau  
3. Mittwoch im Monat, 15-17 Uhr, Evangelische Gemeindezentrum, Winkeler Str. 89, Kontakt: Ruth Kühn, Tel.: 06723 / 4244 oder Ulla Ringsdorf, Tel. 06722 / 496771 oder Doris Werner, Tel.: 06723 / 604839

**66849 Landstuhl** Lip-Lymph-Selbsthilfegruppe Landstuhl  
2. Samstag im Monat, 15-17 Uhr, Nanz medico AKADEMIE am St. Johannis Krankenhaus, Nardinistr. 8, Kontakt: Doris Zapp, Handy: 0176 / 55247077 (ab 18 Uhr), Mail: [Lip-Lymph-Selbsthilfegruppe@web.de](mailto:Lip-Lymph-Selbsthilfegruppe@web.de)

**70178 Stuttgart** Lipödem SHG Stuttgart  
2. Fr. im Monat, 19.30 Uhr, Kiss, Tübinger Str. 15, Web: [www.lipoedem-stuttgart.de](http://www.lipoedem-stuttgart.de), Kontakt (18-21 Uhr und Wochenende): Mona, Tel.: 0711 / 91280751, Handy: 0176 / 34 77 78 92, Mail: [mona@lipoedem-stuttgart.de](mailto:mona@lipoedem-stuttgart.de)

**70190 Stuttgart** SHG Lily Stuttgart-Ost  
1. Mittwoch im Monat, 19.00 Uhr, Anna Haag Wohncafé, Rotenbergstr. 110, Kontakt: Amanda Morasch, Tel. 0711 / 876 111, Handy: 0179 / 606 35 90, Anette Sakellariou, Handy: 0157 / 59 65 07 18, E-Mail: [lily.stuttgart.ost@gmail.de](mailto:lily.stuttgart.ost@gmail.de)

**71638 Ludwigsburg** SHG Lily Ludwigsburg  
Kontakt: Ute Neitzel, Tel.: 07141 / 605110 (ab 18 Uhr), Sandra Daniela Kühn, Handy: 0173 / 8789464, Mail: [shg-lily-ludwigsburg@gmx.de](mailto:shg-lily-ludwigsburg@gmx.de)

**72072 Tübingen** SHG Lip-Lymph Schwaben  
Letzter Freitag im Monat, 19 Uhr, Schulungsraum Sanitätshaus Brillinger,

Handwerkerpark 25, Kontakt: Bianca Horn, Tel.: 07483 / 912556 (ab 19 Uhr), Mail: [shglilychwaben@gmx.de](mailto:shglilychwaben@gmx.de)

**72181 Starzach** SHG Lip-Lymph Schwaben  
Treffen z.Zt. bitte über E-Mail-Verteiler oder Telefon anfragen, Kontakt: Bianca Horn, Tel.: 07483 / 912556 (ab 19 Uhr), Mail: [shglilychwaben@gmx.de](mailto:shglilychwaben@gmx.de)

**72336 Balingen** SHG Lip-Lymph Schwaben  
Letzter Freitag im Monat, 19 Uhr, Zentrum für gemeindenaher Psychiatrie im Zollernalbkreis e.V., Schwanenstr. 19, Kontakt: Bianca Horn, Tel.: 07483 / 912556 (ab 19 Uhr), Mail: [shglilychwaben@gmx.de](mailto:shglilychwaben@gmx.de)

**73312 Geislingen an der Steige** SHG Lily Geislingen  
1. Freitag im Monat, 19 Uhr, im Altenstädter Rathaus, Stuttgarter Str. 155, Kontakt: Christine Eisele und Manuela Bier, Tel.: 07331 / 9849622, Mail: [shg-lily-geislingen@t-online.de](mailto:shg-lily-geislingen@t-online.de), Homepage: [www.shg-lily-geislingen.de](http://www.shg-lily-geislingen.de)

**73525 Schwäbisch Gmünd** SHG-Lily-GD,  
2. Mittwoch im Monat, 18 Uhr, im DRK Zentrum Schwäbisch Gmünd, Weißensteinerstr. 40, Kontakt: Martina Heiß, Tel.: 01525 / 3945923, Mail: [SHG-Lily-GD@gmx.de](mailto:SHG-Lily-GD@gmx.de)

**73642 Welzheim** Selbsthilfegruppe Lipo-Lymphödem  
2. Mittwoch im Monat, 19 Uhr, Kontakt: Beate Arkuszewski, Tel.: 07182 / 8432, Handy: 0172 / 7110981, Mail: [beate.arkuszewski@t-online.de](mailto:beate.arkuszewski@t-online.de)

**74523 Schwäbisch Hall** Lymphselbsthilfe Hohenlohe - Schwäbisch Hall - Heilbronn Wechselnde Termine, 19 Uhr, Landgasthof Günzburg, Hauptstr. 1, 74635 Eschental, Kontakt: Karin Geiling, Handy: 0160 / 8329356, Mail: [lymphselbsthilfe.h.s.h.@gmail.com](mailto:lymphselbsthilfe.h.s.h.@gmail.com)

**77654 Offenburg** Selbsthilfegruppe „Frauen mit Krebs“  
Kontakt: Christa Vollmer, Tel.: 07805 / 5528, Mail: [selbsthilfefmk@t-online.de](mailto:selbsthilfefmk@t-online.de)

Fortsetzung S. 15

# Lymphologische Termine:

## 11. März 2017 in 27777 Ganderkesee-Stenum / Bremen

5. Lip-Lymphntag Stenum: [www.lip-lymphntag-stenum.de](http://www.lip-lymphntag-stenum.de)

## 18. März 2017 in mehreren Städten in Deutschland

2. Deutscher Lymphntag: [www.lymphntag.de](http://www.lymphntag.de)

## 18. März 2017 in Erlangen

3. Lymphselbsthilfetag: [www.lymphselbsthilfe.de](http://www.lymphselbsthilfe.de)

## 25. März 2017 in Hamburg

6. Lymphnetz Tag Hamburg  
[www.lymphnetz-hamburg.de/aktuelles-und-terminen.htm](http://www.lymphnetz-hamburg.de/aktuelles-und-terminen.htm)

## 1. April 2017 in Hannover

LYMPHA #19: [www.cg-lympa.de](http://www.cg-lympa.de)

## 1. April 2017 in Berlin

6. Berliner Lymphologisches Symposium  
[www.juzo.com/de/akademie/symposien/termine-2017.html](http://www.juzo.com/de/akademie/symposien/termine-2017.html)

## Mai 2017 in Siracusa (Syrakus), Italien (auf Sizilien)

Gemeinsame Jahreskonferenz 2017 von International Lymphoedema Framework (ILF) und Italian Lymphoedema Framework  
[www.lympho.org/2017-siracusa](http://www.lympho.org/2017-siracusa)

## 6. Mai in 58840 Plettenberg

3. Südwestfälischer Lymphntag  
Tel. 02391 / 6096776, [nordrhein-westfalen@lymphselbsthilfe.de](mailto:nordrhein-westfalen@lymphselbsthilfe.de)

## 11. - 13. Mai in Buenos Aires / Argentinien

XXII Congreso Argentino e Internacional de Flebologia y Linfologia:  
[www.sociedadflebologia.com](http://www.sociedadflebologia.com)

## 19. - 20. Mai in Riga / Lettland

Várady's 32nd International Workshop for Phlebology, Lymphology and Angiology: [www.phlebo-varady.de](http://www.phlebo-varady.de)

## 20. Mai 2017 in Hamburg

LYMPHA #19: [www.cg-lympa.de](http://www.cg-lympa.de)

## 20. Mai in Celle

2. Lip-/Lymphntag Celle: [www.lily-turtles.club](http://www.lily-turtles.club)

## 26. - 27. Mai in Stuttgart

43rd European Congress of Lymphology  
<http://www.eurolymphology.org/43rd-esl-congress>

## 24. Juni 2017 in 85716 Unterschleißheim bei München

8. Münchener Lymph-Symposium  
[www.juzo.com/de/akademie/symposien/termine-2017.html](http://www.juzo.com/de/akademie/symposien/termine-2017.html)

## 30. Juni - 2. Juli, Schloss Fleesensee (17213 Göhren-Lebbin)

11. meeting Fleesensee Phlebologie & Lymphologie 2017  
[www.meeting-fleesensee.de](http://www.meeting-fleesensee.de)

## 2. September in Lübeck

11. Lipödemtag: [www.hanse-klinik.com](http://www.hanse-klinik.com)

## 13. - 16. September in Berlin

45. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Angiologie (DGA)  
[www.dga-gefaessmedizin.de](http://www.dga-gefaessmedizin.de)

## 14. - 16. September 2017 in Graz / Österreich

Gemeinsame Jahrestagung der ÖGPÄRC; DGRPÄC & VDÄPC  
[www.dgpraec2017.de](http://www.dgpraec2017.de)

## 20. - 23. September in Stuttgart

59. Jahrestagung Deutsche Gesellschaft für Phlebologie (DGP)  
[www.phlebologie-2017.de](http://www.phlebologie-2017.de)

## 25. - 29. September 2017 in Barcelona / Spanien

26th World Congress of Lymphology:  
[www.lymphologycongress2017.com](http://www.lymphologycongress2017.com)

## 1. - 3. Oktober in Yarnfield, Staffordshire / England

British Lymphology Society Annual Conference 2017  
[www.thebls.com](http://www.thebls.com)

## 5. -7. Oktober in Bad Soden am Taunus

Lymphologie 2017 (41. Jahreskongress der DGL, Lymphologica 2017 der GDL): [www.lymphologie-kongress.de](http://www.lymphologie-kongress.de)

Wir bieten Organisatoren von lymphologischen Veranstaltungen die kostenlose Ankündigung ihrer Veranstaltungen. Mitteilung bitte an [kraus@lymphverein.de](mailto:kraus@lymphverein.de)



Serob's Beinödeme

## Informationen über armenischen Patient Serob

In den letzten Ausgaben von **LYMPHE & Gesundheit** haben wir berichtet, dass die im Therapiezentrum Wettenberg (bei Gießen) praktizierende Lymphtherapeutin und Wundmentorin Barbara Ritzkowski in die armenische Hauptstadt Jerevan geflogen ist, um Serob (er hat gigantische Lymphödeme nach Krebs) grundlegend zu versorgen. Serob's Frau erhielt von ihr einen Intensivkurs in Komplexer Physikalischer Entstauungstherapie (KPE) und behandelt ihren Mann seitdem täglich. Nach einem unverschuldeten Verkehrsunfall war Barbara eine Zeit lang arbeitsunfähig. Und dann kam der Winter mit Temperaturen in Armenien von deutlich unter minus 20 Grad. Doch tapfere Kämpferin wie sie ist, wird Barbara Ritzkowski bald wieder zu Serob fliegen, um die Therapie, die ganz hervorragend angeschlagen hat, weiterzuführen. In der Juniausgabe von **LYMPHE & Gesundheit** berichten wir Ihnen darüber.



**79110 Freiburg** Selbsthilfegruppe Lymphödem und Lipödem  
2. Samstag im Monat, 15-17 Uhr, Diakoniekrankenhaus Freiburg, Wirthstr. 11,  
Kontakt: Astrid Laug, Tel.: 07665 / 6658, Sonja Lay, Tel.: 07663 / 4777, Mail:  
astrid.laug@gmx.de, Homepage: www.lymphnetz-freiburg.de

**80333 München** Lip-Lymphselbsthilfe München  
4. Mittwoch im Monat, 20.15 Uhr, Selbsthilfezentrum Westendstr. 68, 80339  
München, Kontakt: Melanie Nurtsch, Tel.: 01590-2344501, Mail: info@liplymph-  
selbsthilfe-muenchen.de, Web: [www.liplymphselbsthilfe-muenchen.de](http://www.liplymphselbsthilfe-muenchen.de)

**84453 Mühldorf am Inn** Selbsthilfegruppe Lip- u. Lymphödeme Mühldorf / Inn  
Kontakt: Brigitte-Anke Dießner, Tel.: 08631 7648

**85049 Ingolstadt** SHG Lily Ingolstadt  
2. Mittwoch im Monat im Bürgerhaus Neuburgerkasten, Fechtgasse 6, Kontakt:  
Sonja Scheidl, Mail: sonja.scheidl@t-online.de

**86150 Augsburg Lymph- und Lipödem** – chronisch, Augsburg  
Im August keine Treffen, Feb.-Dez.: 1. Mittwoch / Monat, 14 Uhr, Cafe Samocca,  
Hermanstr. 8, März-Nov.: 2. Donnerstag / Monat (außer Feiertage), 18 Uhr, Ge-  
sundheitsamt, Karmelitengasse 11, Kontakt: Brigitte Walch, Tel.: 0821 / 92562

**90762 Fürth** SHG Fürth II nach Brustkrebs  
2. Dienstag im Monat, 15 Uhr, CVJM-Haus, Alexanderstr. 6, Kontakt: Silvia  
Fueß, Tel.: 09129 / 9065050

**91054 Erlangen** Frauenselbsthilfe nach Krebs  
Letzter Mittwoch im Monat, 19 Uhr, DHB-Netzwerk Haushalt im Altstadtmarkt,  
Hauptstr. 55, Kontakt: Brigitte Stenglein, Tel. 09135 / 721761 oder Anke Pohl,  
Tel. 09133 / 6735 oder Marion Gebhardt, Tel. 09191 / 616300 oder Evi Niko-  
loudis, Tel. 0911 / 5186706

**91054 Erlangen** Lymphselbsthilfe Erlangen  
3. Mittwoch im Monat (bitte anmelden), Kulturpunkt Bruck, Fröbelstr. 6, 91058  
Erlangen, Kontakt: Susanne Helmbrecht, Tel.: 09132 / 745886 (Mo-Fr 14-16  
Uhr), Mail: lymphselbsthilfe-erlangen@arcor.de, Homepage: [www.lymphselbsthilfe-erlangen.de](http://www.lymphselbsthilfe-erlangen.de)

**92224 Amberg** SHG Lily Amberg-Sulzbach  
3. Dienstag im Monat, Kontakt: Christine Kaiser, Tel: 09627 / 9799930, Handy:  
0152 / 31702801, Mail: gruppe@shg-lily.de

**92637 Weiden** Lymphtreff Weiden  
[www.facebook.com/lymphtreff.weiden](http://www.facebook.com/lymphtreff.weiden), Kontakt : Sabrina Kreiner, Handy: 0170  
/2344418, Mail: lymphtreff.weiden@googlemail.com

**93053 Regensburg** SHG Lily Regensburg  
3. Donnerstag im Monat, Kontakt: Christine Kaiser, Tel: 09627 / 9799930, Han-  
dy: 0152 / 31702801, Mail: gruppe@shg-lily.de

**93309 Kelheim** SHG Lily Kelheim  
3. Mittwoch im Monat, Kontakt: Christine Kaiser, Tel: 09627 / 9799930, Handy:  
0152 / 31702801, Mail: gruppe@shg-lily.de

**95445 Bayreuth** Lymphforum Bayreuth  
2. Donnerstag im Monat, 18.30 Uhr, reha team Bayreuth, Am Bauhof 11, Kon-  
takt: Christine Hammann, Handy: 0170 / 1546922 oder Doris Gabelein, Handy:  
0151 / 15660596

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

**96052 Bamberg**, Kontakt: Christine Nikol, Tel.: 0951 / 63565 (Mo-Fr 9-11 Uhr)

**96450 Coburg** Selbsthilfegruppe Lip- und Lymphödem Coburg  
Kontakt: Heike Keppler, Handy: 0151 / 10601381, Mail: heike-keppler@web.  
de, Homepage: [www.shg-liplymphoedem.de](http://www.shg-liplymphoedem.de)

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

**99817 Eisenach** Lymphselbsthilfe Eisenach  
2. Dienstag im Monat, 16.30 Uhr, St. Georg Klinikum Eisenach, Haus A, Schu-  
lungsraum II, Kontakt: Siegrun Göring, Tel.: 036922 / 80797, Mail: lymph.shg-  
esa@t-online.de

### Sie haben ein Lymphödem bzw. Lipödem?

Dann haben Sie viele Probleme, die man eigentlich vermeiden könnte. Allein gelingt das meist nicht. Mit Gleichgesinnten in einer **Selbsthilfegruppe** geht das aber wesentlich besser. Wenn in Ihrer Nähe noch keine Lymphödem- oder Lipödemgruppe existiert, **gründen wir eine!** Rufen Sie an oder mailen Sie an:  
**Tel. 09171 / 8908288 - Mail: kraus@lymphverein.de**

## Impressum

**Herausgeber:** Lymphologischer Informationsdienst

**Postanschrift:** S & F Dienstleistungs GmbH,  
Postfach 250 346, 90128 Nürnberg

**Internet:** [www.lymphe-und-gesundheit.de](http://www.lymphe-und-gesundheit.de)

**e-Mail:** [verlag@lymphe-und-gesundheit.de](mailto:verlag@lymphe-und-gesundheit.de)

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

**Verlagsleitung:** Max Simon, Rainer H. Kraus

**Redaktion:** 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,  
e-Mail: [verlag@lymphe-und-gesundheit.de](mailto:verlag@lymphe-und-gesundheit.de)

**Druckauflage:** 90.000 Exemplare pro Ausgabe

**Erscheinungsweise:** vierteljährlich jeweils Anfang  
März, Juni, September und Dezember

**Distribution:** Die Zeitschrift wird zum kostenlosen  
Mitnehmen an über 4.000 Stellen (Praxen von Lymph-  
therapeuten und Ärzten, Kompressionsversorger, Apo-  
theken und Kliniken) ausgelegt.

**Druckvorstufe:** [www.ilocept.de](http://www.ilocept.de)

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

## Bezugsmöglichkeiten

### Abonnement:

Da **LYMPHE & Gesundheit** an vielen Auslegestellen meist sehr schnell vergriffen ist, haben wir die Möglichkeit geschaffen, die Zeitschrift zu abonnieren. **Ein Jahres-Abonnement (vier Ausgaben)** kostet **12 Euro** frei Haus. Abonnenten erhalten alle bisher erschienenen und noch verfügbaren Ausgaben kostenlos. Diese und eine Rechnung werden zusammen mit dem ersten Heft des Abonnements versandt.

### Bestellung:

unter „Abonnement“ auf der Homepage [www.lymphe-und-gesundheit.de](http://www.lymphe-und-gesundheit.de)

per Post: S & F GmbH, Postfach 250 346, 90128 Nürnberg

Tel.: 0 91 71 / 890 82 88 (ggf. Anrufbeantworter) / Fax: 0 91 71 / 890 82 89

**Versand ins Ausland** auf Anfrage an [verlag@lymphe-und-gesundheit.de](mailto:verlag@lymphe-und-gesundheit.de)

Für **Mitglieder des Lymphvereins** ([www.lymphverein.de](http://www.lymphverein.de)) ist die Zeitschrift kostenlos.

**Selbsthilfegruppen** und **Kliniken** erhalten die Zeitschrift auf Anfrage kostenlos.

Das jeweils aktuelle Heft sowie alle bisher erschienenen Ausgaben können kostenlos von [www.lymphe-und-gesundheit.de](http://www.lymphe-und-gesundheit.de) unter „Download“ heruntergeladen werden.

**Arzt- und Lymphtherapie-Praxen, Kompressions-Versorger und Apotheken** erhalten auf Anfrage ein Jahr lang kostenlos und unverbindlich jeweils 21 Exemplare pro Ausgabe (bei Bedarf auch mehr). Falls sie die Zeitschrift anschließend weiterhin beziehen wollen, stellen wir dafür eine Versandpauschale von 20 Euro pro 21 Exemplare für ein Jahr in Rechnung. Sie gehen dabei **keinerlei vertragliche Bindung** ein (keine automatische Verlängerung). **Dieses Angebot ist für den Verlag freibleibend.**

# TREND 2017 COLOURS



**Juzo**<sup>®</sup>  
Since 1912



Erhältlich ab **März 2017**



Happy Red



Smooth Olive



Mellow Blue



Very Berry




Deep Aqua



Pretty Lilac

**Herzklopfen. In Farbe.**

Verlieben Sie sich in die Juzo Trendfarben 2017!

[www.juzo.de/trendfarben](http://www.juzo.de/trendfarben)   

Juzo<sup>®</sup>. Leben in Bewegung