

Das ist Ihr Exemplar
kostenlos aber nicht umsonst

Nie wieder Diät!

Problem:
Liposuktion
beim Lipödem
als Kassen-
leistung

Jetzt möglich:
Lymphdrainage
beim Lipödem

14. und 21. März 2020

5. Deutscher Lymphtag

Kostenlose Informationsveranstaltungen für
Menschen mit Lip- und Lymphödemen, Ärzte,
Therapeuten, Pflegekräfte und Interessierte.
Alle Veranstaltungsorte und Programme
finden Sie auf

www.lymphtag.de



Verein zur Förderung der
Lymphoedemtherapie e. V.

Dieses Exemplar wurde Ihnen überreicht durch:

Abnehmen geht anders

Das einzige, was man bei einer Diät verliert, ist die gute Laune, soll der Schauspieler Gerd Fröbe geklagt haben. Was man dagegen mit Diäten gewinnt, ist ein größeres Übergewicht, als man zuvor hatte. Diäten machen dick! Eigentlich müsste das jeder wissen, der schon mal Diäten gemacht hat. Darum ist es umso erstaunlicher, dass Jahr für Jahr Millionen Frauen und Männer immer wieder auf die Abnehm-Versprechen von Zeitschriften und Internet-Angeboten reinfallen. In diesem Beitrag zeigen wir eine Alternative zu Diäten auf, um Übergewicht auf gesunde Weise und dauerhaft in den Griff zu bekommen.

Natürlich nimmt man zuerst einmal ab, wenn man hungert. Mediziner sprechen von einer „negativen Energiebilanz“, wenn man dem Körper weniger Kalorien zuführt, als er verbraucht. Der reagiert darauf, indem er das in Fettzellen (Adipozyten) gespeicherte Fett mithilfe von Enzymen in seine Bausteine spaltet (Lipolyse) und diese an das Blut abgibt, so dass andere Zellen sie zur Energiegewinnung nutzen können. Führt man dem Körper dagegen mehr Kalorien zu, als er verbraucht („positive Energiebilanz“), nehmen die Adipozyten Fettsäuren aus dem Blut auf und speichern sie in Form von Lipiden. Dabei nimmt man zu.

Fettgewebe verhält sich also etwa wie ein Akku, der bei Nahrungsüberschuss mit Energie aufgeladen wird, die er bei Nahrungsmangel wieder an den Körper abgibt. Beim „Entladen“ werden die Adipozyten kleiner, wodurch das Volumen des Fettgewebes abnimmt. Diese simple Logik liegt den Diäten zugrunde. Und sie leuchtet auch durchaus ein. Doch ganz so einfach ist die Sache nicht. Denn Mutter Natur hat über Millionen Jahre einen Mechanismus entwickelt, damit ihre Kinder Notzeiten besser überleben können: den Hungerstoffwechsel. Auf diesen, auch „eingeschlafener

Stoffwechsel“ genannten Modus, schaltet der Körper bei Nahrungsmangel um, indem er seinen Kalorienverbrauch drosselt. Damit werden in Hungerszeiten die Überlebenschancen erhöht.

Ohne diesen Mechanismus wäre der Mensch vielleicht schon lange ausgestorben. Doch was einst ein kluger Schachzug der Natur war, entpuppt sich in der heutigen Zeit als ein dickes Problem... im wahrsten Sinne des Wortes! Denn im Gegensatz zu unseren Vorfahren, die ihre Nahrung im Schweiß ihres Angesichts erjagen oder sammeln mussten und mehr oder minder häufig Hungerperioden durchlitten, steht uns heutzutage jederzeit erheblich mehr Nahrung zur Verfügung, als wir benötigen. Und weil die oft auch noch sehr verführerisch präsentiert wird, greifen wir viel zu häufig gedankenlos zu. Das führt zu einer positiven Energiebilanz, der Fett-Akku lädt sich auf und wir werden dicker.

Um die störenden Kilos wieder loszuwerden, versuchen wir unseren Fett-Akku zu entladen, indem wir weniger Kalorien zu uns nehmen, als der Körper im selben Zeitraum benötigt. Tatsächlich verlieren wir während der Diät einige Pfunde! Doch irgendwann erreichen wir (im Idealfall) unser Wunschgewicht oder haben die Hungerkur satt und fangen wieder an zu essen wie zuvor. Und dann nehmen wir richtig kräftig zu! Denn während der Diät stellt unser Körper auf den Hungerstoffwechsel um, wir werden dadurch bessere „Futterverwerter“. Dann legen wir schon mit viel weniger Kalorien deutlich mehr Gewicht zu, als wir es vor der Diät taten. Denn der Hungerstoffwechsel verwertet das Konsumierte sehr effizient.

Studien haben gezeigt, dass der Hungerstoffwechsel selbst ein Jahr nach dem Ende einer Diät noch vorhanden ist. Um nach ei-

ner Diät nicht zuzunehmen, müsste man sie also dauerhaft weiterführen. Doch das hält kaum jemand durch. Also bringen wir einige Zeit nach einer Diät mehr Kilo auf die Waage als zuvor. Um die wieder loszuwerden, fangen viele von uns irgendwann mit einer neuen – vielleicht einer anderen – Diät an. Auch dann schlägt der Hungerstoffwechsel wieder zu und schließlich werden wir umso dicker, je mehr Diäten wir durchmachen. Das Auf und Ab und die rasche Zunahme des Körpergewichts nach einer Reduktionsdiät nennt man „Jo-Jo-Effekt“.

Kluges Gewichts-Management statt hungern und sich quälen

Es ist eine weitverbreitete Ansicht, dass dicke Menschen mehr gegessen oder sich weniger bewegt haben als dünne Menschen. Denn irgendwo müssen die Kalorien ja hergekommen sein, die sich als Körperfett niedergeschlagen haben. Doch ganz so einfach ist die Sache nicht. Es gibt Menschen, die können essen, was sie wollen und bleiben dabei zaundürr. Andere dagegen scheinen bereits zuzunehmen, wenn sie nur an ein Stück Kuchen denken. Heinz Erhardt hat gesagt: „Ich brauche nur Fettgedrucktes zu lesen, schon nehme ich zu.“ Die Ursachen von körperlichem Übergewicht können sehr vielfältig sein:

- zu hohe Kalorienaufnahme (positive Energiebilanz)
- hormonelle Störungen
- Essstörungen (psychische Ursachen)
- familiäre Veranlagung
- Alter
- Bildungsniveau
- Sozialstatus
- Medikamente
- dauerhafter Schlafmangel (wird vermutet)

Meist liegt eine Kombination von mehreren Faktoren vor. Deswegen braucht aber jemand, der übergewichtig ist, nicht verzagen. Im Folgenden zeigen wir, wie sich ein kluges Gewichts-Management ohne Zwang und Selbst-Quälerei realisieren lässt:

1. Im ersten Schritt wird der Fehler vermieden, abnehmen zu wollen. Denn meist ist schon ein guter Erfolg, wenn das Körpergewicht nicht ansteigt (**Gewichtsstabilisierung**).
2. Die überschüssige Kalorienaufnahme in der bisherigen Ernährungsweise muss erkannt und dokumentiert werden (**Ernährungsprotokoll**).
3. Der Vergleich der bisherigen Nahrungsaufnahme mit dem tatsächlichen Kalorienbedarf zeigt, wie wir unser Essverhalten ändern müssen (**Ausgleich der Energiebilanz**).
4. Situationen mit überschüssiger Kalorienaufnahme sollen vermieden und „Zwischenmahlzeiten“ durch kleine Portionen frischen Obstes (ein Apfel etc.) ersetzt werden (**Portionsgrößen und Umgang mit dem „Hunger zwischendurch“**).
5. Ungesunde Nahrung und Getränke sollen vermieden werden. Dafür werden schonend zubereitete Speisen aus frischen Zutaten und gesunde Getränke verzehrt (**Optimierung der Ernährungsqualität**).
6. Körperliche Bewegung wird in die tägliche und wöchentliche Gewohnheit harmonisch eingebaut (**Aktivierung körperlicher Ressourcen**).
7. Regelmäßiger Abgleich des erreichten Zustands mit den anfänglichen Zielvorstellungen (**Soll-ist-Vergleich und Reaktion darauf**).

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE			
	100g	85g	100g/155g
ENERGIE	kJ 1521	1293	15%
	kcal 359	305	15%
FETT	g 2,0	1,7	2%
DAVON: GESÄTTIGTE FETTSÄUREN			
	g 0,5	0,4	2%
KOHLHYDRATE	g 71,2	60,5	23%
DAVON: ZUCKER			
	g 3,5	3,0	3%
BALLASTSTOFFE	g 3,0	2,6	
EIWEIß	g 12,5	10,6	21%
SALZ	g 0,013	0,011	0%

NÄHRWERT-ANGABEN		
	pro 100g	per Portion (40g)
Brennwert	1.882 kJ	752 kJ
	448 kcal	179 kcal
Fett	10g	6,3g
davon gesättigte Fettsäuren		
	5,1g	2,0g
Kohlenhydrate	63g	25g
davon Zucker		
	20g	8,1g
Ballaststoffe	5,4g	2,2g
Eiweiß	8,8g	3,5g
Saltz	0,39g	0,16g

Durchschnittliche Nährwerte			
	je 100g	100g	100g/155g
Brennwert	1220 kJ/295 kcal	366 kJ/88 kcal	4%
Fett	35g	7,5g	11%
davon gesättigte Fettsäuren			
	17g	5,1g	25%
Kohlenhydrate	8,3g	<0,1g	<1%
davon Zucker			
	8,3g	<0,1g	<1%
Eiweiß	16g	4,9g	10%
Saltz	2,5g	0,74g	12%

Durchschnittliche Nährwerte		
	pro 100g	pro 155g
Brennwert	1413 kJ/333 kcal	17%
Fett	0,4g	1%
davon gesättigte Fettsäuren		
	0,1g	<1%
Kohlenhydrate	69,0g	27%
davon Zucker		
	0,8g	<1%
Ballaststoffe	4,0g	-
Eiweiß	10,5g	21%
Saltz	<0,01g	<1%

Abb 1.: Nährwert-Beispiele

1. Gewichtsstabilisierung

Dazu gehört als erstes die Abkehr von dem Wunsch nach einem raschen Gewichtsverlust – nicht nur um die Umstellung auf den Hungerstoffwechsel zu vermeiden. Der schnelle Abbau von Fettmassen bedeutet für den Körper und insbesondere für die Leber auch eine erhebliche Stressbelastung. Die dabei freigesetzten Fettsäuren überschwemmen das Blut und müssen in der Leber weiterverarbeitet werden. Wenn die Leber die plötzlich anfallende Menge an Fettsäuren nicht adäquat verstoffwechseln kann, kann Lebergewebe geschädigt werden. Das freigesetzte Cholesterin gelangt über die Leber in die Galle, wo es zu Bildung von Gallensteinen kommen kann. Zudem verringert sich der pH-Wert des Blutes (es versauert), was zu Gicht führen bzw. bestehende Gichtbeschwerden verschlimmern kann. Verstärkt wird das durch die beim Abbau von Zellen anfallende Harnsäure. Und da Fettgewebe auch Speicherort von fettlöslichen Substanzen wie Abbauprodukte von Medikamenten oder Umweltgiften ist, gelangen diese ebenfalls in die Blutbahn, und müssen von den Entgiftungsorganen eliminiert werden. Der schnelle Abbau von Fettgewebe stellt für die Leber somit eine Doppelbelastung dar.

2. Ernährungsprotokoll

Ein häufiger Grund, warum Versuche zur Verringerung der Nahrungsaufnahme scheitern, ist das lästige Zählen der zu sich genommenen Kalorien. Doch für ein wirksames Gewichts-Management ist die Bestimmung der individuellen Energiebilanz als Referenzwert unabdingbar. Darum kommen wir um ein **Ernährungsprotokoll der ersten sieben Tage** nicht herum. Dieses soll während einer ganz normalen Woche (ohne Feiertage oder außergewöhnliche Reiseaktivitäten oder Restaurantbesuche etc.) erstellt werden. Am besten beginnt man das Protokoll an einem Samstag- oder Sonntagmorgen. Ab dann muss die Kalorienmenge **ALLER** konsumierten Speisen und Getränke aufgeschrieben werden.

In den Tabellen „Energiegehalt verschiedener Speisen und Getränke je 100 g“ ab Seite 6 finden Sie die Energiewerte zahlreicher Nahrungs- und Genussmittel sowie von Getränken. Auf vielen Packungen sind ebenfalls Angaben über die Nährwerte abgedruckt (Abb. 1). Es gibt auch eine Unmenge Bücher und Internet-Seiten mit Nährwert-Tabellen. Wiegen Sie die einzelnen Nahrungsmittel,

Süßigkeiten, Getränke etc. und teilen die Anzahl der Gramm durch 100. Wenn Sie dann das jeweilige Ergebnis mit der kcal-Angabe je 100 g multiplizieren, erhalten Sie den Energiewert des Nahrungsmittels, der Süßigkeit bzw. des Getränks in kcal.

Gewicht : 100 x kcal je 100 g = Energiewert

Notieren Sie die kcal-Werte von allem, was Sie an einem Tag zu sich nehmen. **Auch das, was Sie nebenher oder unterwegs verzehren!** Am Ende des siebten Tages werden alle Angaben addiert und der sich ergebende Gesamtwert durch 7 geteilt. Das Ergebnis entspricht der durchschnittlich aufgenommenen Kalorienmenge eines Tages.

3. Ausgleich der Energiebilanz

Vergleichen Sie Ihre täglich aufgenommene Kalorienmenge mit dem für Sie zuständigen Wert in der Tabelle „Kalorienverbrauch pro Tag in Abhängigkeit vom Körpergewicht“. Danach ergibt sich einer dieser drei Fälle:

1. Sie nehmen pro Tag weniger Kalorien zu sich als Ihr Körper verbraucht (negative Energiebilanz). Dann wird die Fettmasse Ihres Körpers mit der Zeit abnehmen*.
2. Sie nehmen pro Tag genau so viele Kalorien zu sich wie Ihr Körper verbraucht (ausgeglichene Energiebilanz). Dann wird die Fettmasse Ihres Körpers konstant bleiben*.
3. Sie nehmen pro Tag mehr Kalorien zu sich als Ihr Körper verbraucht (positive Energiebilanz). Dann wird die Fettmasse Ihres Körpers mit der Zeit zunehmen*.

Die Differenz aus der täglich aufgenommene Kalorienmenge und dem Kalorienverbrauch pro Tag in Abhängigkeit vom Körpergewicht, ist eine gute Grundlage, um ein Ziel festzulegen, das man in absehbarer Zeit erreichen möchte.

Beispiel:

- Eine Hausfrau Mitte 40 mit einem Gewicht von 90 kg hat laut Tabelle einen täglichen Energiebedarf von rund 3.050 kcal.
- Das 7-Tage-Ernährungsprotokoll zeigt, dass sie pro Tag durchschnittlich 3.400 kcal aufnimmt.
- Sie nimmt also täglich 350 kcal mehr zu sich, als ihr Körper benötigt.
- Diesen Überschuss von 350 kcal pro Tag muss sie abbauen, um nicht weiter zuzunehmen.
- Wenn diese Hausfrau ihre tägliche Energiezufuhr um 500 kcal reduziert, hat sie sie jeden Tag eine negative Energiebilanz von (500 kcal – 350 kcal =) 150 kcal.
- Um 1 kg Fett zu verbrennen, muss man 7.000 kcal einsparen.
- Hält die Hausfrau das tägliche Minus von durchschnittlich 150 kcal durch, wiegt sie nach 47 Tagen 1 kg weniger.
- Nach einem Jahr hat sie damit 7,8 kg abgenommen, nach drei Jahren gute 23 kg!

Auf diese Weise nimmt man zwar sehr langsam, aber sicher ab und braucht sich dabei nicht quälen. Eine Voraussetzung für solch einen

Erfolg ist ein 7-Tage-Ernährungsprotokoll, das sorgfältig (ohne etwas zu übersehen oder gar zu schummeln!) aufgenommen wurde. Eine zweite Voraussetzung ist Konsequenz und etwas Geduld.

4. Portionsgrößen und Umgang mit dem „Hunger zwischendurch“

Das Ernährungsprotokoll zeigt, bei welchen Gelegenheiten am leichtesten Kalorien eingespart werden können. Etwa indem man die Portionen von Frühstück, Mittag- oder Abendessen etwas kleiner macht. Und wenn man ein paar Minuten vor dem Essen ein Glas Wasser oder eine Tasse grünen Tee trinkt und sich beim Essen schön Zeit lässt (nicht fernsehen oder lesen!), wird man auch mit einer kleineren Portion richtig satt. Vielleicht genügt ja auch schon, den „Hunger zwischendurch“ nicht mit einem Döner oder Müsliriegel zu stillen, sondern mit einem Apfel, Weintrauben oder einer Banane. Oder man kombiniert die beiden Möglichkeiten.

5. Optimierung der Nahrungsqualität

Es gibt Nahrungsmittel, die ganz lecker schmecken, sich im Nu und mühelos zubereiten lassen... und wahnsinnig dick machen: Fertiggerichte. Auf Neudeutsch nennt man sie „Convenience-Food“, denn Convenience heißt übersetzt Annehmlichkeit. Gemischte Salate aus der Tüte mitsamt Dressing, Gemüsesuppen als Pulver zum Anrühren, komplette Menüs in der Aluschale... Wer nicht Zeit, Lust oder Talent zum Kochen hat, findet im Supermarkt eine riesige Menge unterschiedlichster Produkte. Doch wie gesund sind diese und was machen sie mit unserem Körper?

Mit wenigen Ausnahmen gilt: Je stärker Lebensmittel verarbeitet sind, desto mehr Zusatz- und Aromastoffe enthalten sie. Auf Verpackungen stehen etwa „mit erntefrischem Gemüse“ oder ähnlich appetitliche Behauptungen. Doch wie die Rohstoffe erzeugt wurden und was für industrielle Prozesse sie durchlaufen, bis sie in unseren Mund kommen, bleibt das gutgehütete Geheimnis der Hersteller. Wenn wir das wüssten, würde uns schnell der Appetit vergehen!

Studien haben gezeigt, dass Menschen, die viel Tiefkühlpizza, Fastfood, Chips, Wurst, Schokolade, Eiscreme, zuckerhaltige Getränke & Co. zu sich nehmen, häufiger an Übergewicht bis hin zu Adipositas, Diabetes, Erkrankungen des Herz-Kreislaufs sowie des Verdauungssystems leiden, Schäden an Gelenken und Zähnen aufweisen und sogar eine geringere Lebenserwartung haben. Derartige Produkte enthalten nicht nur zu viele Kalorien, zu viel Salz und Zucker, gehärtetes Fett, zu wenig Vitamine und Ballaststoffe. Aufgrund ihres Geschmacks und ihrer Konsistenz werden sie auch wesentlich schneller verzehrt als traditionell zubereitete Nahrung. Folglich nimmt man damit in kurzer Zeit eine Menge Kalorien auf, die sich dann als „Hüftgold“ am Körper niederschlagen.

Nicht nötig, diese Gruselgeschichten weiterzuspinnen! Eine natürliche und ausgewogene Ernährung ist Voraussetzung für ein „vernünftiges“ Gewicht, eine gute Gesundheit, für ein gutes Wohlbefinden. Eine gesunde Ernährung besteht aus möglichst frischen Zutaten. Ein paar Konserven (Gemüse, Obst, Fisch etc.) kann man

* **Bitte beachten Sie:** Wir sprechen hier von der **Fettmenge** des Körpers. Einer Zu- oder Abnahme des Körpergewichts kann aber auch eine Veränderung des Wasseranteils (Ödem, Lymphödem) oder der Muskelmasse des Körpers zugrunde liegen. Es gibt im Handel Körperanalysewaagen, die die Zusammensetzung des Körpers (Wasser-, Fett-, Muskelanteil) mithilfe der Bio-Impedanz-Analyse (BIA) messen sollen. Doch Waagen, die nur Fuß-Elektroden haben, messen nur die Beine. Ebenfalls erhältlich sind hochwertige Körperanalysewaagen mit Hand- und Fußelektroden zur Messung des gesamten Körpers; die können aber einige hundert Euro kosten. Wer einen Herzschrittmacher trägt, Metallplatten im Körper oder künstliche Gelenke hat oder schwanger ist, muss zuvor mit dem Arzt klären, ob eine Bio-Impedanz-Analyse durchgeführt werden darf.

Kalorienverbrauch pro Tag in Abhängigkeit vom Körpergewicht

FRAUEN 20-49 Jahre alt

<-----Angaben in kcal bei einem Körpergewicht von----->

Aktivitäten	Beispiele	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg	110 kg	120 kg	130 kg	140 kg	150 kg
nur sitzend oder liegend	alte, gebrechliche Menschen	1.752	1.866	1.980	2.094	2.208	2.322	2.436	2.550	2.664
fast ausschließlich sitzend, wenig Freizeitaktivitäten	Schreibtischtätigkeit	2.117	2.255	2.393	2.530	2.668	2.806	2.944	3.081	3.219
überwiegend sitzend, mit zusätzlichen stehenden / gehenden Tätigkeiten	Kraftfahrer, Studenten, Laboranten	2.409	2.566	2.723	2.879	3.036	3.193	3.350	3.506	3.663
überwiegend stehende / gehende Tätigkeit	Verkäufer*innen, Kellner, Handwerker, Hausfrau / Hausmann	2.701	2.877	3.053	3.228	3.404	3.580	3.756	3.931	4.107
körperlich anstrengende berufliche Tätigkeit	Bergleute, Landwirte, Waldarbeiter, Hochleistungssportler	3.212	3.421	3.630	3.839	4.048	4.257	4.466	4.675	4.884

FRAUEN 50 Jahre und älter

<-----Angaben in kcal bei einem Körpergewicht von----->

Aktivitäten	Beispiele	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg	110 kg	120 kg	130 kg	140 kg	150 kg
nur sitzend oder liegend	alte, gebrechliche Menschen	1.554	1.668	1.782	1.896	2.010	2.124	2.238	2.352	2.466
fast ausschließlich sitzend, wenig Freizeitaktivitäten	Schreibtischtätigkeit	1.878	2.016	2.153	2.291	2.429	2.567	2.704	2.842	2.980
überwiegend sitzend, mit zusätzlichen stehenden / gehenden Tätigkeiten	Kraftfahrer, Studenten, Laboranten	2.137	2.294	2.450	2.607	2.764	2.921	3.077	3.234	3.391
überwiegend stehende / gehende Tätigkeit	Verkäufer*innen, Kellner, Handwerker, Hausfrau / Hausmann	2.396	2.572	2.747	2.923	3.099	3.275	3.450	3.626	3.802
körperlich anstrengende berufliche Tätigkeit	Bergleute, Landwirte, Waldarbeiter, Hochleistungssportler	2.849	3.058	3.267	3.476	3.685	3.894	4.103	4.312	4.521

MÄNNER 20-49 Jahre alt

<-----Angaben in kcal bei einem Körpergewicht von----->

Aktivitäten	Beispiele	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg	110 kg	120 kg	130 kg	140 kg	150 kg
nur sitzend oder liegend	alte, gebrechliche Menschen	1.973	2.138	2.304	2.470	2.635	2.801	2.966	3.132	3.298
fast ausschließlich sitzend, wenig Freizeitaktivitäten	Schreibtischtätigkeit	2.384	2.584	2.784	2.984	3.184	3.384	3.584	3.785	3.985
überwiegend sitzend, mit zusätzlichen stehenden / gehenden Tätigkeiten	Kraftfahrer, Studenten, Laboranten	2.713	2.940	3.168	3.396	3.623	3.851	4.079	4.307	4.534
überwiegend stehende / gehende Tätigkeit	Verkäufer*innen, Kellner, Handwerker, Hausfrau / Hausmann	3.041	3.297	3.552	3.807	4.063	4.318	4.573	4.829	5.084
körperlich anstrengende berufliche Tätigkeit	Bergleute, Landwirte, Waldarbeiter, Hochleistungssportler	3.617	3.920	4.224	4.528	4.831	5.135	5.438	5.742	6.046

MÄNNER 50 Jahre und älter

<-----Angaben in kcal bei einem Körpergewicht von----->

Aktivitäten	Beispiele	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg	110 kg	120 kg	130 kg	140 kg	150 kg
nur sitzend oder liegend	alte, gebrechliche Menschen	1.687	1.853	2.018	2.184	2.350	2.515	2.681	2.846	3.012
fast ausschließlich sitzend, wenig Freizeitaktivitäten	Schreibtischtätigkeit	2.039	2.239	2.439	2.639	2.839	3.039	3.239	3.439	3.640
überwiegend sitzend, mit zusätzlichen stehenden / gehenden Tätigkeiten	Kraftfahrer, Studenten, Laboranten	2.320	2.548	2.775	3.003	3.231	3.458	3.686	3.914	4.142
überwiegend stehende / gehende Tätigkeit	Verkäufer*innen, Kellner, Handwerker, Hausfrau / Hausmann	2.601	2.856	3.112	3.367	3.622	3.878	4.133	4.388	4.644
körperlich anstrengende berufliche Tätigkeit	Bergleute, Landwirte, Waldarbeiter, Hochleistungssportler	3.093	3.397	3.700	4.004	4.308	4.611	4.915	5.218	5.522

für einen unvorhergesehenen Bedarf vorrätig halten, sie sollten aber nicht regelmäßig verzehrt werden. Hier sind Tiefkühlprodukte (rohe, nicht zubereitete!) nicht nur gesünder, sondern schmecken auch besser. Am besten ist frische Ware, die man schonend zubereitet hat.

Wichtig ist, dass unsere Nahrung genügend Eiweiß, Ballaststoffe und Vitamine enthält. Unser Körper braucht aber auch Kohlenhydrate und Fette... jedoch die richtigen und im richtigen Ausmaß. Einfachzucker (Trauben- und Fruchtzucker etc.) und Zweifachzucker (Haushalts-, Malz- und Milchezucker), die vor allem in Süßigkeiten und Schokolade vorkommen, sind möglichst sparsam zu genießen. Nach ihrem Verzehr schießt nämlich der Blutzuckerspiegel rasch in die Höhe, Insulin wird ausgeschüttet und man wird sehr schnell wieder hungrig. Dage-

gen steigt der Blutzuckerspiegel nach der Aufnahme von Mehrfachzuckern nur langsam an, weil diese Stoffe vor der Aufnahme ins Blut erst im Darm aufgespalten werden müssen. Mehrfachzucker finden sich in Vollkornprodukten, Brot, Kartoffeln und Hülsenfrüchten (Erbsen, Bohnen, Linsen etc.). Diese enthalten häufig auch Eiweiß, viele Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe. Außerdem haben sie meist einen geringen Fettgehalt.

Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe sind für eine intakte Darmflora (Mikrobiom) von großer Bedeutung. Eine intakte Darmflora sorgt für eine gute Verdauung, wirkt Verstopfung und Darmkrankheiten entgegen und soll sogar eine günstige Wirkung auf das geistige und seelische Wohlbefinden haben.

medi



mediven® Flachstrick –
so individuell wie
meine Geschichte.

Mein Leben, mein Körper, meine Versorgung
– Kompression ohne Kompromisse

Teile deine Story mit uns unter dem Hashtag: #mymediven

Jetzt NEU:
mediven® cosy
Flexibel. Anschmiegsam.
Bewegungsfreiheit.

medi. ich fühl mich besser.

Entdecken Sie Neues aus der medi World of Compression.
www.medi.biz/flachstrick



Energiegehalt verschiedener Speisen und Getränke je 100 g

Getreide, Getreideprodukte	kcal	kJ		kcal	kJ
Buchweizen	351	1469	Laugenbrezel (50 g)	295	1240
Cornflakes	382	1598	Rosinenschnecke (65 g)	125	530
Gerste	302	1264	Croissant (60 g)	180	770
Grünkern	331	1385	Schweinsohren (50 g)	280	1170
Haferflocken	393	1644	Spritzkuchen (70 g)	235	980
Hirse	311	1301			
Leinsamen	439	1837	Gemüse		
Mais	341	1427	Artischocken	25	105
Nudeln (aus Hartweizen)	346	1470	Auberginen	21	88
Nudeln (mit Ei hergestellt)	376	1573	Avocados	164	686
Vollkornnudeln	352	1473	Bambussprossen	33	138
Reis, poliert	362	1515	Bleichsellerie	8	33
Reis, Vollkorn	355	1485	Blumenkohl	16	67
Roggen	277	1159	Bohnen (grün)	29	121
Roggenmehl Typ 1150	300	1255	Brokkoli	29	121
Speisestärke	357	1494	Champignons	25	105
Weizen	314	1314	Chicoree	12	50
Weizengrieß	358	1498	Chinakohl	12	50
Weizenkeime	383	1602	Dicke Bohnen	21	88
Weizenkleie	194	812	Endivien	12	50
Weizenmehl Typ 1050	359	1502	Erbsen	37	155
Weizenmehl Typ 405	358	1498	Essiggurken	16	67
			Feldsalat, Rapunzel	16	67
Brot, Backwaren			Fenchel	24	98
Roggenmischbrot	251	1050	Grünkohl, Braunkohl	30	126
Roggenbrot	243	1017	Gurken	4	17
Roggenvollkornbrot	227	950	Knoblauch	139	581
Weizenmischbrot	210	879	Kohlrabi	21	88
Weizenvollkornbrot	235	983	Kohlrüben, Steckrüben	29	121
Weizen-Toastbrot	326	1364	Kopfsalat	8	33
Knäckebrötchen	317	1326	Kürbis	21	88
Pumpernickel	235	983	Lauch, Porree	25	105
Zwieback	390	1632	Maiskörner	74	310
Brötchen	276	1155	Mangold	8	33
Salzstangen	399	1669	Meerrettich	41	172
Biskuit	420	1757	Mixed Pickles	21	88
Blätterteiggebäck	435	1820	Möhren, Karotten	29	121
Butterkeks	433	1812	Paprikaschoten	21	88
Christstollen	410	1725	Paprika (gedünstet)	16	67
Diabetiker Stollen	385	1612	Petersilie	37	155
Dominosteine	420	1758	Pfifferlinge	12	50
Hefeteiggebäck	262	1096	Radieschen	12	50
Lebkuchen	400	1674	Rettich	16	67
Marzipanstollen	400	1665	Rhabarber	16	67
Mohnstollen	330	1390	Rosenkohl	50	209
Obstkuchen	229	958	Rote Bete	29	121
Paniermehl	358	1498	Rotkohl, Blaukraut	21	88
Rührkuchen	430	1799	Sauerkraut	25	105
Sahnetorte	376	1573	Schnittlauch	59	247
Amerikaner (100 g)	220	920	Schwarzwurzeln	41	172
Krapfen (60 g)	303	1280	Sellerieknollen	25	105
Donuts mit Zucker (70 g)	310	1310	Spargel	12	50



Villa Sana
Villa Sana GmbH & Co. medizinische Produkte KG

entspannt entstaut



Aktive Kompression

Villa Sana GmbH & Co. medizinische Produkte KG
Hauptstr. 10 91798 Weiboldshausen
Telefon: 09141 / 8546-0 Telefax: 09141 / 8546-26
kontakt@villa-sana.com www.villa-sana.com

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

Entstauung –
Lymph- und Lipödeme

**Verbesserte Wundheilung &
Rezidivvermeidung –**
venöse Insuffizienz und Ulkus

Durchblutung –
arterielle Verschlusskrankheit (pAVK)

▶ **Lympha Press®**

▶ **Phlebo Press®**

▶ **Angio Press®**

Gestalten Sie Ihre Ernährung möglichst abwechslungsreich und so, dass sie Ihnen schmeckt. Frisches Gemüse, frisches Obst, Brot und Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Reis und Nudeln, Vollkornprodukte, Fisch und Fleisch, Nüsse, Samen, Körner, Essig und Öle und, und, und... Uns steht eine riesige Auswahl zur Verfügung. Da finden Sie sicher, was Ihnen beliebt. Aber vermeiden Sie in der Regel Süßigkeiten (auch Cola, Limonaden etc.) und vorgefertigte Speisen. Sie können gern zwischendurch mal „sündigen“, dann aber halt ein, zwei Tage etwas langsamer treten. Achten Sie darauf, auch genügend zu trinken, was gerade Frauen nicht immer tun: Wasser, schwach gesüßter Tee, verdünnte Fruchtsäfte, Buttermilch, Kefir oder Ayran. Die letzten drei sind besonders eiweißreich und lassen dadurch Hunger viel später aufkommen.

Essen Sie nicht bloß, sondern speisen Sie lieber. Machen Sie es wie die Franzosen und Italiener: Fangen Sie mit einer kleinen Suppe, einem Salat oder Antipasti an. Begleiten Sie Ihr Mahl immer mit etwas Brot, am besten welches mit Körnern (Kürbis, Sonnenblumen, Leinsamen etc.) oder Nüssen. Legen Sie nicht viel auf Ihren Teller, Sie können bei Bedarf ja noch „nachschießen“. Essen Sie langsam, kauen Sie genüsslich und achten Sie auf den Geschmack jeder einzelnen Speise. Decken Sie Ihren Tisch liebevoll, mit Servietten, schönen Tischsets und vielleicht auch Blumen. Das Auge isst mit! Hören Sie auf, wenn Sie satt sind. Vergessen Sie das „was auf den Tisch kommt, wird gegessen“, das unsere Eltern uns eingebläut haben. Schauen Sie nicht fern, lesen Sie nicht und legen das Handy so weit wie möglich vom Tisch weg. Und wenn es unbedingt mal Schokolade sein muss: Wählen Sie eine gute, nehmen ein Eckchen davon und legen den Rest gleich wieder weg. Lassen Sie das Eckchen auf der Zunge ganz langsam und genüsslich zergehen. Allein schon, wenn Sie diese paar Tipps

beachten, essen Sie automatisch weniger, haben deutlich mehr Genuss daran und brauchen sich zu nichts zwingen.

Seien Sie beim Einkaufen wählerisch. Lassen Sie sich nicht von günstigen Angeboten verführen, denn dann kaufen Sie automatisch mehr als Sie eigentlich vorhatten. Lassen Sie die Finger von billigen Wurstwaren, nehmen Sie dafür lieber teure Schinken oder Salami, hauchdünn (!) geschnitten. Die sind, mit etwas Butter auf Brot, ein echter Genuss, haben wesentlich weniger Kalorien als ein dick (weil ja so billig!) belegtes Wurstbrot und kosten unterm Strich weniger als dieses. Das Gleiche gilt für Käse und andere Nahrungsmittel: Billig verführt zu mehr Konsum, befriedigt nicht durch Genuss, sondern lässt uns erst aufhören, wenn der Magen proppenvoll ist. Die Konsequenzen davon sind bekannt. Zudem enthalten billig erzeugte Nahrungsmittel oftmals gesundheitlich bedenkliche Stoffe, etwa Hormone und Antibiotika, wie sie in der Tierzucht verwendet werden, Farb- und Konservierungsstoffe, künstliche Aromen, Geschmacksverstärker und manch anderes.

Bereiten Sie Ihre Speisen schlau zu. Linsensuppe, Bohnen- und Erbsengemüse sind reich an Eiweiß und Ballaststoffen und schmecken lecker. Da man die getrocknete Rohware schon am Vortag einweichen muss und sie teils eine längere Garzeit benötigt, kann man diese Speisen in größerer Menge zubereiten und sie in Einzelportionen einfrieren. Machen Sie das auch mit Tomatensoßen (Bolognese, Thunfisch etc.), mit denen Sie dann, aufgewärmt (Mikrowelle etc.) und mit frischem Basilikum verfeinert, im Nu ein köstliches Nudelgericht zaubern können. Oder Gulasch: Kaufen Sie Rindfleisch guter Qualität aus regionaler Produktion, bereiten Sie das Gulasch schonend zu (was seine Zeit dauert) und frieren einzelne Portionen ein. Selbst Körnerbrot können Sie als einzelne

Energiegehalt verschiedener Speisen und Getränke je 100 g

	kcal	kJ		kcal	kJ
Steinpilze (getrocknet)	290	1213	Rehrücken	94	393
Tomaten	16	67	Rinderfilet	115	481
Tomatenketchup	107	448	Rinderhack	212	887
Tomatenmark	45	188	Rinderherz	91	381
Weißkohl, Weißkraut	16	67	Rinderleber	126	527
Wirsing	21	88	Rinderzunge	161	674
Zucchini	16	67	Rindfleisch (fett)	281	1176
Zwiebel	41	172	Rindfleisch (mittelfett)	229	958
Zwiebel (getrocknet)	231	967	Rindfleisch (mager)	164	686
			Rindfleisch (sehr mager)	109	456
Kartoffeln, Knödel			Rumpsteak	162	678
Kartoffeln (ungeschält)	70	293	Salami	507	2121
Kartoffeln (geschält)	86	360	Schinken (gekocht)	264	1105
Bratkartoffeln	115	481	Schinken (roh bzw. geräuchert)	335	1402
Kartoffel-Chips	598	2502	Schweinebauch	299	1251
Kartoffelpuffer	260	1088	Schweinefilet	171	715
Kartoffelpüree	106	444	Eisbein	189	791
Kartoffelsalat mit Öl	98	410	Schweinefleisch (fett)	311	1301
Kartoffelklöße	141	590	Schweinefleisch (mittelfett)	167	699
Pommes frites	267	1117	Schweinefleisch (mager)	143	598
Semmelknödel	150	628	Schweinefleisch (sehr mager)	89	372
			Schweinekotelett	149	623
Fleisch- und Wurstwaren			Schweineleber	129	540
Bierschinken	238	996	Schweinenackenkotelett	263	1100
Blutwurst	467	1954	Schweineschnitzel	105	439
Brathähnchen	99	414	Speck (durchwachsen)	591	2473
Bratwurst	375	1569	Speck (fett)	752	3146
Cervelatwurst	451	1887	Suppenhuhn	203	849
Corned Beef	146	611	Wiener Würstchen	257	1075
Ente	192	803			
Fleischwurst	324	1356	Fisch, Meeresfrüchte		
Frankfurter Würstchen	249	1042	Aal (geräuchert)	262	1096
Gans	227	950	Bismarckhering	205	858
Geflügelwurst	112	469	Brathering	209	874
Gelbwurst	356	1490	Büchling (geräuchert)	141	590
Hähnchenbrust	75	314	Fischstäbchen	213	891
Hähnchenkeule	80	335	Flunder	79	331
Hammelfleisch	194	812	Forelle	50	209
Hammelfleisch (mager)	128	536	Garnele	87	364
Hase	105	439	Hecht	50	209
Hirsch	94	393	Heilbutt	84	351
Jagdwurst	356	1490	Hering	146	611
Kalbfleisch	94	393	Heringsfilet in Tomatensoße	209	874
Kalbsleber	115	481	Kabeljau, Dorsch (Filet)	70	293
Kalbsniere	121	506	Karpfen	69	289
Kaninchen	121	506	Krabben (aus der Dose)	87	364
Kasseler Rippchen	266	1113	Makrele	124	519
Lamm	178	745	Makrele (geräuchert)	160	669
Leberkäse	267	1117	Matjeshering	280	1172
Leberwurst	425	1778	Ölsardinen	233	975
Leberwurst (mager)	273	1142	Rotbarsch, Goldbarsch (Filet)	111	464
Mettwurst	524	2192	Schellfisch	41	172
Mortadella	347	1452	Schillerlocke	309	1293
Pute	122	510	Scholle	41	172

lastofa® forte

Die flachgestrickte
medizinische Kompression
mit Merinowolle

Neu: Jetzt auch als
Hand- und Armversorgung
erhältlich.

Natürlich wohlfühlen.

Lastofa Forte mit Merinowolle bietet außergewöhnlichen Tragekomfort: Die Kompressionsstrümpfe sind angenehm weich und passen sich bei jeder Bewegung optimal an den Körper an. Dabei behält die Versorgung stets ihre Passform und sorgt für einen flächig wirkenden Arbeitsdruck.



Scheiben in Alufolie verpackt einfrieren und bei Bedarf auftauen (Mikrowelle), um Ihr „Menü“ zu bereichern. Mit etwas kluger Planung bringen Sie leckere und gesunde Speisen in kürzester Zeit auf den Tisch (selbst wenn überraschend Gäste kommen!) und können ungesunde Fertignahrung ganz elegant vermeiden.

Wer nach dem Genuss von Erbsen, Bohnen & Co. zu Blähungen neigt, soll das Einweichwasser nicht verwenden, sondern abschütten. Wer besonders empfindlich ist, kann das Kochwasser nach der halben Kochzeit abschütten und wieder heißes (!) Wasser zufügen, damit die Früchte nicht platzen. Gewürze wie Bohnenkraut, Oregano, Majoran, Fenchel, Anis oder Kümmel verbessern die Verträglichkeit. Kleinere Hülsenfrüchte und Keimlinge sind meistens verträglicher als große.

Wichtig: Wenn Sie Ihre Nahrungsaufnahme einschränken, achten Sie darauf, dass Sie das nicht mit Nahrungsmitteln tun, die reich an Vitaminen, Eiweiß, Ballaststoffen und anderen Elementen sind, die Ihr Körper benötigt. Denn das kann leicht zu einer Mangelernährung mit entsprechend unangenehmen Folgen führen.

6. Aktivierung körperlicher Ressourcen

Abnehm-Programme schreiben meist eine mehr oder minder intensive sportliche Betätigung vor. Aber gerade die wird oft als Belastung empfunden, was dann zum Abbruch des Programms führt. Außerdem ist eine Verringerung des Körpergewichts durch Sport nur bei einer Intensität wie etwa im Leistungssport möglich.

Kluges Gewichts-Managements setzt dagegen auf angenehm empfundene Bewegung wie Spazierengehen oder Tanzen (auch

alleine!). Dadurch wird unser Körper gleichmäßig und in gesundem Maße beansprucht, ohne ihn zu überlasten. Die Sauerstoffversorgung verbessert sich deutlich, die Lungenkapazität wird gesteigert. Der Körper schüttet Glückshormone (Endorphine) aus, das verbessert unsere Stimmung, wir werden aktiver und wacher. Bewegung senkt auch die Blutfettwerte, stärkt das Herz-Kreislauf-System, aktiviert den Stoffwechsel und stimuliert das Immunsystem.

Bewegung in frischer Luft kann dafür sorgen, dass wir uns nicht ständig mit Problemen beschäftigen. Das baut Stress ab und wirkt wie ein reinigender Filter, der Körper und Geist geradezu restauriert und renoviert. Je mehr Zeit man sich für einen Spaziergang nimmt, desto ausgeprägter ist die Wirkung. Eine halbe Stunde sollte es schon sein, weil der Körper eine gewisse Zeit braucht, bis er richtig „hochgefahren“ ist und sich eine Balance einstellt. Insbesondere Anfänger profitieren von der zwanglosen Bewegungsform, weil dabei eine Überforderung vermieden wird und Muskulatur, Skelett und Gelenke optimal beansprucht werden.

Tipps, die sich ganz leicht realisieren lassen: Machen Sie nach jedem Essen einen kleinen Spaziergang. Wenn Sie das tagsüber (etwa aus beruflichen Gründen) nicht einrichten können, gehen Sie unbedingt nach dem Abendessen etwas raus, statt vor der Glotze zu sitzen! Anfangs genügt ein Viertelstündchen. Nehmen Sie nach Möglichkeit jemanden mit und unterhalten sich während des Gehens. Reden intensiviert die Sauerstoffaufnahme und den Kreislauf zusätzlich. Sie werden spüren, wie gut Ihnen das tut: Sie fühlen sich fitter, schlafen besser und bekommen eine bessere Verdauung und einen geregelten Stuhlgang.

Energiegehalt verschiedener Speisen und Getränke je 100 g

	kcal	kJ		kcal	kJ
Seelachsfilet	83	347	Harzerkäse (weniger als 10% Fett)	127	531
Seezunge	59	247	Schmelzkäse (45% Fett i. Tr.)	305	1276
Steinbutt	42	176	Schmelzkäse (20% Fett i. Tr.)	190	795
Thunfisch	239	1000	Sahnequark (40% Fett i. Tr.)	164	686
Thunfisch in Öl (aus der Dose)	294	1230	Speisequark (20% Fett i. Tr.)	112	469
Tintenfisch	59	247	Magerquark	74	310
Hülsenfrüchte, Nüsse			Tilsiter (45% Fett i. Tr.)	371	1552
Bohnen, weiße (getrocknet)	338	1414	Hühnerrei (58 g, Klasse: M)	81	339
Erbsen (getrocknet)	341	1427	Eidotter	363	1519
Kichererbsen (getrocknet)	311	1301	Eiweiß	49	205
Linzen (getrocknet)	337	1410	Speisefette und Öle		
Sojabohnen (getrocknet)	473	1979	Butter	776	3247
Cashew-Nüsse	587	2456	Margarine	748	3130
Erdnüsse, geröstet	636	2661	Halbfettmargarine	397	1661
Haselnüsse	687	2874	Kokosfett	925	3870
Kokosnüsse	402	1682	Maiskeimöl	930	3891
Mandeln	642	2686	Olivenöl	930	3891
Maronen	194	812	Safloröl (Distelöl)	930	3891
Paranüsse	709	2966	Schweineschmalz	930	3891
Pistazien	619	2590	Sojaöl	921	3853
Sesamkerne	551	2305	Sonnenblumenöl	930	3891
Sonnenblumenkerne	599	2506	Mayonnaise (80% Fett)	765	3201
Walnüsse	705	2950	Salatmayonnaise	508	2125
Milch, Milchprodukte, Eier			Remoulade	506	2117
Vollmilch (3,5 %)	69	289	Salat-Dressing	245	1025
Vorzugsmilch (3,8%)	72	301	Süßwaren, Zucker		
Milch (fettarm 1,5%)	51	213	Bonbon, ungefüllt	410	1715
Magermilch (0,3 %)	40	167	Eiscreme	214	895
Buttermilch	42	176	Fruchtbonbons	410	1715
Joghurt (Vollmilch)	74	310	Gummibärchen	332	1389
Vollmilch-Joghurt mit Früchten	106	444	Honig	332	1389
Joghurt (teilentrahmte Milch)	51	213	Kakaopulver (schwach entölt)	470	1966
Joghurt (entrahmte Milch)	44	184	Kokosflocken	459	1920
Kakaotrunk	62	259	Kokosriegel	470	1966
Kefir	69	289	Lakritze	246	1029
Kondensmilch (7,5% Fett)	144	602	Marmelade	271	1134
Kondensmilch (10% Fett)	183	766	Marzipan	499	2088
Sauerrahm	196	820	Milchkaramellen	403	1686
Schlagsahne (30% Fett)	300	1255	Nougat	514	2151
Schmand (24% Fett)	248	1038	Nougatriegel	457	1912
Crème fraîche (40% Fett)	393	1644	Nuss-Nougat-Creme	551	2305
Chester (50% Fett i. Tr.)	404	1690	Popcorn (süß)	420	1757
Camembert (45% Fett i. Tr.)	299	1251	Pralinen	456	1908
Camembert (30% Fett i. Tr.)	219	916	Schokoküsse	406	1699
Doppelrahmfrischkäse (60% i. Tr.)	395	1653	Schokolade (halbbitter)	521	2180
Rahmfrischkäse (50% i. Tr.)	285	1192	Schokolade (Vollmilch)	569	2381
Edamer (45% Fett i. Tr.)	353	1477	Zucker	410	1715
Edamer (30% Fett i. Tr.)	250	1046			
Emmentaler (45% Fett i. Tr.)	402	1682			
Gouda (45% Fett i. Tr.)	358	1498			
Parmesan	430	1799			
Weichkäse (20% Fett i. Tr.)	194	812			

www.lipoedemportal.de
was Frauen und Ärzte wissen sollten

Energiegehalt verschiedener Speisen und Getränke je 100 g

Obst	kcal	kJ		kcal	kJ
Ananas	29	121	Stachelbeeren	41	172
Apfel	49	205	Wassermelone	12	50
Apfel (getrocknet)	280	1172	Weintrauben	70	293
Apfelmus	78	326	Zitrone	25	105
Apfelsine, Orange	41	172			
Aprikose	49	205	Alkoholfreie Getränke		
Aprikose (getrocknet)	308	1289	Cola-Getränk	45	188
Banane	70	293	Limonade	49	205
Birne	57	238	Fruchtsaftgetränke	49	205
Brombeeren	41	172	Ananassaft	49	205
Clementine	37	155	Apfelsaft	49	205
Datteln (getrocknet)	275	1151	Brombeersaft	33	138
Erdbeeren	33	138	Grapefruitsaft	45	188
Feigen (getrocknet)	267	1117	Holundersaft	41	172
Granatapfel	37	155	Johannisbeernektar (schwarz)	53	222
Grapefruit	33	138	Orangensaft	45	188
Heidelbeeren	57	238	Passionsfruchtsaft	57	238
Himbeeren	37	155	Sanddornbeerensaft	43	180
Holunderbeeren	41	172	Sauerkirschsft	33	138
Honigmelone	25	105	Traubensaft	74	310
Johannisbeeren (rot)	41	172	Zitronensaft	33	138
Johannisbeeren (schwarz)	53	222	Karottensaft	29	121
Kaki	74	310	Tomatensaft	21	88
Kirsche (süß)	57	238			
Kiwi	53	222	Alkoholhaltige Getränke		
Mandarine	37	155	Apfelwein	37	155
Mango	49	205	Bier	43	176
Mirabellen	66	276	Bier alkoholfrei	26	110
Nektarine	70	293	Branntwein 38%	210	882
Oliven (mariniert)	134	561	Eierlikör	167	700
Papaya	33	138	Malzbier, Malztrunk	48	200
Passionsfrucht	57	238	Rotwein	67	280
Pfirsich	45	188	Sekt	83	349
Pflaumen, Zwetschgen	62	259	Weizenvollbier	48	200
Pflaumen, Zwetschgen (getrockn.)	250	1046	Weißwein	69	290
Preiselbeeren	37	155			
Rosinen	271	1134	Weinbrand	244	1020
Satsuma	37	155	Wermut	99	415
			Whisky	246	1030

Schon nach kurzer Zeit werden Sie Ihre Spaziergänge immer mehr genießen und weitere Strecken gehen. Dann bekommen Sie auch Lust, am Wochenende zu wandern. Am schönsten ist das mit Freunden und Familie. Sie brauchen dafür nur ein Paar gute Schuhe, wetterfeste Kleidung und idealerweise freie Natur statt Wege nahe verkehrsreichen Straßen. Als Städter können Sie mit dem Zug raus aufs Land fahren, nach dem Wandern gegen Abend in einem Dorfgasthof einkehren und dann müde und glücklich wieder heimfahren.

Regelmäßige Bewegung baut Ihre Muskulatur auf. Mehr Muskelmasse erhöht den Energieumsatz des Körpers, so dass er bereits in Ruhe mehr Kalorien verbrennt als vorher. Und falls Sie dann feststellen, dass Sie kaum mehr Gewicht verlieren, kann das daran liegen, dass Sie zwar Fett losgeworden sind, dafür aber Ihre kräftigere Muskulatur Kilos auf die Waage bringt.

7. Soll-Ist-Vergleich und Reaktion darauf

Legen Sie eine Liste mit Datum und Gewicht an. Wiegen Sie sich einmal in der Woche nach der Morgentoilette und tragen die Ergebnisse in die Liste ein. Vielleicht können Sie Schwankungen Ihres Gewichts feststellen, was durchaus normal ist. Sollte sich aber gegenüber Ihrem Anfangsgewicht (Ausgangswert) ein anhaltender Trend nach oben zeigen, müssten Sie wieder ein Ernährungsprotokoll über sieben Tage führen. Das mag vielleicht hin und wieder notwendig sein. Doch mit der Zeit werden Sie ein Gespür dafür entwickeln, was Ihnen guttut und was Sie vermeiden sollten.

www.lipoedemportal.de
was Frauen und Ärzte wissen sollten

Zusammenfassung, Schlussbemerkungen und Büchertipp

Das hier vorgestellte Konzept eines klugen Gewichts-Managements ist nicht nur wesentlich erfolgreicher im Kampf gegen Übergewicht als Diäten. Im Gegensatz zu diesen erfordert es keine leidvollen Beschränkungen oder Anstrengungen und ständiges Kalorienzählen. Vielmehr zeigt es uns, wie wir unseren Lebensstil ganz unverkrampft verändern können, um Übergewicht dauerhaft abzubauen, gesundheitsbewusster, genussvoller und stressfreier zu leben. Kluges Gewichts-Management eignet sich praktisch für alle Menschen, egal ob jung oder alt, dick oder dünn, weiblich, männlich oder divers, mit oder ohne Behinderung. Ziel dabei ist, dass Sie sich in Ihrer Haut wohlfühlen. Das gelingt umso besser, je weniger Sie sich von den gängigen Schönheitsidealen beeinflussen lassen. Wobei das allerdings oft nicht ganz so leicht ist. Wer es alleine nicht schafft, ein kluges Gewichts-Management in sein Leben zu integrieren, etwa weil sein Essverhalten von psychischen Faktoren oder gar Zwängen gesteuert wird, sollte versuchen, von ärztlicher Seite her Hilfe zu bekommen.

Übergewicht kann nur entstehen, wenn der Körper mehr Kalorien aufnimmt als er verbraucht. Von diesem Gesetz gibt es keine Ausnahme, auch wenn bei dem einen schon wenige Kalorien kräftig anschlagen, ein anderer dagegen trotz Völlerei nicht zunimmt. Aus diesem Grund müssen am Anfang jedes klugen Gewichts-Managements die Ernährungsgewohnheiten über einen bestimmten Zeitraum protokolliert werden. Nur so können diese erkannt und dem physiologischen Energiebedarf des Körpers entsprechend verändert werden. Durch eine geeignete Lebensweise lassen sich gesunde Ernährungsgewohnheiten ganz ohne Zwang, ja sogar mit einem Zugewinn an Lebensfreude verwirklichen.

Essen Sie möglichst eiweißreich. Da Eiweiß sehr langsam verdaut wird, stellt sich der nächste Hunger erst spät ein. Ballaststoffe

haben eine ähnliche Wirkung. Achten Sie aber darauf, an einem Tag nicht mehr als 2 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Ihres Körpergewichts zu sich zu nehmen. Dies könnte über einen längeren Zeitraum Ihre Nieren schädigen. Bei einer bereits eingeschränkten Nierenfunktion sollten Sie bezüglich des Eiweißkonsums mit Ihrem Arzt sprechen.

Hinweis, falls Sie eine Kompressions-Versorgung tragen: Wenn sich beim Abnehmen die Umfänge Ihrer Beine bzw. Ihrer Arme verändert haben, brauchen Sie eine neue Kompressions-Versorgung. Diese kann Ihnen Ihr Arzt dann sofort verschreiben, Sie müssen nicht, wie üblich, sechs Monate warten. Hierzu steht im Hilfsmittel-Verzeichnis des GKV-Spitzenverbandes: „Bei signifikanter Änderung relevanter Körpermaße (z. B. aufgrund des Therapieerfolges, Gewichtsveränderung) des bereits versorgten Körperteils, kann eine Folgeversorgung auch schon früher begründet sein.“

Im Rahmen dieser Zeitschrift können wir ein kluges Gewichts-Management natürlich nur kurz skizzieren, um Sie, verehrte Leserinnen und Leser, dafür zu sensibilisieren. Sollte uns das gelungen sein, möchten wir Ihnen zwei Bücher empfehlen, die mit großem Sachverstand, viel Fantasie und einer Menge Humor zeigen, wie Sie mit Genuss gesund durchs Leben gehen können. Geschrieben hat sie Frau Dr. med. Susanne Kümmerle, die seit mehr als 30 Jahren in der Rehabilitationsmedizin tätig ist. Diese Bücher sind voll von wertvollen und praktisch anwendbaren Informationen über Ernährung, Übergewicht, Stress, Schlaf, Gefühle, Bewegung und vieles mehr.

Mit Genuss gesund durchs Leben, ISBN: 978-3-00-051815-7, 328 Seiten, reich illustriert, 15,5 x 22 cm, 19,95 Euro

Mit Genuss gesund durchs Leben – Das Kochbuch, ISBN: 978-3-00-052838-5, 40 Seiten, reich illustriert, 21 x 27 cm, 12,95 Euro
Die Bücher können über den Buchhandel bezogen oder auf Frau Dr. Kümmerles Homepage www.gesundes-altwerden.de bestellt werden.

Jetzt Kassenleistung: Liposuktion beim Lipödem Stadium III

Seit dem 1. Januar 2020 ist für das Lipödem Stadium III die Liposuktion an Armen und Beinen Kassenleistung. Diese Regelung ist bis zum 31. Dezember 2024 befristet. Laut der aktuellen Lipödem-Leitlinie ist das Stadium III charakterisiert durch „ausgeprägte Umfangsvermehrung mit überhängenden Gewebeanteilen (Wammenbildung)“. Abb. 1 zeigt ein typisches Beispiel dafür. Die Stadieneinteilung bezieht sich also lediglich auf den Gewebezustand, über den Grad der Beschwerden (Schmerzen etc.) sagt sie hingegen nichts aus. Eine Voraussetzung für die Liposuktion Stadium III zulasten der Krankenkassen ist, dass zuvor mindestens sechs Monate lang eine konservative Therapie durchgeführt wurde, die nicht zur Linderung der Beschwerden geführt hat. Die konservative Therapie kann zum Beispiel Lymphdrainage, Kompression und Bewegungstherapie umfassen.

Eine weitere Bedingung ist, dass der Body Mass Index (BMI) der Patientin nicht über 35 liegt. Der BMI gibt das Verhältnis von Gewicht und Körpergröße als Zahl an. Liegt der BMI über 35, muss zuvor eine Ernährungsberatung stattfinden. Da eine solche aber nur für

seltene angeborene Stoffwechselerkrankungen verordnet werden kann, wenn Tod oder Behinderung drohen, müssen sich Lipödem-Patientinnen bei ihrer Krankenkasse erkundigen, ob diese die Kosten dafür übernimmt. Ob jedoch die Liposuktion durchgeführt werden kann, wenn der BMI nach der Ernährungsberatung immer noch über 35 ist, darüber gibt es keine verlässlichen Informationen. Bei einem BMI von 40 und mehr soll keine Liposuktion durchgeführt werden.

Die Liposuktion kann zulasten der gesetzlichen Krankenkassen entweder ambulant von niedergelassenen Ärzten oder stationär in Kliniken durchgeführt werden, sofern diese bestimmte Qualitätskriterien erfüllen. Niedergelassene Ärzte müssen den Nachweis dafür bei der für sie zuständigen Kassenärztlichen Vereinigung (KV) erbringen, um von dieser die Genehmigung zur ambulanten Durchführung der Liposuktion zu erhalten. Auf unsere Frage, wie Lipödem-Patientinnen Ärzte finden können, die die Liposuktion als Kassenleistung durchführen dürfen, haben wir vom GKV-Spitzenverband folgende Antwort erhalten: „Vertragsärzte, die die Leistung durchführen und abrechnen wollen, müssen vor dem ersten Eingriff gegenüber ihrer



Abb. 1: Lipödem Stadium III

zuständigen KV nachweisen, dass sie die Voraussetzungen erfüllen. Die KVen können zusätzlich in Stichprobenprüfungen einzelne Praxen und Behandlungsfälle auf die Erfüllung der Voraussetzungen überprüfen. Die Informationen, welche Ärzte die Anforderungen erfüllen, sind also bei den jeweiligen KVen grundsätzlich vorhanden. Sie sind in aller Regel auch auf den Internetseiten der KVen zugänglich, z.B. über eine Eingabemaske zur „Arztsuche“. Ist dies noch nicht der Fall, so können die KVen direkt kontaktiert werden.“

Also haben wir die gleiche Frage allen 16 KVen sowie der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV) gestellt. Bis zum Redaktionsschluss von **LYPHE & Gesundheit**

haben lediglich sechs KVen geantwortet, zehn KVen und die KBV hüllten sich in Schweigen. Die eingegangenen Antworten lauteten sinngemäß, dass sich das Qualitätssicherungsverfahren derzeit im Aufbau befindet. Daher könne man noch nicht abschätzen, welche Ärzte diese Leistung anbieten können. Genaueres weiß man evtl. nach dem Ende des zweiten Quartals, wenn den KVen die entsprechenden Abrechnungsziffern vorliegen.

Auf die Frage, wie Lipödem-Patientinnen Kliniken finden können, die die Liposuktion als Kassenleistung anbieten, erhielten wir vom GKV-Spitzenverband diese Auskunft: „Gemäß den Vorgaben der Qualitätssicherungs-Richtlinie des G-BA müssen alle Krankenhäuser vor der erstmaligen Durchführung der Liposuktionen zu Lasten der GKV gegenüber den Krankenkassenverbänden in ihrem Bundesland nachweisen, dass sie die Voraussetzungen erfüllen. Die Informationen werden also bei den Krankenkassen vorhanden sein und können dort erfragt werden. Hier hilft vermutlich zusätzlich auch die konkrete Abfrage oder Internetrecherche bei Kliniken, die in der Regel auf ihren Webseiten veröffentlichen, welche Leistungen sie anbieten und ob dies auch zu Lasten der gesetzlichen Krankenkassen erfolgt.“

Auf unsere Anfrage, ob die Liposuktion genehmigt werden muss, teilte uns der GKV-Spitzenverband mit, dass für die ambulante Durchführung „keine Kostenübernahme beantragt werden“ braucht. Das bedeutet, dass hierfür die Vorlage der Versicherten-

karte genügt. Und weiter: „Wenn die Liposuktion in einem Krankenhaus als stationäre Leistung durchgeführt werden soll, ist die Verordnung von Krankenhausbehandlung (Formular Muster 2) erforderlich. Handelt es sich um eine ambulante Operation in einem Krankenhaus, so ist eine Überweisung (Formular Muster 6) erforderlich.“

Inzwischen hat der Bewertungsausschuss die Vergütungen bekanntgegeben, die niedergelassene Ärzte und Kliniken für die Durchführung der Liposuktion erhalten sollen. Diese liegen unter 1.000 Euro, sind also nur einem Bruchteil von dem, was für die Liposuktion als Selbstzahlerleistung in Rechnung gestellt wird. Hinzu kommt, dass für die OP zwar keine Genehmigung eingeholt werden muss, die Krankenkassen sich aber das Recht vorbehalten, nachträglich die medizinische Notwendigkeit für die Liposuktion überprüfen zu lassen. Das bedeutet, dass die Ärzte und Kliniken keinerlei Sicherheit dagegen haben, dass ihnen hinterher die Kostenübernahme verweigert wird. Unter diesen Bedingungen wird vermutlich kaum – wenn überhaupt – ein Arzt oder eine Klinik bereit sein, diese Leistung zu erbringen. Nach unserem Kenntnisstand ist lediglich die Fachklinik Hornheide in Münster (www.fachklinik-hornheide.de) dazu bereit, deren Träger ein gemeinnütziger Verein ist. Zudem hat die Fachklinik Hornheide ein eigenes Lipödemzentrum mit einer extra hierfür eingerichteten Spezialsprechstunde. Somit kann sie Patientinnen von der Diagnosestellung über die konservative Therapie bis hin zur operativen Versorgung begleiten.

Neu: Lymphdrainage beim Lipödem

Bisher war es für Lipödem-Patientinnen schwierig bis unmöglich, Manuelle Lymphdrainage (MLD) verschrieben zu bekommen. Ein Grund dafür war, dass viele Ärzte das Lipödem nicht als Krankheit, sondern als Übergewicht betrachten, für das keine MLD verordnet werden braucht. Doch der Hauptgrund war, dass in der Heilmittel-Richtlinie das Lipödem nicht als Indikation (rechtfertigender Grund) für die MLD verzeichnet war. Seit dem 1. Januar 2020 ist das anders: Für das Lipödem Stadium I bis III wurde ein „besonderer Ordnungsbedarf“ festgestellt, auch wenn kein Lymphödem vorliegt. Darauf haben sich die Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV) und der GKV-Spitzenverband Ende 2019 geeinigt. Folglich wurde das Lipödem in die

Diagnoseliste der Anlage 2 der Heilmittel-Richtlinie aufgenommen, in der die Diagnosen genannt sind, für die ein „langfristiger Heilmittelbedarf“ besteht.

Somit können jetzt Ärzte gesetzlich versicherten Lipödem-Patientinnen MLD verschreiben, ohne dass zuvor der Regelfall durchlaufen werden muss. Es muss auch kein Antrag auf Genehmigung gestellt werden und die **MLD-Verordnungen belasten nicht das Praxisbudget des verordnenden Arztes**. Allerdings ist mindestens alle zwölf Wochen ein Arztbesuch zur medizinischen Kontrolle und ein neues MLD-Rezept notwendig. Diese Regelung ist zunächst bis zum 31. Dezember 2025 befristet. Die KBV weist darauf hin, dass die komplexe

physikalische Entstauungstherapie (Manuelle Lymphdrainage, Kompressionstherapie, Übungsbehandlung/Bewegungstherapie und Hautpflege) als **Gesamtkonzept** erfolgen soll, wobei nicht immer alle Komponenten zeitgleich erforderlich sein müssen.

Was zunächst positiv klingt, sieht in der Realität leider ganz anders aus. Denn nunmehr werden viele Tausend Lipödem-Patientinnen sich MLD verordnen lassen... dann aber keine Therapeuten für die Behandlung finden. Schon jetzt ist es an vielerorts schwer, wenn nicht unmöglich, Termine für MLD-Behandlungen zu bekommen. Ein Grund dafür ist die schlechte Vergütung für die MLD durch die Krankenkassen, ein anderer der große Mangel an Physiotherapeuten.

Lymphologische Termine:

8. März 2020 in Amelia Island, Florida (USA)

32nd Annual Meeting of the American Venous Forum
<https://veinforum.org/>

8. – 12. März 2020 in Abu Dhabi (Verein. Arab. Emirate)

WUWHS 2020 congress "Global Healing. Changing Lives"
<https://www.wuwhs2020.com/>

10. -11. März 2020 in Köln

Gesundheitskongress des Westens
<https://www.gesundheitskongress-des-westens.de/programm/>

13. – 14. März 2020 in Berlin

Angio Update 2020 – 11. Interdisziplinäres Update Gefäßmedizin
<https://angio-update.com/>

14. März 2020 in Würzburg

LYMPHA #33 - Informationsveranstaltung zum Lipödem
<https://www.cg-lymph.de/service/veranstaltungen/>

14. und 21. März 2020 in mehreren deutschen Städten

5. Deutscher Lymphtag; www.lymphtag.de

8. – 14. März 2020 in Going am Wilden Kaiser (Österreich)

XLI. International Vascular Workshop 2020
<http://www.ivw.at/>

21. März 2020 in Winsen (Aller)

6. Lymphselbsthilfetag & 5. Lip- / Lymphtag
www.lymphselbsthilfe.de

22. – 24. März 2020 in Maastricht (Niederlanden)

European Vascular Course
<http://www.vascular-course.com/>

26. – 27. März 2020 in Freiburg

13. Freiburger Venen-Workshop; <http://venen-workshop.de>

4. April 2020 in Leipzig

2. Leipziger Lip- und Lymphödem-Tag; www.lymph-leos.de

17. - 18. April 2020 in Wolfsberg (Österreich)

6. Lymphkliniktag Wolfsberg
<https://www.juzo.com/de/akademie/symposien/symposien-2020/6-lymphkliniktag-wolfsberg>

22. - 25. April 2020 in Rom (Italien)

29th World Congress of the International Union of Angiology (IUA)
<http://www.angiology.org/events/iua-events>

24. April 2020 in Köln

LYMPHA #34 - Informationsveranstaltung zum Lipödem
<https://www.cg-lymph.de/service/veranstaltungen/>

25. April 2020 in Berlin

9. Berliner Lymphologisches Symposium
<https://www.juzo.com/de/akademie/symposien/symposien-2020/9-berliner-lymphologisches-symposium>

25. April 2020 in 34582 Borken (Hessen)

4. Lip- und Lymphödemtag
<https://www.lymphnetz-mitteldeutschland.de/?Home>

25. April 2020 in Bad Lauchstädt

27. Bad Lauchstädter Venensymposium
Infos und Anmeldung: volker.stadie@medizin.uni-halle.de

8. Mai 2020 in Frankfurt am Main

24. Basisworkshop Phlebologie – von der Praxis für die Praxis
Infos und Anmeldung: cordula.berger@sigvaris.com

15. - 16. Mai 2020 in Wien (Österreich)

35th International Várady Workshop for Phlebology, Lymphology and Angiology
<https://www.veinsinternational.com/index.php/en>

15. – 16. Mai 2020 in Dresden

17. Dresdner Gefäßtagung
https://www.orbera.de/regis/DGT_2020/info_DGT_2020.php

16. Mai 2020 in London (England)

4th International Lymphoedema Symposium „Multidisciplinary Management of Lymphoedema und Lipoedema“
https://www.juzo.com/_Resources/Persistent/91681e9eea0fc6aca07ce045f33967c0e5788ee7/programm-4-international-lymph-symposium-2020.pdf

16. Mai 2020 in Nürnberg

14. Nürnberger Frühjahrssymposium Plastische Chirurgie
<https://www.nfpc.de/>

16. Mai 2020 in Kassel

LYMPHA #35 - Informationsveranstaltung zum Lipödem
<https://www.cg-lymph.de/service/veranstaltungen/>

5. – 6. Juni 2020 in Leipzig

Top Phlebologie 2020
Infos und Anmeldung: sabine.ernle@sigvaris.com

17. - 19. Juni 2020 in Berlin

Hauptstadtkongress Medizin und Gesundheit
<https://www.hauptstadtkongress.de/teilnahme/>

19. - 20. Juni 2020 in Berlin

Angiologische Sommerakademie 2020
<https://www.vascular-summer-academy.info/vasc/>

27. Juni 2020 in Garching bei München

11. Münchner Lymph-Symposium
Infos und Anmeldung: sandra.schaeffer@juzo.de

2. – 5. September 2020 in Leipzig

62. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Phlebologie
<https://phlebologie-2020.de/>

9. - 12. September 2020 in Seoul (Südkorea)

21st International Vascular Biology Meeting
<http://www.navbo.org/events/calendar/733-ivbm-2020>

10. – 12. September 2020 in Kempten im Allgäu

49. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Angiologie
<https://www.dga-gefaessmedizin.de/veranstaltungen/kalender/veranstaltungen-2019.html>

1. - 3. Oktober 2020 in Kopenhagen (Dänemark)

10th International Lymphoedema Framework Conference
<https://www.lympho.org>

15. - 18. Oktober 2020 in Washington, DC (USA)

34th Annual Congress of the American College of Phlebology
<http://www.phlebology.org/education/meetings-events/category/annual-congress>

24. Oktober 2020 in Berlin

7. Narbensymposium
Infos und Anmeldung: dace.zanker@juzo.de

4. – 6. November 2020 in Interlaken (Schweiz)

21. Unionstagung der Schweizerischen Gesellschaften für Gefäßkrankheiten
<https://www.angioweb.ch/de/home>

7. November 2020 in Mönchengladbach

5. Internationales Phlebologisches Symposium
Infos und Anmeldung: dace.zanker@juzo.de

7. November 2020 in Köln

LYMPHA #36 - Informationsveranstaltung zum Lipödem
<https://www.cg-lympho.de/service/veranstaltungen/>

21. November 2020 in Bochum

26. Bochumer Gefäßsymposium
Infos und Anmeldung: marion.erdt@klinikum-bochum.de

16. - 18. September 2021 in Potsdam

52. Jahrestagung der DGPRÄC, 26. Jahrestagung der VDÄPC, 59. Jahrestagung ÖGPÄRC; <https://www.dgpraec.de/termine/>

7. - 10. Oktober 2021 in Denver, Colorado (USA)

35th Annual Congress of the American College of Phlebology
<http://www.phlebology.org/education/meetings-events/category/annual-congress>

13. - 16. Oktober 2022 in New Orleans, DC (USA)

36th Annual Congress of the American College of Phlebology
<http://www.phlebology.org/education/meetings-events/category/annual-congress>

Wir bieten Organisatoren von lymphologischen Veranstaltungen die kostenlose Ankündigung ihrer Veranstaltungen. Mitteilung bitte an kraus@lymphverein.de
Auf www.lipoedemportal.de wird dieser Veranstaltungskalender kontinuierlich aktualisiert

14. und 21. März 2020

5. Deutscher Lymphtag

Kostenlose Informationsveranstaltungen für Menschen mit Lip- und Lymphödem, Ärzte, Therapeuten, Pflegekräfte und Interessierte.
Alle Veranstaltungsorte und Programme finden Sie auf

www.lymphtag.de

Impressum

Herausgeber: Lymphologischer Informationsdienst
Postanschrift: S & F Dienstleistungs GmbH,
Postfach 250 346, 90128 Nürnberg
Internet: www.lymphe-und-gesundheit.de
E-Mail: verlag@lymphe-und-gesundheit.de
Firmensitz: 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
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 Lymphtherapeuten und Ärzten, Kompressionsversorger, Apotheken und Kliniken) ausgelegt.
Druckvorstufe: www.ilocept.de
Druck: Konradin Druck GmbH, Leinfelden-Echterdingen

Bezugsmöglichkeiten

Abonnement:

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
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

Für Mitglieder des Lymphvereins (www.lymphverein.de) ist die Zeitschrift kostenlos. Selbsthilfegruppen und Kliniken erhalten die Zeitschrift auf Anfrage kostenlos.

Alle Ausgaben können kostenlos von www.lymphe-und-gesundheit.de unter „Download“ heruntergeladen werden.

Ärzte, Lymphtherapeuten, Kompressions-Versorger und Apotheken erhalten auf Anfrage ein Jahr lang kostenlos und unverbindlich jeweils 21 Exemplare pro Ausgabe (bei Bedarf auch mehr). Anschließend kann LYPHE & Gesundheit gegen eine geringe Versandpauschale weiterhin bezogen werden. Dieses Angebot ist für den Verlag freibleibend.



Papier aus Holz aus verantwortungsvoller Waldwirtschaft

Trend Colours 2020

Friends  forever

Blue Love

Violet Truth

Pink Soul



Juzo

Lebensfreude in Bewegung



www.juzo.de