

Sie lesen in  
diesem Heft:

Fortschritte in  
der Lipödem-  
Forschung

3. Deutscher  
Lymphtag

Liposuktions-  
Studie des G-BA

Entdecken Sie  
Ihren Körper  
neu!

Lymphologische  
Termine

und vieles mehr



Bildquelle: www.thuasne.de

# Weiblichkeit nach Brustkrebs

Bademode, BHs und Epithesen für brustoperierte Frauen



Verein zur Förderung der  
Lymphoedemtherapie e. V.

Dieses Exemplar wurde Ihnen überreicht durch:

**D**erzeit erhalten jedes Jahr rund 75.000 Frauen in Deutschland die Erstdiagnose „Brustkrebs“. Zur Behandlung dieser Krankheit muss der bösartige Tumor entfernt werden. Früher geschah dies, indem die ganze Brust entfernt wurde. Dank neuartiger Therapiemethoden kann heute in etwa 70 Prozent der Fälle die Behandlung des Brustkrebses brusterhaltend durchgeführt werden. Doch bei großen bzw. mehrfachen Tumoren oder wenn bestimmte andere Gründe vorliegen, muss nach wie vor die gesamte Brust entfernt, also eine Mastektomie – auch Ablatio mammae genannt – vorgenommen werden.

Für viele Frauen bedeutet das einen großen Verlust an Lebensqualität: Ihr verändertes Erscheinungsbild als Frau empfinden sie als Makel, und der Gewichtsunterschied zwischen links und rechts wirkt sich auf ihre Körperhaltung aus. Das führt häufig zu schmerzhaften Verspannungen der Muskulatur und Folgeschäden. Doch sowas kann auch vorkommen, wenn die Brüste nach einer brusterhaltenden Therapie (BET) unterschiedlich groß sind. Zur Abhilfe bzw. Linderung dieser Probleme gibt es verschiedene Arten von Brustprothesen und Brustausgleichteile sowie entsprechende Badeanzüge und BHs, die diesen Hilfsmitteln einen sicheren und unauffälligen Sitz verleihen.



Bildquelle [www.anita.com](http://www.anita.com)



Bildquelle [www.thuasne.de](http://www.thuasne.de)

### Optischer Ausgleich / Erstversorgung / Dauer- versorgung

Nach einer Brustkrebshandlung kann die körperliche Symmetrie mithilfe einer Brustepithese wiederhergestellt werden, weil diese verlorenes Brustvolumen optisch ausgleicht. Hochwertige Brustepithesen ähneln im Aussehen und Bewegungsverhalten (Schwingen) der natürlichen Brust. Sie sind nicht nur ein kosmetischer Ersatz, sondern auch orthopädisch von Bedeutung, da sie die ungleiche Gewichtsbelastung der beiden Körperhälften kompensieren. Somit können Beschwerden im Bereich von Rücken, Schultern und Nackenbereich vermieden oder gelindert werden und einer fehlerhaften Haltung sowie Folgeschäden vorgebeugt werden.

Natürlich muss das Gewicht der Epithese entsprechend „abfangen“ werden. Dafür bedarf es eines gut sitzenden Büstenhalters mit breiten Trägern. Dazu müssen Brustumfang und Unterbrustumfang individuell angemessen werden. Keinesfalls darf der BH zu eng oder zu klein sein, sonst könnten an den Schultern und unter der Brust Lymphödeme auftreten.

Hier zeigen wir Ihnen einige Modelle ganz kommentarlos, die durch ihr Aussehen für sich selbst sprechen können. Bitte beachten Sie die breiten Träger und den höheren Schnitt von Dekolleté und Mittelsteg. Damit wird der Lymphabfluss nicht behindert und schützt vor tiefen Einblicken, was der Trägerin mehr Sicherheit und Komfort bietet.

Wir haben gerade den Begriff „Brustprothese“ verwendet, weil dieser allgemein üblich ist. Doch der korrekte Begriff dafür lautet „Brustepithese“. Denn Prothesen dienen als **Ersatz** von Gliedmaßen, Organen oder Organteilen durch künstlich geschaffene, funktionell ähnliche Produkte (Beinprothese, Zahnprothese, Kunstauge etc.). Epithesen (griech. = „das Aufgesetzte“) dagegen dienen zum ästhetischen **Ausgleich** von Körperdefekten mittels körperfremdem Material. Da „Epithese“ nicht den (ungerechterweise!) negativen Beigeschmack des Wortes „Prothese“ hat, empfehlen wir diesen Begriff zu verwenden.

Die Epithesen-Erstversorgung dient zum optischen Ausgleich nach der OP und wird bereits im Krankenhaus durchgeführt. Die durch Bestrahlung und Narben äußerst empfindliche Haut benötigt eine federleichte und ganz weiche Epithese, bei der eine Baumwollhülle entsprechend der Körbchengröße der anderen Brust mit einer speziellen Watte gefüllt ist. Damit der BH nicht auf das empfindliche Narbengewebe drückt, muss er sehr leicht und weich sein. Wegen der eingeschränkten Beweglichkeit des Armes auf der operierten Seite muss er von vorn geöffnet bzw. geschlossen werden können.



Bildquelle [www.thuasne.de](http://www.thuasne.de)



Bildquelle [www.thuasne.de](http://www.thuasne.de)



Bildquelle [www.thuasne.de](http://www.thuasne.de)



Bildquelle [www.thuasne.de](http://www.thuasne.de)



Bildquelle [www.anita.com](http://www.anita.com)



Bildquelle [www.anita.com](http://www.anita.com)

Wenn der Heilungsprozess der Haut entsprechend fortgeschritten ist, kommt die Epithesen-Dauerversorgung zum Einsatz. Heute gibt es dafür eine breite Palette von Formen und Größen, die eine individuelle Anpassung an die verbliebene Brust ermöglicht. Die Wahl der Dauerversorgung muss unbedingt auf die persönlichen Gegebenheiten der Patientin abgestimmt sein. Manche Frauen bevorzugen etwa selbsthaftende Epithesen, andere dagegen solche, die mit Haftstreifen am Körper befestigt werden. Daneben gibt es auch Silikon- und Schaumstoffmodelle, die in einen Spezial-BH mit eingesetzter Tasche eingelegt werden. Entsprechend gibt es auch Badeanzüge und Bikinis. Es gibt sogar Silikonepithesen mit Temperaturengleich und Luftzirkulation auf der Rückseite. Diese bieten einen hohen Tragekomfort sowie ein angenehmes und sicheres Hautgefühl. Brustepithesen sind in Normalausführung und als Leichtprothesen erhältlich.

Entscheidend für das Wohlfühl der Trägerin eines Spezial-BHs sind der sichere Halt der Epithese und das Vermeiden von Druckstellen und Einschnürungen. Das wird durch diese Merkmale begünstigt:

- Dekolleté und Mittelsteg sollen höher geschnitten sein.
- Die Träger sollen möglichst breit und elastisch sowie im Rücken verstellbar sein.
- Das Unterbrustband soll höher und weichzügig sein.
- Wenn Narben verdeckt werden sollen, muss der Armausschnitt höher geschnitten sein.
- In die Cups eingearbeitete Taschen dienen zur sicheren Aufnahme der Epithese.
- Keine Bügel und Seitenstäbchen, die Druck auf die Operationsgebiete ausüben!

Wir kennen handwerklich geschickte Frauen, die in ihre normalen BHs Taschen für ihre Epithese eingenäht haben. Damit kann man Geld sparen, doch das birgt auch Gefahren: Denn normale BHs haben meist viel zu schmale Träger und ihr Unterbrustband ist nicht weichzügig genug. Das führt zu einer Behinderung des Lymphabflusses, was zu Lymphödemen im Bereich der Schultern und des Brustkorbs führen kann.



Bildquelle [www.susa-dessous.eu](http://www.susa-dessous.eu)

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



Bildquelle [www.susa-dessous.eu](http://www.susa-dessous.eu)



Bildquelle [www.susa-dessous.eu](http://www.susa-dessous.eu)

Man kann – was den Lymphabfluss betrifft – gar nicht vorsichtig genug sein. Denn wenn dieser eingeschränkt ist, kommt es zu einem Stau von eiweißreicher Flüssigkeit im Gewebe. Mit der Zeit verhärtet sich das Gewebe im Staubereich fibrotisch, was dann nur schwer oder gar nicht mehr rückgängig gemacht werden kann.

### Sanitätshäuser / Kostenübernahme und Zuzahlungen

Brustepithesen und Spezial-BHs können vom Arzt verordnet werden, wobei die Krankenkassen die Kosten dafür ganz oder teilweise übernehmen. Vollständig übernehmen die Krankenkassen die Kosten für die Beratung und Anpassung der Versorgung, was in der Regel in einem Sanitätshaus geschieht. Zweimal im Jahr bezuschussen die Kassen Spezial-BHs, wodurch die Mehrkosten ausgeglichen werden sollen. Je nach Bundesland und Kasse beträgt der Zuschuss jeweils etwa 40 Euro. Teilweise werden auch Spezial-Badeanzüge bezuschusst. Manche Krankenkassen übernehmen die Kosten für Spezial-BHs und Spezial-Badeanzüge vollständig.

Wenn die Epithese kaputtgeht, eine Haft-Epithese nicht mehr hält oder wenn sich das Körpergewicht ändert, leisten die Krankenkassen in der Regel Ersatz. Die Veränderung der Brustgröße muss allerdings ärztlich bestätigt werden. Um sicher zu gehen, sollten Sie bei Ihrer Krankenkasse vorab nachfragen, wie hoch der Zuschuss für den Spezial-BH ist und was Sie tun müssen, um den Zuschuss zu

bekommen. Legen Sie Ihre ärztliche Verordnung (Rezept) Ihrem Sanitätshaus vor und lassen Sie sich einen Kostenvoranschlag für das gewünschte Produkt erstellen. Reichen Sie diesen bei Ihrer Krankenkasse ein und lassen Sie sich die Kostenübernahme schriftlich bestätigen.

Seien Sie bei der Wahl des Sanitätshauses kritisch! Bevorzugen Sie eines, das auch auf die lymphologische Kompressions-Versorgung spezialisiert ist. Ganz wichtig ist, dass das Gespräch und die Untersuchung in einem abgetrennten Raum stattfinden und dass die Mitarbeiterin sich viel Zeit für Sie nimmt. Denn die Befunde müssen sorgfältig beachtet werden: Wie ist die Narbensituation? Hat die Haut Strahlenschäden? Gibt es Wassereinlagerungen an der Brust, am Brustkorb? Wie groß ist die gesunde und ggf. die behandelte Brust? Aber auch Ihr Lebensstil (sportlich, gemütlich, Sauna etc.) und Ihr persönlicher Geschmack sind ganz wichtige Kriterien für die Wahl der passenden Brustversorgung. Und auch das Thema Reinigung und Pflege von Epithese, BH bzw. Badeanzug soll gründlich behandelt werden.

Ein umfangreiches und detailliertes Handbuch „Brustprothesen“ können Sie von [www.eurocom-info.de/service/publikationen](http://www.eurocom-info.de/service/publikationen) kostenlos herunterladen. Weitere nützliche Informationen zu diesem Themenkreis erhalten Sie z.B. auf [www.betanet.de](http://www.betanet.de), [www.frauenselbsthilfe.de](http://www.frauenselbsthilfe.de) (unter Infothek) und auf den Homepages der Hersteller.

# 3. Deutscher Lymphtag

## Samstag, 17. März 2018

**Rund 3,5 Prozent der Erwachsenen in Deutschland leiden an chronischen Lymphödemen.**

**Etwa 9,7 Prozent der Frauen haben ein Lipödem**, eine krankhafte Vermehrung von Fettgewebe.

Trotzdem erhalten rund 70 Prozent dieser Patient(in)nen 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(in)nen selbst, als auch für Ärzte, Pflegekräfte und Krankenkassen.

Um die Bevölkerung und medizinischen Leistungserbringer über das chronische Lymphödem, das Lipödem und die entsprechenden Behandlungsmöglichkeiten zu informieren, findet am **Samstag, 17. März 2018**, in 15 Städten in Deutschland der **3. Deutsche Lymphtag** statt. Diese sind auf der Karte mit ● gekennzeichnet.

Organisiert wird er vom **Verein zur Förderung der Lymphoedemtherapie e.V. (Lymphverein)** gemeinsam mit engagierten Kliniken und Sanitätshäusern, sowie Herstellern von Kompressions-Versorgungen. Jeder ist herzlich eingeladen, die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



In und um den Städten, in denen der 3. Deutsche Lymphtag stattfindet, liegen in Praxen von Ärzten, Masseuren und Physiotherapeuten sowie in Sanitätshäusern Flyer mit den Programmen aus. Sie finden die Programme aber auch auf [www.lymphtag.de](http://www.lymphtag.de), indem Sie die einzelnen Städte anklicken.

# Erste große Fortschritte in der Lipödem-Forschung

In den das Lipödem betreffenden medizinischen Publikationen und Leitlinien steht, dass die Ätiologie des Lipödems ungeklärt ist, die genauen Pathomechanismen sowie die spezielle Rolle der Hormone und ihrer Rezeptoren ebenfalls nicht geklärt sind und dass wahrscheinlich eine hereditäre Komponente vorhanden ist. Auf Deutsch heißt das, dass niemand weiß, warum ein Lipödem entsteht, dass Hormone mit im Spiel sein könnten und dass es wahrscheinlich vererbt wird. Mit so einem spärlichen Wissen um diese Erkrankung gleicht die Beschäftigung damit weitgehend einem Blindflug im Nebel. Es besteht weder die Möglichkeit, das Lipödem zu verhindern (Prävention), noch im konkreten Fall das Fortschreiten des Lipödems zu prognostizieren. Und selbst die Frage, ob das Lipödem nach einer Absaugung (Liposuktion) später wieder auftreten kann, kann nicht beantwortet werden.

Von seiner Häufigkeit her muss man das Lipödem als Volkskrankheit einstufen. Doch von dem her, was die Medizin über das Lipödem weiß, gleicht es den seltenen Krankheiten (orphan diseases). Somit überrascht es nicht, dass in der Hälfte der Fälle ab dem Auftreten des Lipödems mehr als zehn Jahre vergehen, bis die Diagnose gestellt wird, bei fast einem Viertel der Fälle sogar 30 Jahre und mehr! So lange müssen viele der betroffenen Frauen eine wahre Hölle durchlaufen, bis ihnen endlich geholfen wird. Um hier etwas zu verändern, bedarf es einer wissenschaftlich strukturierten Lipödemforschung, um belastbare Erkenntnisse über alle Aspekte dieser Erkrankung zu gewinnen.

Mit diesem Ziel wurde Anfang 2016 die Arbeitsgruppe „Lipödemforschung München“ gegründet. Deren Keimzelle besteht aus Anna-Theresa Bauer, Assistenzärztin an der Klinik für Plastische Chirurgie und Handchirurgie, Klinikum Rechts der Isar, Technische Universität München (TUM), Ursula Hopfner, Leitende Medizinisch-technische Laboratoriumsassistentin am Forschungslabor der TUM, Dr. Katrin Lossag sowie Dr. Dominik von Lukowicz, beide Fachärzte für Plas-

tische und Ästhetische Chirurgie in der Lipocura-Praxis in München. Diese Arbeitsgruppe bereitet eine genomweite Assoziationsstudie (GEWAS) vor, um – stark vereinfacht ausgedrückt! – festzustellen, wie sich bestimmte Abschnitte des Erbguts von Lipödem-Patientinnen von denen gesunder Frauen unterscheiden.

In einer ersten Phase der Vorbereitung dafür wurde eine Online-Umfrage zur Lebensqualität bei Lipödem-Patientinnen durchgeführt. Dafür konnten betroffene Frauen auf [www.lipoedemportal.de](http://www.lipoedemportal.de) die Fragebögen „Lipödem noch nicht operiert“ bzw. „Lipödem nach OP“ ausfüllen. Dank der aktiven Unterstützung durch Marion Tehler, 1. Vorsitzende vom Lipödem Deutschland Hilfe e.V. und Rainer Kraus vom Verein zur Förderung der Lymphoedemtherapie e.V. (Lymphverein) nahmen sehr viele Lipödem-Patientinnen an der Umfrage teil. Zusammen mit den in den letzten fünf Jahren von Dr. von Lukowicz gesammelten Daten von Patientinnen lässt sich ein sehr repräsentatives Ergebnis darstellen. Aufgrund der enormen Zahl von ausgefüllten Fragebögen sind diese Daten noch in der Auswertung. Sie werden in den nächsten Monaten in **LYMPHE & Gesundheit** und anderen einschlägigen Publikationen veröffentlicht.

In der Kooperation der ambulanten Lipocura-Praxis und dem Klinikum Rechts der Isar, der Technischen Universität München fließen zehn Jahre Praxiserfahrung und Laborforschung des Lipödems auf höchstem wissenschaftlichem Niveau zusammen. Dank einer von Rainer Kraus (Lymphverein) an die Arbeitsgruppe „Lipödemforschung München“ weitergeleiteten Ausschreibung der US-amerikanischen Stiftung „Lipedema Foundation“ konnte Anna-Theresa Bauer Forschungsgelder in Höhe von mehreren Tausend Euro einwerben.

Damit konnte das Projekt starten. Die Lipocura-Praxis kann aufgrund der zahlreichen Mega-Liposuktionen, die sie jede Woche durchführt, eine große Zahl von Proben von Fettzellen liefern, die im Labor von Anna-Theresa Bauer untersucht werden. Im Rahmen der laufenden

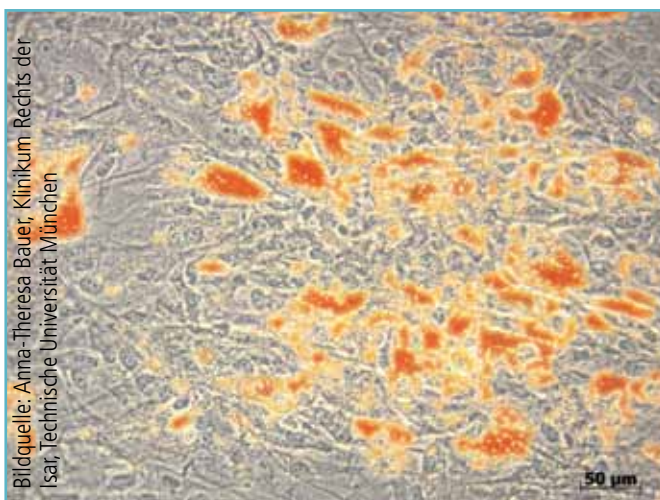


Abb. 1: Stammzellen von Lipödem Zellen

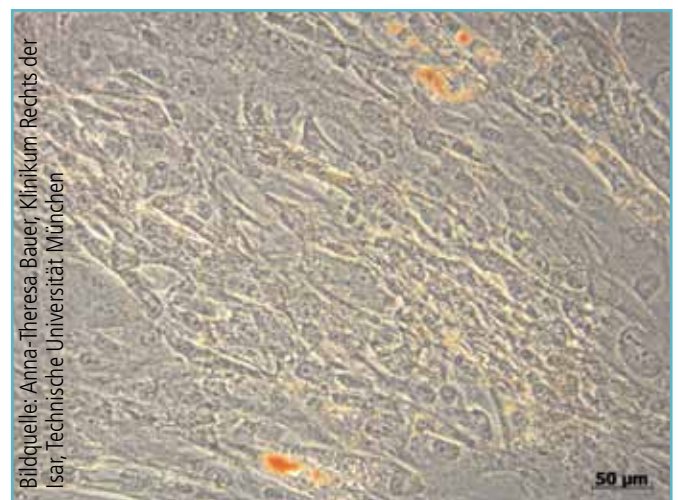


Abb. 2: Nicht-Lipödem Stammzellen nach 7 Tagen Entwicklung

medi

## Glanzvolle Augenblicke für Sie:

Swarovski® Kristalle ab 1. November 2017 für alle mediven® Kompressionsstrümpfe erhältlich!

Jetzt auch für mediven Flachstrick!



medi. ich fühl mich besser.

Entdecken Sie Neues aus der medi World of Compression.  
[www.medi.biz/kristalle](http://www.medi.biz/kristalle)



Studie zeigt sich schon jetzt ein deutlicher Unterschied zwischen Fettzellen von gesunden Frauen und Fettzellen von Lipödem Patientinnen. Bei dem erkrankten Fettgewebe von Lipödem Patientinnen handelt es sich um Prä-Adipozyten, die sich in Differenzierung und Proteinexpression von Prä-Adipozyten aus Fettgewebe von Patientinnen, die nicht an Lipödem erkrankt sind, unterscheiden (siehe Abbildungen 1 und 2). Inzwischen hat Anna-Theresa Bauer auf vier internationalen Kongressen die Ergebnisse vorstellen können und damit wieder einige Steine ins Rollen gebracht. Mediziner unterschiedlicher Fachrichtungen hörten mit großer Aufmerksamkeit zu und sahen die Erkrankung aus einem neuen Blickwinkel.

Auf dem größten Weltkongress zum Thema „Fett“ in Miami im Dezember 2017 war sie die einzige Vortragende zu diesem Thema. Auch hier zeigten die anwesenden Mediziner ein großes Interesse und stellten unzählige Fragen. Seitdem steht Erik Lontok, Chief Science Officer der Lipedema Foundation mit der Arbeitsgruppe „Lipödemforschung München“ in engem Kontakt. Gemeinsam versuchen sie, Kontinente übergreifend Daten zu sammeln, um schnellstmöglich die Erforschung der Erkrankung voranzutreiben und letztlich auch bei den Krankenkassen Anerkennung zu finden.

Da es eine hohe Dunkelziffer an nicht diagnostizierten Lipödem Patientinnen mit Beschwerden und Leidensdruck gibt, bietet die

Arbeitsgruppe „Lipödemforschung München“ im Rahmen eines Screenings eine klinische Untersuchung und einen Bluttest für Patientinnen an. Die Blutabnahme erfolgt nur nach gesicherter Diagnose durch die Fachärzte für Plastische und Ästhetische Chirurgie mit langjähriger Erfahrung auf dem Gebiet des Lipödems Dr. von Lukowicz, Dr. Lossagk und Dr. Sauter (Lipocura-Praxis). Nach Einwilligung der Probandinnen wird durch eine erfahrene Ärztin ein Röhrchen Blut (venös) abgenommen und anschließend anonymisiert zur Untersuchung in das Labor geschickt. Um ein aussagekräftiges Ergebnis zu bekommen, ist eine möglichst hohe Anzahl an Probandinnen und Blutabnahmen erforderlich.

**Unterstützen Sie  
die genetische Studie  
zur Ursache  
des Lipödems!**

### Teilnahme an der Studie

Voraussetzungen: nicht-operierte Lipödem Patientinnen, Volljährigkeit, Rechts- und Geschäftsfähigkeit, Einwilligungsfähigkeit, kein Vorliegen von Infektionskrankheiten. Sie erhalten nach einer klinischen Untersuchung und Bestätigung der Diagnose ein ärztliches Attest über das Vorliegen der Lipödem-Erkrankung mit Stadien- und Typeinteilung.

**Anmeldung** per E-Mail an [gentest@lipocura.com](mailto:gentest@lipocura.com)

**Untersuchung:** Freitag, 23. März 2018 von 8 bis 18 Uhr

**Ort:** Lipocura-Praxis (Dr. von Lukowicz und Kollegen), Pfisterstr. 9, 80331 München

# Eckpunkte für die Studie zur Erprobung der Liposuktion bei Lipödem beschlossen

In der Ausgabe 3 / 2017 von **LYMPHE & Gesundheit** haben wir berichtet, dass der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA), das oberste Beschlussgremium der Selbstverwaltung unseres gesetzlichen Gesundheitswesens, entschieden hat, dass die Liposuktion beim Lipödem bis auf Weiteres keine Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) ist. Als Grund dafür wurde angegeben, dass eine endgültige Entscheidung darüber, ob diese Operation künftig ambulant zulasten der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) erbracht werden kann, auf Basis der vorliegenden wissenschaftlichen Erkenntnisse noch nicht möglich ist.

Doch da der G-BA nach eigenen Angaben „um den Leidensdruck der Patientinnen und die großen Erwartungen, die mit der Anwendung der Liposuktion verbunden sind“ weiß, hat er eine Erprobungsstudie angekündigt, „um die wissenschaftliche Erkenntnislage zu verbessern“. Am 18. Januar 2018 hat er die „Eckpunkte für die Studie zur Erprobung der Liposuktion bei Lipödem“ beschlossen. Mit der näheren Ausgestaltung des Studiendesigns sowie der Durchführung und Auswertung wird eine unabhängige wissenschaftliche Institution beauftragt.

Mit der Studie soll die Frage beantwortet werden, welchen Nutzen die Liposuktion bei Lipödem im Vergleich zu einer alleinigen konservativen, also nichtoperativen Behandlung hat. Zudem sollen in der Studie weitere Erkenntnisse zu den Risiken und möglichen Komplikationen der Methode gewonnen werden. Um möglichst belastbare Aussagen zum Vergleich der beiden (konservativen bzw. operativen) Therapieansätze zu bekommen, wird die Studie als randomisierte, kontrollierte Studie konzipiert und durchgeführt werden. Dies bedeutet, dass die Studienteilnehmerinnen nach dem Zufallsprinzip in zwei Gruppen geteilt werden. Die Studiengruppe wird mit der Liposuktion der Beine behandelt, soweit erforderlich in mehreren Sitzungen. Nach zwölf Monaten werden die Ergebnisse erhoben. Die Kontrollgruppe wird 12 Monate lang ausschließlich konservativ behandelt. Im Anschluss wird auch den Teilnehmerinnen der Kontrollgruppe die Liposuktion angeboten, sofern dies medizinisch vertretbar ist. Alle Teilnehmerinnen werden zusätzlich für 24 Monate nachbeobachtet.

Der G-BA sieht zudem vor, dass es mehrere Studienzentren geben soll. Die Sicherstellung beider Behandlungsarten kann von den Studienzentren auch durch einrichtungsübergreifende Kooperationen





Als Trinkampulle  
besonders geeignet bei  
Schluckbeschwerden

Unsere kostenlose Broschüre „Selen und krebsbedingte Lymphödeme“ erhalten Sie unter: [information@biosyn.de](mailto:information@biosyn.de) (Stichwort: Lymphe & Gesundheit)

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)



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. Zusammensetzung: 1 Trinkampulle zu 1 ml Lösung enthält 50 µg reines Selen als Natriumselenit-Pentahydrat in 0,9%iger NaCl-Lösung. Sonstige Bestandteile: Natriumchlorid, Salzsäure, Wasser für Injektionszwecke. Gegenanzeigen: Selenintoxikationen. Darreichungsform, Packungsgrößen: 50 Trinkampullen mit 1 ml Lösung (N2). Apothekenpflichtig. 06/12

gewährleistet werden. Es können Patientinnen teilnehmen, die das 18. Lebensjahr vollendet haben, bei denen ein Lipödem der Beine im Stadium I, II oder III diagnostiziert wurde und eine konservative Behandlung die Beschwerden nicht ausreichend lindert. Ausschlussgründe sind eine allgemeine Adipositas, andere ödemverursachende Erkrankungen, Fettverteilungsstörungen aufgrund anderer Ursachen sowie die Ablehnung der Patientin, konservativ behandelt zu werden.

Die weiteren Ein- und Ausschlusskriterien wie Vor- oder Begleiterkrankungen wird die unabhängige wissenschaftliche Institution festlegen, die die Studie im Auftrag des G-BA durchführt und auswertet. Im Studiendesign ist auch festzulegen, inwieweit Patientinnen mit gleichzeitigem Lipödem der Arme an der Studie teilnehmen können. Nach Inkrafttreten der Richtlinie sind noch zahlreiche Vorarbeiten erforderlich. Zur Planung und Durchführung von Studien ist generell die Erstellung eines Studienprotokolls und die Einholung verschiede-

ner Genehmigungen erforderlich. Im Studienprotokoll werden alle Details der Studie festgelegt. Hierzu gehören neben Festlegungen zu den Leistungserbringern, die als Studienzentren beteiligt werden, auch die Kriterien zum Einschluss von Patientinnen.

Die Planung und Koordination der Studie sowie die Auswertung der Ergebnisse werden durch eine unabhängige wissenschaftliche Institution vorgenommen. Da Versichertengelder verwendet werden, ist zur Auswahl dieser Institution ein Vergabeverfahren durchzuführen, das etwa zehn Monate in Anspruch nimmt. Angesichts dieser umfangreichen, zur Durchführung der Studie unerlässlichen Vorarbeiten kann derzeit noch kein genauer Zeitpunkt genannt werden, ab dem Patientinnen für die Studienteilnahme gesucht werden. Es ist jedoch davon auszugehen, dass die Auswahl der ersten Patientinnen etwa Mitte des Jahres 2020 erfolgen kann. **LYMPHE & Gesundheit** wird Sie über den Fortgang auf dem Laufenden halten.

## Entdecken Sie Ihren Körper neu!

Die meisten Frauen sind mit dem Aussehen ihres Körpers zufrieden. Das ist insbesondere der Fall bei jungen Erwachsenen bis 30 Jahre und bei Frauen um die 50. Bei der letzten Gruppe scheinen die beginnenden Wechseljahre und die damit einhergehenden Veränderungen im und am Körper zu einer Verunsicherung zu führen. Seit etwa einem Jahr können Frauen, die unzufrieden mit ihrem Körper sind, an einem kostenlosen Online-Programm namens

„everyBody“ teilnehmen, das die Technische Universität Dresden im Rahmen einer Studie anbietet.

everyBody ist ein maßgeschneidertes Online-Programm zur Steigerung der Körperzufriedenheit und zur Prävention von Essstörungen. Es wurde an der Stanford School of Medicine und am Institut für Klinische Psychologie und Psychotherapie der Technischen Universi-

tät Dresden unter der Leitung von Prof. Dr. C. Barr Taylor und Prof. Dr. Corinna Jacobi entwickelt. Die beiden Professoren erläutern: In verschiedenen klinischen Studien konnten wir zeigen, dass everyBody Frauen dabei hilft, zufriedener mit ihrem Körper zu sein, ohne dass sie ihren Körper verändern müssen. In einer Disseminationsstudie untersuchen wir, wen wir mit everyBody erreichen, wenn wir das Programm in der Allgemeinbevölkerung anbieten, welche Wirkung everyBody hat und wie lange diese Wirkung anhält und wie verschiedene Akteure im Gesundheitswesen everyBody annehmen. Teilnehmen können Frauen ab 18 Jahren aus Deutschland, Österreich und der Schweiz (und auch alle anderen Frauen, die Deutsch sprechen).

Die Koordinatorin der Studie Barbara Nacke berichtet, dass vom Mindestalter 18 Jahre bis über 80 alle Altersgruppen sich in das Programm einschreiben. Ihr Fazit: „Das zeigt uns, dass Unzufriedenheit mit dem Körper ein Thema ist, das für Frauen jeden Alters relevant ist.“ Rund 1.000 Frauen aus dem deutschsprachigen Ausland nehmen derzeit an der Studie teil, die aber für 4.160 Teilnehmerinnen konzipiert ist.

Die Studie will Frauen dazu anleiten, die Fähigkeiten des Körpers anstelle des Aussehens zu betrachten. Barbara Nacke bringt es so auf den Punkt: „Was leistet mein Körper alles für mich und welche Nahrung braucht er dafür? Wie wichtig ist das Aussehen dafür, meinen Alltag zu meistern?“ Und weiter: „Es ist inspirierend zu hören, wie das Programm hilft, eine bessere Beziehung zum Körper aufzubauen.“ Für sie ist es eine „Herausforderung, neben unseriösen Angeboten, die in erster Linie unrealistische Abnehmerfolge und Gewichtsverlust versprechen, herauszustechen.“

Viele Teilnehmerinnen an der Studie haben berichtet, dass sie einen nicht unerheblichen Teil des Tages damit verbringen, nachzurechnen, was sie heute schon alles gegessen haben oder was sie anziehen sollen, um sich gut zu fühlen. „Frauen, die in dieser Hinsicht entspannter werden,“ betont die Studienkoordinatorin, „können

sich auf die Werte fokussieren, die sie als Person ausmachen und auch die Schönheit des Körpers, so wie er jetzt eben gerade ist, entdecken.“ So können Frauen ihr Selbstwertgefühl enorm steigern.

Die Psychologen des Programms setzen auf das „intuitive Essen“, indem sie den Teilnehmerinnen nahebringen, wieder auf die Körpersignale Hunger und Sättigung zu hören, anstatt willkürliche Ernährungs- oder Diätregeln zu befolgen. Das bewirkt, dass sich die Frauen energiegeladener fühlten und nach dem Essen meistens auch zufriedener seien.

Wer an dem Programm teilnehmen möchte, muss einen Fragebogen ausfüllen. Nach dessen Auswertung wird ein für jede Teilnehmerin individuelles Programm freigeschaltet. Dieses läuft – je nach Auswertung des Fragebogens – zwischen vier und zwölf Wochen, wobei jede Woche eine neue Lektion online geht. Die Lektionen bestehen aus Informationen und praktischen Übungen zu den Themen Körperbild, Selbstwert, Schönheitsideal, Sport sowie Ernährung. Im Schnitt wenden die Teilnehmerinnen dafür eine bis anderthalb Stunden pro Woche auf.

Es gibt verschiedene Programminhalte, die auf die individuellen Anliegen der Frauen eingehen. Doch allen Programmen gemeinsam sind ausgewogene Ernährung und Bewegung sowie Förderung des Selbstwerts. Barbara Nacke fügt hinzu: „Darüber hinaus gibt es je nach Bedarf Lektionen zum Umgang mit Essanfällen oder gezügeltem und restriktivem Essen, sowie einen kritischen Blick auf Schönheitsideale, Perfektionismus, Emotionsverarbeitung und zwischenmenschliche Konflikte.“

Zuvor haben die Wissenschaftler eine Pilotstudie zu dem Programm aufgelegt. Ein Jahr nach ihrer Teilnahme wurden die Frauen noch einmal befragt. „Diese Ergebnisse haben gezeigt, dass die Sorgen bezüglich Figur, Gewicht und Essverhalten langfristig gesunken sind“, erläutert die Studienkoordinatorin. Anmeldung zu dem Programm unter <https://icare-online.eu/de/everybody.html>

# Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE

**V**ollwertig essen und trinken hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden. Wie sich das umsetzen lässt, hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse in 10 Regeln formuliert.

## 1. Lebensmittelvielfalt genießen

Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und essen Sie abwechslungsreich. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel. Kein Lebensmittel allein enthält alle Nährstoffe. Je abwechslungsreicher Sie essen, desto geringer ist das Risiko einer einseitigen Ernährung.

## 2. Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“

Genießen Sie mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag. Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie (ungesalzene) Nüsse. Gemüse und Obst versorgen Sie reichlich mit Nährstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen und tragen zur Sättigung

bei. Gemüse und Obst zu essen, senkt das Risiko für Herz-Kreislauf- und andere Erkrankungen.

## 3. Vollkorn wählen

Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für Ihre Gesundheit. Lebensmittel aus Vollkorn sättigen länger und enthalten mehr Nährstoffe als Weißmehlprodukte. Ballaststoffe aus Vollkorn senken das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Dickdarmkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

## 4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen

Essen Sie Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Wenn Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300 bis 600 g pro Woche. Milch und Milchprodukte liefern gut verfügbares Protein, Vitamin B2 und Calcium. Seefisch versorgt Sie mit Jod und fetter Fisch mit

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

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

wichtigen Omega-3-Fettsäuren. Fleisch enthält gut verfügbares Eisen sowie Selen und Zink. Fleisch und insbesondere Wurst enthalten aber auch ungünstige Inhaltsstoffe.

### 5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen

Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie beispielsweise Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette. Vermeiden Sie versteckte Fette. Fett steckt oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukten.

Pflanzliche Öle liefern, wie alle Fette, viele Kalorien. Sie liefern aber auch lebensnotwendige Fettsäuren und Vitamin E.

### 6. Zucker und Salz einsparen

Mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke sind nicht empfehlenswert. Vermeiden Sie diese möglichst und setzen Sie Zucker sparsam ein.

Sparen Sie Salz und reduzieren Sie den Anteil salzreicher Lebensmittel. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen.

Zuckergesüßte Lebensmittel und Getränke sind meist nährstoffarm und enthalten unnötige Kalorien. Zudem erhöht Zucker das Kariesrisiko. Zu viel Salz im Essen kann den Blutdruck erhöhen. Mehr als 6 g am Tag sollten es nicht sein. Wenn Sie Salz verwenden, dann angereichert mit Jod und Fluorid.

### 7. Am besten Wasser trinken

Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag. Am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.

Ihr Körper braucht Flüssigkeit in Form von Wasser. Zuckergesüßte Getränke liefern unnötige Kalorien und kaum wichtige Nährstoffe.

Der Konsum kann die Entstehung von Übergewicht und Diabetes mellitus Typ 2 fördern.

Alkoholische Getränke sind ebenfalls kalorienreich. Außerdem fördert Alkohol die Entstehung von Krebs und ist mit weiteren gesundheitlichen Risiken verbunden.

### 8. Schonend zubereiten

Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich, mit wenig Wasser und wenig Fett. Vermeiden Sie beim Braten, Grillen, Backen und Frittieren das Verbrennen von Lebensmitteln.

Eine schonende Zubereitung erhält den natürlichen Geschmack und schont die Nährstoffe. Verbrannte Stellen enthalten schädliche Stoffe.

### 9. Achtsam essen und genießen

Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen.

Langsames, bewusstes Essen fördert den Genuss und das Sättigungsempfinden.

### 10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Dabei ist nicht nur regelmäßiger Sport hilfreich, sondern auch ein aktiver Alltag, in dem Sie z. B. öfter zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren.

Pro Tag 30 bis 60 Minuten moderate körperliche Aktivität fördern Ihre Gesundheit und helfen Ihnen dabei, Ihr Gewicht zu regulieren.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Bonn

# Lösungen bei Problemen mit Krankenkassen & Co.

**H**aben Sie schon einmal eine Reha beantragt? Oder die Kostenübernahme für eine Liposuktion oder ein Lympa Press Heimgerät? Oder, oder, oder... Dann haben Sie sicher feststellen müssen, dass die Kostenträger sehr erfinderisch sind, um mit freundlichen Worten knallharte Absagen zu erteilen. Denn die wissen, dass sich – vor allem chronisch kranke und ältere Menschen – mit geschraubtem Juristen-Deutsch einschüchtern lassen und darauf verzichten, für ihre Rechte zu kämpfen. Aber auch bei Konflikten mit Ärzten oder Kliniken zieht „der kleine Mann“ häufig den Kürzeren.

Hier möchten wir Ihnen die Gesellschaft des bürgerlichen Rechts „Konsens stiften“ vorstellen, an die Sie sich mit kleinen oder großen Konflikten wenden können, um durch eine außergerichtliche Mediation (lateinisch „Vermittlung“) einen Konsens (lateinisch „Übereinstimmung“, „Zustimmung“) zu erzielen. Gesellschafter der „Konsens stiften GbR“ sind Frau Dr. Flavia Hauschild und Herr Dr. Michael Offermann.

Frau Dr. Hauschild ist Mediatorin, CP-Anwältin (CP= Cooperative Praxis) und Rechtsanwältin (Ethikrichtlinien, Religionsverfassungsrecht, Fragen der Neutralität). Ihr Tätigkeitsschwerpunkt: Konflikte im Gesundheitswesen (Kliniken, niedergelassene Ärzte, Pflegeheime, Arzt und Patient, Versicherer und Versicherte), Konflikte in anderen Organisationen mit öffentlichem Bezug (Kulturbetriebe, Religionsgemeinschaften) sowie Konflikte in Familien (Angehörige unterschiedlicher Generationen, Umgang mit Krankheit und Alter).

Herr Dr. Offermann ist Facharzt für Chirurgie und Phlebologie, Sportmediziner und Geschäftsführer von „Gefäßkrankheiten Rhein-Ruhr“ in Essen und Mülheim sowie Mediator mit CP-Ausbildung. Er verfügt über 30 Jahre Erfahrung im Gesundheitswesen als Krankenhausarzt, niedergelassener Vertragsarzt, Vertrauensarzt sowie Gutachter. Er ist Buchautor mit zahlreichen wissenschaftlichen Veröffentlichungen, Referent und Manager. Herr Dr. Offermann ist seit 1978 Pilot und Berufspilot und hat jahrelange Erfahrung in Ambulanzflugunternehmen. Darum vermittelt er auch bei Konflikten in der Luftfahrt.

Unterstützt werden die beiden von einem kleinen, schlagkräftigen Team aus Anwälten, Medizinern, Coaches, Wirtschaftsfachleuten, Architekten, Piloten, alle mit hochkarätiger Mediatoren- und CP-Ausbildung sowie großem interdisziplinären Erfahrungsschatz in den Bereichen Gesundheitswesen, Wirtschaft, Bauwesen und der Luftfahrt. Jeder von ihnen ist gleichermaßen ausgewiesener Experte in seinem Bereich und handelt authentisch.

„Konsens stiften“ hat sich zur Aufgabe gemacht, Konflikte zwischen Patienten und Ärzten, oder Unternehmen oder „einfachen Leuten“

bestmöglich beizulegen. Dafür ist in jedem Konflikt erneut zu überlegen, welches das für diesen Konflikt geeignete Verfahren ist und wer als Konfliktlöser in Frage kommt. Jeder Lösungsprozess beginnt somit mit einer profunden Analyse der Ausgangslage, um anschließend die Vor- und Nachteile des jeweiligen Konfliktlösungsverfahrens zu erläutern und bei der Auswahl des geeigneten Dritten – Mediator, Anwalt, Schiedsrichter, Gutachter – zu begleiten.

Zur Aufarbeitung des Sachverhalts müssen sie nicht nur alle Tatsachen- und Hintergrundinformationen sammeln, sondern auch die unterschiedlichen Auffassungen und Wahrnehmungen der Beteiligten berücksichtigen. Anschließend erfolgt eine rechtliche Bewertung des ermittelten Sachverhaltes. Das Ergebnis ihrer Bewertung berücksichtigt neben dem Erfolgsrisiko vor Gericht ggf. auch das Risiko der Beeinträchtigung von Geschäftsbeziehungen, materielle und immaterielle Folgeschäden, oder die Untersuchung der Möglichkeit eines Risikotransfers auf Dritte.

„Konsens stiften“ analysiert den Eskalationsgrad des Konfliktes ebenso wie dessen Ebene (Sach-, Werte-, Beziehungs-, Identitätsebene), den Konflikttyp und den bisherigen Konfliktaustragungsstil der zentralen Akteure. Nach entsprechender Würdigung all dieser Teilaspekte erfolgt eine Handlungs- und Strategieempfehlung. Sie nimmt auch das Profil des entsprechenden Beraters in den Blick: Wirtschaftliches Denken, Fähigkeit zur Einschätzung der Entscheidungsabläufe, vermittelnde Fähigkeiten, die Fähigkeit, die Beteiligten interessenorientiert zu befragen. Und natürlich klärt „Konsens stiften“ Sie darüber auf, wie lange es typischerweise dauert, was es kosten wird, ob die Kosten erstattet werden können und welches ein mögliches Ergebnis des Verfahrens sein kann und wie Vertraulichkeit gewährleistet wird.

Sollten Sie in einem Konfliktfall an einer gütlichen und fairen Lösung interessiert sein, wäre als erster Schritt ein Blick im Internet auf [www.konsensstiften.de](http://www.konsensstiften.de) empfehlenswert. Dort können Sie auch einen Antrag auf Durchführung eines Güteverfahrens herunterladen. Wenn Sie sich mit „Konsens stiften“ in Verbindung setzen möchten, wenden Sie sich an eine dieser beiden Adressen:

## **Konsens stiften GbR**

Frau Dr. F. Hauschild  
Isabellastr. 22  
80798 München

Telefon und Hotline:  
089 / 411 44 095  
Fax: 089 / 411 44 096

## **Konsens stiften GbR**

Herrn Dr. M. Offermann  
Florastrasse 54  
45131 Essen-Rüttenscheid

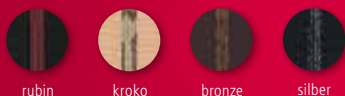
Telefon: 0201 / 85 10 660

**Ein Jahres-Abonnement (4 Ausgaben frei Haus) von LYPHHE & Gesundheit kostet nur 12 Euro.**

[www.lymphe-und-gesundheit.de](http://www.lymphe-und-gesundheit.de), [kraus@lymphverein.de](mailto:kraus@lymphverein.de), Tel. 09171 / 890 82 88, Fax 09171 / 890 82 89

# Gefährlich schön.

Lastofa Forte mit „Kroko“ –  
eine von vier einzigartigen Schmucknähten.



rubin

kroko

bronze

silber

ofa bamberg

Atmungsaktiv –  
im Sommer wie im Winter!

lastofa®  
forte



Die **flachgestrickte**  
medizinische Kompression  
mit **Merinowolle**

www.ofa.de

## Zuhause bei Serob

Unsere treuen Leserinnen und Leser kennen Serob bereits. Serob, Jahrgang 1967, lebt mit seiner Frau Narine und zwei Töchtern auf einem kleinen Bauernhof im südlichen Armenien. Nachdem er 2006 an Krebs erkrankt war, wurden die Leistenlymphknoten entfernt und eine intensive Bestrahlung durchgeführt. Infolgedessen entwickelten sich im Genitalbereich und im rechten Bein gigantische Lymphödeme, im linken Bein ein etwas weniger ausgeprägtes Lymphödem. Dazu kamen nässende Wunden an den Unterschenkeln.

Serobs Ärztin Frau Dr. Anahit Petrosyan wandte sich hilfeschend an Dr. Schingale (Lympho-Opt Klinik), der sie mit dem „Verein zur Förderung der Lymphoedemtherapie e.V.“ (Lymphverein) in Kontakt brachte. Mit Unterstützung der erfahrenen Masseurin, Lymphtherapeutin und Wundmentorin Barbara Ritzkowski im hessischen Wettenberg, Dr. Martin von der Földiklinik, Dr. Felmerer von der Uniklinik Göttingen und anderen wurden Pläne entwickelt, wie Serob geholfen werden könnte.

Dank den Spenden von Leserinnen und Lesern dieser Zeitschrift konnte die Hilfe für Serob schon bald beginnen. Im Februar 2016 startete Barbara Ritzkowski mit zwei riesigen Koffern voll mit Verbands- und Kompressionsmaterial, Fotoausrüstung, Laptop aber kaum eigenen Sachen vom Flughafen Frankfurt in Richtung Jerevan. Begleitet wurde sie von dem Wundexperten Thorsten Sonnenberg, der Serobs Wunden behandeln sollte.

Die beiden Experten aus Deutschland dokumentierten Serobs Zustand und leiteten eine Wund- und Entstauungstherapie ein. Barbara Ritzkowski gab Serobs Ehefrau Narine einen auf Serobs Ödemsituation maßgeschneiderten lymphologischen Intensivkurs. Dafür zeichnete sie mit einem Kugelschreiber die Lymphabflusswege auf Serobs Haut. Die hochmotivierte Narine erwies sich als außerordentlich geschickt und schon sehr schnell konnten eine deutliche Ödemreduktion und eine spürbare Auflockerung des verhärteten Gewebes erzielt werden.



Abb. 1: Serob beim Frühjahrsputz im Garten

Im März 2017 flog Barbara nochmals zu Serob und seiner Familie. Und nun, liebe Leserinnen und Leser, gibt Ihnen Barbara Ritzkowski einen kleinen Einblick in das Leben von Serobs Familie:

**Bild 1:** Nach dem Winter heißt es im Aufräumen im Garten. Auf Seite 14 sieht man Serob eifrig bei der Sache. Auf der Fläche hinter ihm werden Kartoffeln angebaut, daneben ist das Frühbeet für Kräuter. Im Folienhaus wachsen später Tomaten. Serob hat einige einfach zusammengezimmerne Bienenstöcke. Die ersten warmen Tage nach dem harten Winter locken die Bienen zu den ersten Frühlingsblüten wie Krokusse.



**Bild 2:** Hier sehen Sie ein typisches Mittagessen. Das meiste kommt aus dem eigenen Garten. Vieles, wie etwa Weißkraut, Tomaten und Paprika wird im Sommer und Herbst in großen Gläsern eingelegt. Anderes Gemüse wird in den Bergen gesammelt und eingelegt. Ebenso Obst wie Pfirsiche, Kirschen aus dem Garten. Den Saft gibt aus der Kanne zu trinken. Das Brot wird alle paar Wochen selbstgebacken und schmeckt um Klassen besser als gekauftes. Der Fisch wird im Dorfladen zugekauft, kommt aber aus großen Teichen, die ich auf dem Weg von Jerevan entlang der Autobahn gesehen habe. Frische Kräuter wie Koriander werden mit dem Gemüse in das Brot gerollt. Es wird viel mit den Fingern gegessen und zu meinen Ehren gab es sogar Papierservietten.



**Bild 3:** Der Teig wird mit Hefe hergestellt. Nach dem Gehen werden einzelne Kugel ausgerollt. Mit dem Stab werden sie anschließend zu einem hauchdünnen „Strudelteig“ ausgeollt. Das sieht

ganz einfach aus, doch es braucht viel Übung. Alle hatten großen Spaß an meinen Misserfolgen, auch ich. Das Brot wird in einem elektrischen Backofen auf einem Rost gebacken bis es Blasen schlägt. Es schmeckt fantastisch!



**Bild 4:** Narine wird angelernt in Reinigung und Desinfektion der Beine. Die benötigten Materialien sind Mangelware, alles wird höchst sorgsam verwendet, denn der Nachschub kommt erst im großen Koffer bei meinem nächsten Besuch. Da es keine Müllabfuhr gibt, landet alles Brennbares im Ofen, der Rest im nahen Bergbach. Was bin ich froh, dass alle Bandage-Materialien langlebig sind, trotz regelmäßigem Waschen in der Waschmaschine nach einem Jahr immer noch sehr gut ihren Dienst tun.



**Bild 5:** Nach einer Woche heißt es Abschied nehmen. Narine und Serob begleiten mich nach Jerevan, wo wir uns mit Frau Dr. Petrosyan im Rot-Kreuz-Krankenhaus treffen wollen. Narine hat sich stadtfrein gemacht. Trotz Sonne ist es morgens noch ziemlich kalt, aber in der Zeit, als ich dort war, ist es jeden Tag wärmer geworden und auf den Bergen schmolz der Schnee täglich mehr weg. Der Himmel ist immer blau und es regnet sehr selten. Ich habe mich immer gefragt, wie man mit den eleganten Stiefelchen der beiden Mädchen über die nicht befestigten Wege kommt, aber jetzt weiß ich es. Jeden Morgen war der erste Gang vor die Tür, um nach dem Wetter zu schauen. Dieser klare Himmel und die frische Luft, die nur nach den Holzfeuern der umliegenden Häuser roch, der weite Blick auf die noch schneebedeckten Berge, das Rauschen des Bergbachs in der Nähe, das war jeden Morgen aufs Neue wie ein Geschenk.

[www.lipoedemportal.de](http://www.lipoedemportal.de)

das Lipödem und die dafür geeignete Absaugung  
die Spezialisten für die Liposuktion beim Lipödem

# Lymphologische Termine:

## 17. März 2018 in mehreren Städten in Deutschland

3. Deutscher Lymphtag  
[www.lymphtag.de](http://www.lymphtag.de)

## 17. März 2018 in St. Wendel

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

## 14. April 2018 in Berlin

7. Berliner Lymphologisches Symposium  
[www.juzo.com/de/akademie/symposien/symposien-2018/7-berliner-lymphologisches-symposium](http://www.juzo.com/de/akademie/symposien/symposien-2018/7-berliner-lymphologisches-symposium)

## 21. April 2018 in Emmendingen

5. Emmendinger Lymphtag  
Auskunft und Anmeldung: [hermann-pia@t-online.de](mailto:hermann-pia@t-online.de)

## 5. Mai 2018 in Hannover

8. Lipödemtag  
[www.lipoedem-hilfe-ev.de](http://www.lipoedem-hilfe-ev.de)

## 26. Mai 2018 in Celle

3. Lip- / Lymphtag Celle  
[www.lily-turtles.club](http://www.lily-turtles.club)

## 26. Mai 2018 in Gent (Belgien)

3. Internationales Lymphologisches Symposium  
[www.juzo.com/en/academy/symposia/dates-2018/3rd-international-lymphoedema-symposium/](http://www.juzo.com/en/academy/symposia/dates-2018/3rd-international-lymphoedema-symposium/)

## 6. - 9. Juni 2018 in Rotterdam (Niederlande)

8th International Lymphoedema Framework Conference  
<http://2018ilfconference.org>

## 23. Juni 2018 in Unterschleißheim bei München

9. Münchner Lymph-Symposium

## 8. September 2018 in Gummersbach

1. Oberbergischen Lymphtag

## 21. - 22. September 2018 in Prag (Tschechien)

44th European Congress of Lymphology  
<http://www.eurolymphology.org/>

## 4. - 6. Oktober 2018 in Cottbus

42. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Lymphologie (DGL)  
<http://www.dglymph.de/aktuelles/kongresse-veranstaltungen/>

## 6. Oktober 2018 in Mannheim

9. Lipödemtag  
[www.lipoedem-hilfe-ev.de](http://www.lipoedem-hilfe-ev.de)

## 11. Oktober 2018 in Kopenhagen (Dänemark)

Lymfødem Seminar 2018 – Dansk Netværk for Lymfødem (DNL/DLF)  
<http://dnl-dlf.dk/lymfoedemseminar-2018.html>

## 24. November 2018 in München

3. Internationales Phlebologisches Symposium

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



**Juzo**<sup>®</sup>  
Since 1912

# Trendfarben 2018

- awesome blue -

- stunning green -

- powerful pink -

- unique taupe -

- inspiring navy -

- passionate red -



- awesome blue -

- inspiring navy -