

**Das ist Ihr Exemplar  
kostenlos aber nicht umsonst**

**Sie lesen in diesem Heft:**

**Das Lymphödem in  
der Traditionellen  
Chinesischen  
Medizin**

**Sensomotorische  
Schuheinlagen**

**Individuelle  
Gesundheits-  
leistungen**

**Heilpflanzen und  
ihre Anwendungen  
Gesundheits-Infos**

**Mitgliedern des Lymphvereins  
wird LYMPE & Gesundheit  
immer kostenlos zugeschickt.  
- 20 Euro Mitgliedsbeitrag pro Jahr -  
[www.lymphverein.de](http://www.lymphverein.de)**



**Verein zur Förderung der  
Lymphoedemtherapie e. V.**

Dieses Exemplar wurde Ihnen überreicht durch:

## Lip- und Lymphödem: Richtige Behandlung jetzt überall möglich

Ödeme sind sicht- und tastbare Schwellungen aufgrund von Flüssigkeitsansammlungen. Sie können im Gewebe sowie in Hohlräumen des Körpers auftreten. Die Ursachen von Ödemen könnten mannigfaltiger kaum sein: Organschwächen (Herz, Nieren, Leber), Venenerkrankungen, Verletzungen, Operationen, Bestrahlungen, Verbrennungen, angeborene Fehlbildungen, Thrombosen, Insuffizienz der Venenklappen, erhöhte Durchlässigkeit von Gefäßwänden, Nebenwirkungen von Medikamenten, Unverträglichkeit gegenüber Nahrungsmitteln, Allergien, nicht indizierte Einnahme von Diuretika, Fehlregulation des sympathischen Nervensystems, arterielle Durchblutungsstörungen, Infektionen aller Art, hochgradige Adipositas, giftige Substanzen, übermäßiger Genuss von Lakritze, Insektenstiche, Schlangenbisse, Eiweißmangel (Hungerödem etc.), Entzündungen aller Art, Inaktivität (Lähmungen etc.), hormonelle Störungen, Mangel oder Defekt des C1-Inhibitors, Histamin-Vermittlung, Schwangerschaft, langes Stehen (besonders bei Hitze), niedriger Luftdruck (Höhenödem) oder andere Auslöser. Allein an den Beinen können 23 verschiedene Ödemformen auftreten!

### Mehr als zwei von drei Lymphödem-Patienten werden nicht bedarfs- gerecht behandelt!

Versorgung der Betroffenen natürlich ungünstig auswirkt. So belegt eine Studie von Herpertz und Netopil, dass 72 % der Lymphödem-Patienten nicht richtig behandelt werden. Laut einer Studie der Gmündener Ersatzkasse (heute BARMER GEK) ist dies bei 68 % der Patienten mit sekundärem Armlymphödem der Fall. Somit müssen mehr als zwei von drei Betroffenen dauerhaftes Leiden ertragen, das durch eine bedarfsgerechte Behandlung problemlos vermieden werden könnte.

[www.oedem-assistent.de](http://www.oedem-assistent.de)

Um diese unbefriedigende Situation zu ändern und die Lebensqualität der Betroffenen dauerhaft zu verbessern, wurde auf Initiative des Lymphvereins eine umfassende Ödem-Datenbank erstellt, die niedergelassene Ärzte in ganz Deutschland bei der Stellung von Diagnose und Indikation sowie Therapieplanung für zahlreiche Ödemformen und krankhafte Fettverteilungsstörungen (Lipödem etc.) unterstützt. Sie ist unter [www.oedem-assistent.de](http://www.oedem-assistent.de) zugänglich und so strukturiert, dass sie in einem konsequenten Ausschlussverfahren den Kreis der möglichen Ödeme Schritt für Schritt eingrenzt, bis zum Schluss – von wenigen Ausnahmen abgesehen – ein einziges Krankheitsbild übrigbleibt. Den Schwerpunkt von [www.oedem-assistent.de](http://www.oedem-assistent.de) bilden Lip- und Lymphödeme sowie Kombinationsformen dieser Erkrankungen

Für jedes Krankheitsbild stehen detaillierte Informationen zur Indikation und Hilfen für die Verordnung von Heil- und Hilfsmitteln

Niemand – auch kein Mediziner – kann alle Ödeme und die entsprechenden Therapien auswendig kennen. Das gilt insbesondere für relativ seltene Ödemformen, zu denen auch das Lymphödem zählt. Viele niedergelassene Ärzte sehen vielleicht ein oder einige wenige Lymphödeme innerhalb von mehreren Jahren, wenn überhaupt. Damit ist das Wissen um diese Erkrankung viel zu wenig verbreitet, was sich auf die

und ggf. Medikamenten zur Verfügung. Auch die ICD-10-Verschlüsselung der einzelnen Diagnosen, Informationen bezüglich der Einschränkung von Berufs- und Erwerbsfähigkeit sowie dem evtl. vorliegende Behinderungsgrad aufgrund der Erkrankung kann der verordnende Arzt ausdrucken oder als Textbausteine kopieren. Ebenso kann er ein Messblatt für die Ödemumfänge ausdrucken, um den Therapieverlauf kontinuierlich zu verfolgen und zu dokumentieren. Ein bebildeter Katalog der Ausführungen von flachgestrickten Kompressions-Versorgungen sowie detaillierte Informationen über die Apparative Intermittierende Kompression (AIK) sowie die Lymphologische Kompressions-Bandagierung (alles inkl. Hilfsmittelnummer) können dazu beitragen, unnötige oder falsche Verordnungen zu vermeiden, wodurch die Kassenärzte das Risiko von Regressforderungen reduzieren können.

## Funktionelle lymphologische Versorgungsnetze

Neben dem Arzt als Verordner müssen an der bedarfsgerechten Versorgung von Menschen mit Lip- und Lymphödemen auch Physiotherapeuten sowie Kompressionsversor-

ger mitwirken. Am Ort eines jeden Arztes, der [www.oedem-assistent.de](http://www.oedem-assistent.de) nützt, können sich Physiotherapeuten und Kompressionsversorger, die bestimmte Kriterien erfüllen, an einem „funktionellen lymphologischen Versorgungsnetz“ beteiligen. Diese heißen „funktionell“, weil ihre Mitglieder nur durch ihre Funktion als Leistungserbringer miteinander vernetzt sind. Der verordnende Arzt händigt den Lip- bzw. Lymphödemen-Patienten (sofern diese es wünschen) zusammen mit den Rezepten eine Liste mit den am örtlichen Versorgungsnetz mitwirkenden Physiotherapeuten und Kompressionsversorger aus. Da diese nach bestimmten Kriterien ausgewählt werden, haben die Patienten ein gutes Maß an Sicherheit, dass sie dort kompetent versorgt werden.

Der Lymphverein unternimmt am Ort eines jeden „funktionellen lymphologischen Versorgungsnetzes“ eine intensive Pressearbeit, um die Bevölkerung über die neue Qualität der lymphologischen Versorgung zu unterrichten. Er unterstützt auch interessierte Patienten beim Aufbau von Selbsthilfegruppen, da diese einen sehr wertvollen Beitrag zur Lebensqualität chronisch kranker Menschen leisten können.

Alle Versorgungsnetze, die daran beteiligten Leistungserbringer und Selbsthilfegruppen werden – nach Postleitzahlen geordnet – unter [www.lymph-kompetenz-netz.de](http://www.lymph-kompetenz-netz.de) vorgestellt. Mit dieser Konstellation soll im Lauf der Zeit die Qualität der lymphologischen Versorgung bundesweit erheblich verbessert werden. Aber schon bald können die Betroffenen – egal wo in Deutschland – bedarfsgerechte Verordnungen erhalten, die wichtigste Voraussetzung für eine gute Versorgung. Mitte Juni wird nämlich [www.oedem-assistent.de](http://www.oedem-assistent.de) freigeschaltet. Zugang zu der Ödem-Datenbank haben ausschließlich niedergelassene Ärzte.

Liebe Leserinnen und Leser, informieren Sie Ihren Arzt über [www.oedem-assistent.de](http://www.oedem-assistent.de). Dieser erleichtert ihm die Arbeit, spart ihm Zeit und kann sein Praxisbudget deutlich entlasten. Auch Physiotherapeuten und Kompressionsversorger können schon jetzt und völlig unverbindlich ihr Interesse an der Mitwirkung an einem „funktionellen lymphologischen Versorgungsnetze“ unter [www.lymph-kompetenz-netz.de](http://www.lymph-kompetenz-netz.de) signalisieren. Sie werden benachrichtigt, sobald in Ihrer Nähe ein Arzt [www.oedem-assistent.de](http://www.oedem-assistent.de) verwendet.

# EINLADUNG

## an alle niedergelassenen Ärzte, Physiotherapeuten und Kompressionsversorger

### Machen Sie mit im deutschlandweiten Lymph-Kompetenz-Netz

Ein neuartiges Konzept der Versorgung von Menschen mit chronischen Lymphabflussstörungen spart den verordnenden Ärzten Zeit und Mühe und schont ihr Praxisbudget, bringt kompetenten Physiotherapeuten und Kompressionsversorgern neue Kunden und kann die Lebensqualität der Betroffenen in ganz Deutschland dauerhaft verbessern.

Infos für niedergelassene Ärzte unter  
[www.oedem-assistent.de](http://www.oedem-assistent.de)

Infos für Physiotherapeuten und Kompressionsversorger unter  
[www.lymph-kompetenz-netz.de](http://www.lymph-kompetenz-netz.de)

# Das Lymphödem in der Traditionellen Chinesischen Medizin

Nicht jeder, der mit der Diagnose „Lymphödem“ konfrontiert ist, will sich mit den klassischen Heil- und Behandlungsmethoden der Schulmedizin zufrieden geben. Wer sich intensiv auf die Suche nach Alternativen begibt, stößt unumgänglich auf die Traditionelle Chinesische Medizin - TCM.

**LYPHHE & Gesundheit** wollte wissen, inwiefern das jahrtausendealte chinesische Wissen Lymphödempatienten helfen kann und möchte einen ersten Einstieg in die uns fremde Denkweise der Chinesen vermitteln.

Die TCM ist eine wissenschaftliche Medizin. Sie nimmt Rückgriff auf eine unendlich große jahrtausendealte klinische Erfahrung und formuliert diese in Normkonventionen. Alle Einzelaussagen wurden in ein klares Bezugssystem eingebettet und systematisiert.

Was tausende Chinesen in tausenden von Jahren an Wissen über den menschlichen Körper und seine Heilmethoden zusammen getragen haben, kann man nicht in einem kurzen Bericht wieder geben. Wer sich den Erfahrungen eines TCM-Arztes anvertrauen möchte, sollte sich für einen optimalen Behandlungserfolg aber mit der Denkweise der TCM auseinandersetzen. Im Gegensatz zur westlichen Medizin mit ihrer somatischen, organbezogenen Denkweise betrachtet die Chinesische Medizin den Menschen als Teil eines kosmischen, energetischen Wirkgefüges. Der menschliche Körper bildet eine Einheit, in der die Lebensenergie Qi in verschiedenen Leitbahnen fließt. Aus Sicht der TCM ist der Körper krank, wenn die energetischen Abläufe gestört sind. Mit Hilfe eines aufwändigen Fragenkataloges ermittelt der Chinesische Arzt bei einer TCM-Diagnose alle energetischen Phänomene, aktiven Le-

bensäußerungen, Emotionen und vitalen Körperfunktionen. Über diesen quasi energetischen „Fingerabdruck“ kann er auf das betroffene Organsystem und die Art der energetischen Störung schließen. Weitere Untersuchungen wie Puls- oder Zungen-diagnose runden den Befund ab.

In den Augen der TCM ist der Mensch als Mikrokosmos ein Teil des Universums; ein Abbild, in dem alle Naturphänomene des Seins eine Entsprechung finden. Diese Theorie der Entsprechungen ist Basis der chinesischen Lebensphilosophie und damit der chinesischen Heilkunst. In den Händen eines TCM-Arztes wird der Patient mit zahlreichen Begriffen der chinesischen Medizin konfrontiert. Jeder Begriff steht für eine Ansammlung von Erkenntnissen aus tausenden von Jahren Erfahrungsmedizin und umschreibt bestimmte Lebensäußerungen und energetische Phänomene. Lesen Sie hier, worum es bei den am häufigsten vorkommenden Begriffen geht:

## Yin und Yang

Aus chinesischer Sicht ist der Mensch als ein Abbild natürlicher Harmonie aufgespannt zwischen Himmel und Erde, zwischen Yin und Yang. Sind diese beiden absolut gegensätzlichen Pole im Gleichgewicht, kann die Lebensenergie Qi frei fließen. Yin bezeichnet die sich zusammenziehende, kühle Energie. Sie steht für Ruhendes, Dunkles, Bewahrendes, Einschließendes, für das Weiche, Verdichtung, Kälte, Passivität und Rückzug. Im Gegensatz dazu steht das Yang für die entfaltende, warme Energie. Hier findet sich das Bewegte, Helle, Dynamische, Psychische, Extrovertierte wieder, Tatkraft und Aktivität.



Abb. 2: Yin und Yang (Taiji-Zeichen)

Wie Tag und Nacht, wie Sommer und Winter, sind die Pole Yin und Yang unvereinbar, können aber ohne einander nicht sein. Oder können Sie den Begriff „Nacht“ definieren, ohne den Tag und seine Helligkeit zu kennen? Yin und Yang versinnbildlichen aber keine starre Struktur, sie stehen in ihrer polaren Gegensätzlichkeit für den Wandel aller Dinge, für Kräfte in ständiger Bewegung: Aus Tag wird Nacht, aus Sommer wird Winter und umgekehrt. Wie es wärmere Tage im Winter und kühle Nächte im Sommer gibt, wohnt jedem Yang ein Yin inne und jedem Yin ein Yang. Nichts ist ausschließlich Yin und nichts ausschließlich Yang. Ist die eine Kraft besonders stark, ist die andere besonders schwach. Auf ihrem Höhepunkt nimmt die eine Kraft wieder ab, die andere zu. Schauen Sie sich das bekannte Taiji-Zeichen (Abb. 2) zur Darstellung der polaren Kräfte Yin und Yang an. Lassen Sie sich in einer ruhigen Minute auf das An- und Abschwellen der farblich differenzierten Bereiche ein – Sie werden das Prinzip von Yin und Yang spüren und können damit den ewigen Wandel der Polaritäten nachvollziehen.



Abb. 1a: Westliche Diagnostik für ein anatomisch-physiologisches Menschenbild: Beobachtungen werden als Messwerte registriert (cm, kg, Sek.)

Abb. 1b: Östliche Diagnostik für ein energetisches Menschenbild: Beobachtungen werden gewertet (Yin, Yang, Fünf Wandlungsphasen)

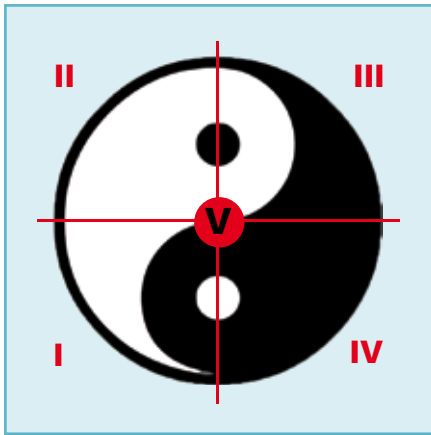


Abb. 3: Phasen im Yin und Yang

## Fünf Wandlungselemente

In einem zweiten Schritt befassen Sie sich jetzt mit der Theorie der fünf Wandlungselemente, in der das Prinzip von Yin und Yang präzisiert und ein Rahmen für eine bessere und lebensnahe Einordnung geschaffen werden soll. Wenn Sie das Yin-Yang-Symbol mit den eingezeichneten Hilfslinien betrachten (Abb. 3), werden Sie feststellen, dass sich dieser ewige Kreislauf in vier Phasen unterteilen lässt: In der Phase I dehnt sich das Yang noch aus bis es in der Phase II voll entfaltet und damit das Yin am kleinsten ist. In der dritten Phase nimmt das Yang ab und schafft Raum für das Yin, bis dieses in der vierten Phase schließlich voll heran gewachsen ist. Die fünfte Phase ergibt sich aus der Vorstellung, dass das Rad des Lebens sich stetig weiter dreht, und zwar um die eigene Achse. Diesen fünf Wandlungsphasen werden fünf Elemente zugrunde gelegt. Anhand des Beispiels der Jahreszeiten ergibt sich folgende Zuordnung: Das Element Holz steht für den Frühling, Feuer repräsentiert den Sommer, die Erde steht für den Spätsommer mit seiner besonderen Fülle, das Element Metall für den Herbst und das Wasser steht für den Winter. (Abb. 4)

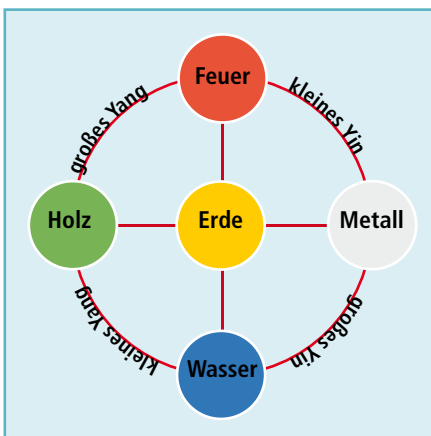


Abb. 4: Vereinfachtes Modell der fünf Elemente

In der **grünen Wandlungsphase Holz (Funktionskreis Leber)** ist das kleine Yang im Begriff sich auszudehnen, daher repräsentiert diese Phase alle Phasen des Wachstums: In der Natur ist dies die Zeit des Frühlings im Wind, wenn der Samen aufgeht, die Knospen sprießen und zur Blüte gelangen; im menschlichen Leben entspricht die Holz-Phase der Kindheit und Jugend, eine Zeit in der wir geformt und geprägt werden und heranreifen. Der Mensch reift aber nicht nur in den ersten Jahren seines Lebens, sondern steht immer wieder vor neuen Herausforderungen. Zur Wandlungsphase Holz zählt daher die Fähigkeit zu planen, zu organisieren und das Bedürfnis, etwas in die Tat umsetzen zu wollen. Das geht nur mit Kreativität, Spontaneität, Dynamik, Toleranz und Offenheit. Wer seine Ideen umsetzen will, ist auf dem Sprung (Muskeln, Sehnen) und hat ein Ziel vor „Augen“. Eine Behinderung dieser aufstrebenden Kräfte kann eine seelische Enge einerseits sowie Kompromisslosigkeit, Aggression und extreme Wut andererseits auslösen. Wer sich ärgert, dem „läuft die Galle“ über, auch das Organ Leber gehört zum Element Holz.

In der **roten Wandlungsphase Feuer (Funktionskreis Herz)** kommt das große Yang zum Zug mit einer Energie, die von innen nach außen gerichtet ist. In der Natur entspricht diese Phase dem Früh- und Hochsommer, im Leben des Menschen in etwa dem Alter zwischen 15 und ca. 35 Jahren. Jetzt kann der Mensch seine ganze Kraft, seine Fähigkeiten und Stärken, die er in der Jugend angesammelt hat, zeigen. Jetzt kommt sein Temperament, seine Energie zutage, Ziele werden in die Tat umgesetzt. Wer für Ideen brennt, erlebt Glück und Freude. Freude erfüllt den Menschen in seiner Gesamtheit, seelisch und körperlich. Hier kommen die Gefäße als ein System ins Spiel, das sämtliche Körperteile verbindet. Wer „Feuer und Flamme“ ist, ist mit dem Herzen dabei. Das Herz unterscheidet psychische und menschliche Dinge, der Dünndarm trennt die aufgenommene Nahrung in Brauchbares und Unbrauchbares. Seine Freude möchte man mitteilen (Sprache, Zunge).

Das **gelbe Element Erde (Funktionskreis Mitte)** nimmt im Vergleich zu den anderen Elementen eine Sonderstellung ein. Die Erde ist der Bezugspunkt, die Mitte, um die sich die anderen Elemente drehen. In der Natur entspricht die Wandlungsphase Erde dem Spätsommer, einer Jahreszeit, die es streng genommen gar nicht gibt, die aber wegen ihrer Fülle und Kraft zur Erntezeit eine Sonderstellung innehat. Beim Menschen ordnet man die Wandlungsphase Erde dem

Alter von ca. 35 bis 60 Jahren zu, wenn er die Früchte seines Tuns erntet und genießt, was er zuvor in der Wandlungsphase Feuer aufgebaut hat. In dieser Phase der Harmonisierung und der Ordnung verschaffen Vernunft und Erfahrung eine gewisse Erdung. Der Mensch erfährt einen gewissen Gleichmut und damit eine Stabilisierung von Geist und Seele. Lebensraum „Erde“ in doppelter Hinsicht: Der Mensch lebt auf ihr und von ihr. Als Versorgungsquelle steht die Erde für die Aufnahme von Nahrung über Mund und Lippen. Das aufgenommene Essen wird im Körper verdaut, ausgewertet, verteilt und gespeichert (Magen, Milz). „Verdaut“ werden müssen aber auch seelische Eindrücke in Form von Grübeln. Die Befindlichkeit des Fleisches bzw. des Bindegewebes zeigt an, über welches Maß an stabilisierender Erde-Energie ein Körper verfügt. Wem die Erdung fehlt, bleibt oberflächlich, wird nervös und unausgeglichen. Er hat Schwierigkeiten, sein Leben zu gestalten, bleibt in Beziehungen unverbindlich und sucht vergeblich „seinen Platz“ im Leben.

Die **weiße Wandlungsphase Metall (Funktionskreis Lunge)** geht einher mit dem Zusammenziehen des Yang und dem gleichzeitigen Anwachsen des kleinen Yin. Im Herbst ziehen sich die Säfte der Pflanzen langsam wieder in die Erde zurück. Trockenheit entsteht. Der Mensch in der Rente ab ca. 60 Jahren steht in der Phase der Reife und der Besinnung auf seine ureigenen Kräfte. Er richtet seinen Blick nach innen und arbeitet seine Vergangenheit auf. Lebenserfahrung und ein Sinn für Gerechtigkeit lässt ihn besser verstehen, wie das Leben tatsächlich ist (Weisheit, Wissen). Entsprechend der sich zusammenziehenden Energie repräsentiert die Wandlungsphase Metall die Konzentration auf das Wesentliche, das Loslassen. Alles, was stört und unnötig ist, wird ausgeschieden. Der Dickdarm dient als Müllabfuhr des Organismus. Die Lunge führt den lebensnotwendigen Sauerstoff zu und befreit gleichzeitig von verbrauchter Luft. Einerseits arbeitet sie ohne unser Zutun, andererseits kann der Mensch bei Problemen aber Körper und Geist durch bewusstes Atmen harmonisieren. Eine durchlässige Grenze zur Umwelt bildet die Haut, auch sie atmet und scheidet Gifte aus. Kein Wunder, dass viele Hauterkrankungen mit Verdauungs- oder Lungenproblemen einhergehen. Die Nase mit ihrer Fähigkeit, gereinigte Luft in die Lunge zu atmen, symbolisiert das Wittern, das Erahnen von Kommendem. Der Mensch wird sensibel und feinsinnig. Weinen reinigt die Seele. In der Trauer nimmt man Abschied von Verlorenem. Wer trauert, kann loslassen und Befreiung finden.

Das letzte Element, das **blau-schwarze Element des Wassers (Funktionskreis Niere)** ist Urelement des Lebens und entspricht dem großen Yin. In dieser Phase der maximalen Zusammenziehung gibt es kaum noch Bewegung. Die Wandlungsphase Wasser ist dem Winter zugeordnet, der Jahreszeit der Starre und der scheinbaren Unveränderbarkeit. Die Natur reduziert ihre Kräfte auf ein absolutes Minimum und sammelt sie für den erneuten Aufbruch im nahenden Frühling. Wie in einem unerschöpflichen Reservoir an seelischen und körperlichen Kräften repräsentiert die Wandlungsphase Wasser den unbedingten Lebenswillen. Die Phase spiegelt die Urkräfte allen Seins, die aus scheinbar Unvereinbarem entstehen: Sie steht für Tod auf der einen Seite und den dadurch möglichen Neuanfang im endlosen Zyklus auf der anderen Seite, für tiefste Ängste und für Furchtlosigkeit. Das Element Wasser ist Sinnbild für den Kampf, das Leben zu erhalten (Genitalien). Auffällig ist die intensive seelische Komponente: Wer über einen stabilen Körper (Knochen, Knochenmark) verfügt, kann auch „etwas aushalten“. Für die Regulierung des Wasserhaushaltes sind Blase und Nieren zuständig. Man hört lauter unter Wasser (Ohren). Dinge zu hören, ist aber auch ein entscheidender Faktor für das Überleben, denn Augen können täuschen. Hören heißt Horchen. Wer gut zuhören kann, kann eher die Wahrheit von der Lüge unterscheiden. Zum Überlebenselement Wasser gehört andererseits die Angst (Wassermassen). Sie ist wichtig für unser Bedürfnis nach Sicherheit.

## Die TCM-Diagnose

Bei seiner Diagnose nimmt der Chinesische Arzt all das auf, was ihm zugänglich ist und würdigt dadurch den Menschen in seiner Ganzheit. Eine Spaltung des Individuums in Psyche und Soma (griechisch: Körper) wie in der westlichen Medizin kennt er nicht. Er betrachtet, fragt, hört, betastet und riecht.

Im Mittelpunkt steht ein ausführliches Patientengespräch, in dem er körperliche Beschwerden, das allgemeine Befinden sowie Gewohnheiten und Vorlieben erfragt. Welche Beschwerden gibt es? Sind ähnliche Familienkrankheiten bekannt? Hat der Patient bestimmte Vorlieben oder Abneigung gegenüber manchen Speisen? Wie arbeitet die Verdauung? Wie ist der Schlaf? Neigt der Patient zum Schwitzen oder Frieren? Auch Körpergeruch, Stimme oder die Art sich zu bewegen sind wichtig bei einer gründlichen Diagnose.

Abgerundet werden die Ergebnisse durch die Zungen- und Pulsdiagnostik. Allein aus Form, Farbe und Beschaffenheit der Zunge sowie aus Art und Farbe des Zungenbelags kann der Arzt auf die Erkrankung schließen. Bestimmte Areale auf der Zungenoberfläche sind bestimmten Organen zugeordnet. Die TCM kennt im Wesentlichen 32 unterschiedliche Pulsqualitäten (holpernd, fein, abgehackt, gespannt, etc.), die der Arzt an drei verschiedenen Stellen des Handgelenks und drei verschiedenen Schichten des Pulses erfühlen kann.

Nach dem lückenlosen Erfassen aller energetischen Abweichungen kommt der TCM-Arzt zu einer chinesischen Diagnose. Er wird dabei niemals einen Patienten einer der oben beschriebenen Phasen zuordnen - denn eine Einordnung oder Kategorisierung würde dem chinesischen Selbstverständnis widersprechen, das sich auf einen ständigen Wandel bezieht. Mit Hilfe der erwähnten Begriffe beschreibt der Arzt vielmehr den Befund der einzelnen Phasen, ohne sich auf einen bestimmten Typ festzulegen. Wenn Sie die Bezeichnungen hören, dürfen Sie daher keinesfalls in Versuchung kommen, sich oder Ihre Krankheit gemäß unserem gewohnten Denken in ein vorgegebenes Schema einzuordnen. Ein westlich geprägter TCM-Laie - wie die meisten von uns sind - schafft es nicht, eine chinesische Diagnose in eigenen Worten zu formulieren. Bei aller Vielfalt

der individuellen Befunde ist aber gerade diese Formulierung wichtige Voraussetzung für ein verantwortungsvolles ärztliches Handeln. Auf diese ausformulierte, ordnende Struktur bauen alle anschließenden Therapiemaßnahmen in der chinesischen Medizin auf. Es ist nicht unüblich, dass sich ein qualifizierter TCM-Arzt daher für die erste Sitzung mit seinem Patienten bis zu zwei Stunden Zeit nimmt.

## Ödeme im chinesischen Verständnis

Die Chinesische Medizin unterscheidet prinzipiell zwei Arten von Ödemen: Das Yang-Ödem, eine Störung des Lungenfunktionskreises („Wind“, „Kälte“) tritt plötzlich auf, meist in der oberen Körperhälfte und ist begleitet von einer Hitze-Symptomatik (Bsp.: Nesselsucht).

Das Lymph-Ödem gehört zu den Yin-Ödemen. Sie beginnen langsam und befinden sich meist in der unteren Körperhälfte (Ausnahme: Arme nach der Ablatio der Brust). Yin-Ödeme sind Stauungs-Ödeme. Der Flüssigkeitshaushalt gehört zu den Funktionskreisen Milz (Verdauungs- und Stoffwechselfunktion) und Niere (genetische Energie). Bei einer Störung sammeln sich Nässe, Schleim und trübe Säfte - ein Ödem kann entstehen. Wo die westliche symptomatische Behandlung sich auf manuelle Techniken zur Förderung des Lymphflusses konzentriert, wie z.B. Lymphdrainage und Kompressionstherapie, stellt die Chinesische Medizin eine Stärkung des Funktionskreises Milz und Niere sowie die Ausleitung von Nässe und Schleim in das Zentrum ihrer Behandlung. Die TCM geht davon aus, dass der für die Verdauung zuständige Funktionskreis Niere-Milz besser arbeiten kann, je weniger er gestört ist. Dann können auch Nässe, Schleim und trübe Säfte besser ausgeleitet werden und vorhandene Ödeme bilden sich zurück.

Im Zentrum der TCM-Yin-Ödem-Behandlung steht der sogenannte **Dreifache Erwärmer**. Bei falscher Nahrungsaufnahme, Ärger oder zu wenig Schlaf werden hier ungläubliche Kettenreaktionen in Gang gesetzt, die jede einzelne Körperzelle, jede noch so kleine Faser, den Geist, Intellekt und die Psyche beeinflussen können. Medizinisch gesehen unterstützt der Dreifache Erwärmer alle anderen Organe bei ihren Aufgaben. Insbesondere gewährleistet er, dass alle Durchgänge offen sind, dass die verschiedenen Qi-Arten reibungslos fließen und dass Schlackenstoffe ausgeschieden werden. Damit steht der Dreifache Erwärmer im Zentrum der Behandlung von Lymph-Ödemen. Schon um 200 n. Chr. stellt Hua Tuo in dem Buch „Klassiker der geheimen Überlieferung“ fest, dass der „Dreifache Erwärmer ... das Nähr-Qi, das Abwehr-Qi und die Leitbahnen ... ordnet und lenkt. Er harmonisiert das Qi des Inneren und an der Oberfläche, von links und rechts, von oben und unten. Wenn der Dreifache Erwärmer offen ist, dann sind innen und außen, links und rechts, oben und unten auch durchgängig. Auf diese Weise reguliert und durchtränkt er den Körper ...“. Der Dreifache Erwärmer setzt sich zusammen aus:

- „Oberer Erwärmer“ (Lunge, Herz). Hier findet die Verteilung des Qi hin zu Haut und Muskeln statt. Wie feiner Nebel werden Flüssigkeiten im ganzen Körper verteilt (Lunge)
- „Mittlerer Erwärmer“ (Magen, Milz). Seine Hauptfunktion ist die Verdauung und der Transport von zugeführter Nahrung und Flüssigkeit.
- „Unterer Erwärmer“ (Niere, Blase, Leber, Darm): Hier liegen Transformation, Transport und Ausscheidung von Flüssigkeiten und Abfallstoffen. Der Untere Erwärmer trennt die Nahrungsmittel in einen reinen und einen unreinen Anteil und sorgt für die Ausscheidung des unreinen Anteils, insbesondere über die Harnausscheidung.

Ödempatienten sollten ihr Augenmerk auf die Funktionskreise Milz und Niere richten.

## TCM-Heilverfahren

### Heilkräutertherapie

Die alten Chinesen haben wahrscheinlich das größte Wissen über Kräuter schriftlich überliefert, das man sich denken kann. Die erste bekannte drogenkundliche Schrift als Grundlage für alle späteren Werke - stammt aus dem ersten und zweiten Jahrhundert nach Christus und enthält die Beschreibungen von 365 Einzelarzneimitteln. Im 16. Jahrhundert gab es bereits über 11.000 Rezepturen. Kein Wunder, dass mit über 75 Prozent ein besonderer Schwerpunkt der TCM-Behandlung in der Anwendung hochdosierter Heilkräuter liegt. Chinesische Kräuter sind kräftig, äußerst effektiv und werden nur selten als Einzelkräuter eingesetzt. Verwendet werden in erster Linie Kräuter, Rinden, Wurzeln, Blüten und Früchte, aber auch tierische oder mineralische Bestandteile.

Entsprechend dem bei der Diagnose ermittelten Muster erhält jeder Patient eine individuelle Kräutermischung verordnet. Diese kann er in Form einer Teemixtur mit einer speziellen Kochanweisung zu sich nehmen. Der TCM-Arzt kann aber auch ein Granulat zur Auflösung in heißem Wasser verordnen oder Tabletten bzw. Tropfen zur Direkteinnahme. Die verordnete Heilkräutermischung setzt sich durchschnittlich aus zehn bis 20 Kräutern zusammen. Die hohe Anzahl unterschiedlicher Heilkräuter soll die erwünschten Wirkungen der einzelnen Kräuter verstärken und evtl. auftretende Nebenwirkungen reduzieren. Bei richtiger Indikation und Dosierung kommen letztere aber nur selten vor. An dieser Stelle sei eine kleine Warnung an unsere westlich geprägten Geschmacksnerven angebracht, die von den verordneten Tees und Granulaten nur wenig begeistert sein werden. Der Begriff „Bittere Medizin“ ist aber auch uns nicht fremd.

Wer verstanden hat, dass eine Erkrankung aus chinesischer Sicht eine Störung eines oder mehrerer Funktionskreise darstellt, kann verstehen, dass eine sinnvolle TCM-Behandlung vor allem Zeit braucht. Eine Funktionskreis-Störung, die bereits so groß angewachsen ist, dass der Körper trotz allen Bemühens nicht mehr in der Lage ist, sie selbstständig auszugleichen, kann nicht von heute auf morgen behoben sein. Eine erfolgreiche Kräutertherapie kann daher mehrere Monate dauern, teilweise auch über ein Jahr. Erste Therapieerfolge kann man jedoch schon nach ein paar Wochen wahrnehmen.

### Akupunktur

Im Zusammenhang mit Chinesischer Medizin wird dieses Heilverfahren in unseren Breiten am meisten genannt. Mit Hilfe von feinen, in Energiepunkte gestochenen Nadeln werden unsichtbare Energiebahnen aktiviert und damit die Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt. Bekannt sind über 360 Körper-Akupunkturpunkte, sowie zahlreiche Extrapunkte, die beim Nadeln unterschiedliche energetische Prozesse einleiten. Beeindruckend an dieser Heilmethode ist vor allem die Tatsache, dass nichts Stoffliches hinzugefügt oder weggenommen wird und die angestrebte Wirkung allein durch die Beeinflussung körpereigener Energien entsteht. Der Qi-Fluss im Inneren des Körpers ist durch bestimmte Höhlungen, Vertiefungen und Eingänge von der Haut her zugänglich und fließt als lebenserhaltender Energiestrom auf topographisch definierten Leitbahnen („Meridiane“) im Gewebe unter der Haut. Bei der Akupunktur soll der Qi-Fluss über besonders geeignete Punkte auf der Haut erreicht und modelliert werden. Dadurch können Blockaden des Qi-Flusses gelöst, der Qi-Fluss gekräftigt oder krankhaftes Qi aus dem Körper eliminiert werden. Die Stimulierung der betroffenen Punkte über Nadeln in der Akupunktur ist besonders effektiv. Alternativ - z.B. im Hausgebrauch - lassen sich die Punkte aber auch über Finger oder andere Hilfsmittel ansprechen (Akupressur).

Viele TCM-Ärzte arbeiten gerne mit Ohr-Akupunktur. Über 100 Ohrreflexpunkte spiegeln im Ohr den gesamten Körper des Menschen wieder. Sie stehen mit Organen (Funktionskreisen), Körperabschnitten oder speziellen Körperfunktionen in Verbindung. Der Arzt erkennt Beschwerden oder Erkrankungen eines Körperabschnitts, wenn der korrespondierende Ohrreflexpunkt für einen Druckschmerz besonders anfällig ist oder sich sogar sichtbar verändert. Durch Nadelung der Ohrreflexpunkte läßt sich ein therapeutischer Reiz auf das entsprechende Körpergebiet ausüben (RAC-Reflex).

### Diätetik

Die chinesische Ernährungslehre richtet sich nach Energieprinzipien und nicht nach Kalorien oder Inhaltsstoffen. Durch eine günstige Ernährungsweise werden die inneren Organe in ihrer Vitalität gestärkt und der Stoffwechsel aktiviert. Jedes Nahrungsmittel wird hinsichtlich seiner thermischen Wirkung, Geschmacksrichtung und Funktionskreisbezüge differenziert. Ähnlich wie bei Heilkräutern differenzieren die Chinesen jedes Nahrungsmittel durch eine spezifische Wirkrichtung. Durch die tägliche Nahrungsaufnahme kann der Körper günstig oder weniger günstig beeinflusst werden.

Zur Stärkung der Funktionskreise „Mitte“ und „Niere“ sollten Ödempatienten wenig Milchprodukte und Käse zu sich nehmen, sowie möglichst auf fettes Essen, Süßigkeiten und kalte Nahrungsmittel verzichten. Lebensmittel, die die „Niere“ stützen, sowie Nässe und Schleim umwandeln und eliminieren, sind vor allem Nahrungsmittel mit Bitterstoffen wie Rucola oder Chicoree. Die wärmende Wirkung vieler Kräuter und Gewürze wie Kardamon oder Ingwer tut Ödempatienten ebenfalls gut. Ebenso sind rotes Fleisch (Hirsch, Lamm, Huhn, Rind, Wild) und Getreideprodukte (Buchweizen, Gerste, Hafer, Hirse, Reis, Polenta, Roggen) zu empfehlen. Zur Stützung der „Mitte“ werden Lebensmittel empfohlen, die eine öffnende, lösende und einweichende Wirkung haben und von der Geschmacksrichtung her in der Regel scharf, von der thermischen Qualität warm sind. Dazu zählen Anis, Bärlauch, Basilikum, Curcuma, Curry, Fenchel, Frühlingszwiebel, Lauch, Ingwer, Jasminblüten, Kardamom, Knoblauch, Rotkohl, Kümmel, Lorbeer, Meerrettich, Nelken, Pfeffer, Rosmarin, Salbei, Senf, Wacholderbeeren, Zimt, und Zwiebel. Empfehlenswert sind auch Lebensmittel von neutraler bis hin zu eventuell leicht warmer Thermik und von süßem, aber auch saurem Geschmack wie z.B. Aprikose, Apfel, Birne, Fasan, Grünkern, Heidelbeere, Himbeere, Lychee, Mango, Pfirsich, Pflaume, Preiselbeere, Sauerrahm.

Allgemein gilt, je besser Sie sich an die allgemein bekannten Ernährungsregeln halten, desto besser kommt Ihr Körper mit der Aufnahme, Verdauung und Ausscheidung von Nahrungsmitteln klar:

- Regelmäßige Mahlzeiten wirken stabilisierend und stärken die Energie der Mitte.
- Essen Sie dreimal am Tag, denn der Stoffwechsel schläft ein, wenn man nur ein oder zweimal am Tag isst. Zu empfehlen ist ein reichhaltiges, möglichst sogar warmes Frühstück, ein Mittagessen und ein nicht zu spätes, dafür sparsames Abendessen.
- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen.
- Kauen Sie gründlich und essen Sie nur so lange, bis Sie satt sind.
- Trinken Sie nichts zum Essen.
- Hungern Sie nicht lange, denn wenn Sie anschließend essen, bis Sie sich satt fühlen, überlastet dies Ihre Mitte und führt zu Stagnation und Völle.

## Bewegungstherapie

Chinesische Bewegungstherapie im Sinne der TCM ist nicht nur einfaches Bewegen. Nach chinesischem Verständnis kann der Mensch selbst viel Gleichgewicht in seinem Organismus herstellen allein über seine Körpererfahrung und das Wechselspiel von An- und Entspannung. Die gezielte Lenkung des Atems und die Beruhigung des Geistes werden mit Bewegung kombiniert. Regelmäßig praktiziert haben Methoden wie Yoga, Tai Ji Quan und Qi Gong eine außerordentlich heilsame Wirkung.

Vor allem beim Qi Gong lernt der Patient, sein Qi zu spüren, Störungen des Energieflusses zu lokalisieren und früh zu regulieren. Qi Gong hilft außerdem die Essenz zu bewahren und eignet sich daher besonders zum Stabilisieren der Energien. Für das Ausführen der langsamen Bewegungen wird keinerlei Sportlichkeit vorausgesetzt. Gesundheit soll über eine Regulation des Energieflusses und die Schulung des Geistes angestrebt werden. Dadurch, dass die Aufmerksamkeit nach innen und auf die Bewegung gerichtet wird, wird das Qi auf eine bewusste Weise durch den Körper gelenkt. Mit Hilfe von Vorstellungskraft (das Qi folgt den Gedanken), gezielter Atmung und bestimmten Bewegungsmustern werden die Energiezentren des Dreifachen Erwärmers aufgeladen und ins Gleichgewicht gebracht. Der Mensch erfährt Ruhe, Gelassenheit und Zuversicht nach diesen Übungen.

## Lebensstil und Psyche

Wie bereits zu Beginn erläutert, nimmt der Chinesische Arzt seinen Patienten in seiner Gesamtheit wahr - und dazu gehören auch seine Lebenssituation und evtl. psychische Belastungen. Eine schwache Mitte kann ein Indiz dafür sein, dass einem „etwas auf dem Magen“ liegt oder einem bei zu viel Ärger schnell „die Galle übergeht“. Angst und Furcht „gehen einem an die Nieren“. Alle dies sind Organe im Einflussbereich des Dreifachen Erwärmers. Wer viel grübelt, schläft wenig und lässt sich leicht aus dem Gleichgewicht bringen. Auch wenn der TCM-Arzt Ihnen bei der Bewältigung Ihrer

Probleme vielleicht nicht unmittelbar helfen kann, teilen Sie ihm diese mit. Schlafmangel, Unausgeglichenheit und Stimmung lassen sich in der chinesischen Medizin mit Heilkräutern und Akupunktur wieder in den Griff bekommen. Denn nur, wenn Körper und Geist ausgeruht sind, sind sie auch in der Lage sich selbst zu heilen. Ein ausgeschlafener Geist sieht am nächsten Morgen vieles in einem anderen Licht und ein erholt Körper verfügt über neue Kräfte zur Selbstheilung.

## TCM und Lymphödem - Fazit

Der Grundgedanke der TCM ist, Krankheiten zu heilen, indem körpereigene Energien, Säfte und Kräfte wieder in Fluss gebracht werden. Das muss für Lymphödempatienten, die an Stauungen im Gewebe leiden und deren Abfluss der Lymphe beeinträchtigt ist, wie die Erfüllung eines lange gehegten Traumes klingen: Gibt es jenseits der konventionellen westlichen Medizin doch noch Möglichkeiten zur Heilung oder wenigstens zur Linderung ihrer Beschwerden?

Auf der Suche nach Antworten auf diese Fragen gibt es viele verschiedene Meinungen, darunter auch eine völlig Ablehnung von Akupunktur unter Hinweis auf eine mögliche Verschlimmerung des Lymphödems infolge des Nadelns im Bereich des Ödems (Anm.: Niemand muss sich hier nadeln lassen, man kann auch auf der gesunden Gegenseite arbeiten). Auf der anderen Seite steht die ganzheitliche Betrachtungsweise der Chinesen, die den Patienten als Menschen in den Mittelpunkt stellt und nicht einzelne Körperteile. Schon aus diesem Gedanken heraus, werden Lymphödempatienten mit Hilfe der TCM Erleichterung finden.

Dr. med. Stefan Hager, ärztlicher Direktor der ersten deutschen Klinik für Traditionelle Chinesische Medizin in Bad Kötzing, berichtet von Lymphödempatienten, die nach einer erfolgreichen Behandlung in seinem Hause über ein Jahr lang keine Lymphdrainage mehr brauchten. Ist das Lymphödem (noch)

nicht stark ausgeprägt, kann man sich auch ambulant vor Ort behandeln lassen. Einen guten TCM-Arzt an Ihrem Wohnort, der eine TCM-Ausbildung von mindestens 700 Stunden nachweisen kann, finden Sie beispielsweise im Internet ([www.tcm.edu](http://www.tcm.edu) oder [www.agtcm.de](http://www.agtcm.de)). Achten Sie aber unbedingt darauf, dass Ihr erwählter TCM-Spezialist sich sowohl mit Kräutermedizin als auch mit Akupunktur befasst, denn nur eine Heilmethode alleine wird nicht den gewünschten Erfolg erzielen.

Was die Finanzierung einer TCM-Behandlung angeht, so muss der gesetzlich versicherte Patient in den meisten Fällen leider noch selbst in die Tasche greifen. Gesetzliche Krankenkassen erstatten überhaupt keine Kosten, private Krankenkassen dagegen in den meisten Fällen. Legen Sie aber vor der Behandlung unbedingt einen Kostenplan vor. Seriöse TCM-Anbieter werden Ihnen nach dem ersten Gespräch eine Kostenschätzung übergeben, auch für Ihre persönliche Finanzplanung. Eine endgültige Entscheidung darüber, ob Sie sich in den Händen eines TCM-Arzt es gut aufgehoben fühlen, sollten Sie bitte erst nach etwa zehn Sitzungen und der Einnahme entsprechender Heilkräuter treffen. Gönnen Sie sich diese Zeit, sie ist so kurz relativ gesehen zu dem, was Sie in Ihrem Leben noch alles vor sich haben.

Autorin: Ilona-Maria Kühn, beraten von Dr. med. Stefan Hager, TCM-Klinik Bad Kötzing ([www.tcm-klinik.de](http://www.tcm-klinik.de)) und Dr. med. Miriam Bernatik, Nürnberg, Mitglied des SMS, CPC - Certified Physician of Chinese Medicine, Universität Witten-Herdecke.

Weitere Quellen: „dtv-Atlas Akupunktur“ (Carl-Hermann Hempen, 2009), „Fernöstliche Heilkunst für die Seele“ (Dr. med. Wolfram Schwarz, Petra Hollweg – TRIAS-Verlag 2010); „Leitfaden Chinesische Rezepturen“ (C.-H. Hempen u.a., Urban & Fischer, 2005); „Das Dreifache Erwärmer System der TCM“, Dietmar Rogner (St. Georgen / Walde, 2005); „Wechseljahre Wandlungsjahre: Die Lebensmitte neu entdecken“ (Andrea A. Kaffka, Joy-Verlag 2010)



## Mehrkomponenten-Lymphsets

### DIE Ideal-Lösung in der Kompressionstherapie:

- ✓ **praktisch** Die Lympho-Opt und Lohmann & Rauscher haben
- ✓ **komplett** gemeinsam drei verschiedene Mehrkomponenten-
- ✓ **wirksam** Lymphsets entwickelt: Arm, Bein klein, Bein groß.

Ausgeprägte Kurzzug-Charakteristik, ideales Verhältnis von Ruhedruck und Arbeitsdruck, exzellente Hautverträglichkeit und sehr hohe Haltbarkeit. In der praktischen Tragebox.

Für gesetzlich Versicherte: Rezept Muster 16 - Für privat Versicherte: Privatrezept

[www.lymphset.de](http://www.lymphset.de) und 0 800 599 699 9

bundesweit  
gebührenfrei

# Sensomotorische Schuheinlagen

## Mögliche dauerhafte Lösung für viele körperliche Probleme:

Nur wenige Erwachsene leben auf gesundem Fuß. Beinahe jeder zweite leidet unter Fehlstellungen oder Erkrankungen der Füße. Diese können entweder angeboren oder im Lauf der Zeit erworben worden sein. Die Skala der Probleme reicht dabei von einer leichten Funktionsschwäche der Füße bis hin zur vollständigen Deformation der Fußstrukturen.

Die häufigste Fußfehlstellung ist der Spreizfuß, von dem vor allem Frauen betroffen sind. Dann kommt es bei Belastung - besonders beim Gehen und Stehen - oftmals zu starken Schmerzen. Beim Spreizfuß ist das Fußquergewölbe geschwächt, wodurch die Mittelfußknochen fächerförmig auseinandergespreizt werden. Das überlastet den 2. und 3. Mittelfußknochen, der Fuß wird breiter, so dass es zu Druckbeschwerden im Schuh kommt.

Beim Plattfuß, der ebenfalls sehr häufig ist, ist das Fußgewölbe abgesenkt. Dadurch liegt das innere Längsgewölbe auf dem Fußboden auf. Dann kann der Fuß beim Laufen auf harter Unterlage die Masse des Körpers nicht genügend abfedern, die dann den Fuß ungedämpft belastet. Das zerrt an Muskeln, Sehnen und Bändern und es kommt zu Schmerzen, die sich über Wade, Knie und Hüfte bis hoch in den Rücken hinauf ziehen können.

Wird das Stützgewebe im Mittelfuß überfordert, entsteht meist ein Knickfuß. Dabei knicken die Wölbungen im Bereich des Mittelfußknochens ein, so dass sich bei Belastung später der gesamte Fuß absenkt. Beim Stehen und Gehen wird der Fuß im Schuh nach vorn gepresst. Die Folgen sind Missbildungen der Zehen, Schwellungen, Ballenbildungen und Durchblutungsstörungen. Anders der Spitzfuß: Ihn erkennt man am charakteristischen Zehengang. Der Fuß ist versteift, die Ferse ständig angehoben, und nur die Fußspitze berührt den Boden.

Wenn die Längswölbung des Fußes, besonders die innere, stark erhöht ist, liegt ein Hohlfuß vor. Hier werden die Fußballen extrem beansprucht, es bilden sich Schwielen unterhalb des Ballens und heftige Schmerzen stellen sich ein. Meist sind die Zehen stark eingekrallt und mehr oder weniger versteift. So entwickeln sich im Laufe der Zeit Hammer- und Krallenzehen, die häufig von Hühneraugen befallen sind.

Ein Hallux valgus bildet sich, wenn die Sehnen zu den Zehen statt mittig über das Gelenk zu weit innen verlaufen. Das drückt die große Zehe im Grundgelenk nach außen in eine schiefe Position (Abb. 1). Das Grundgelenk wird gegen den Schuh gepresst, was häufig zu schmerzhaften Arthrosen führt. Auslöser eines Hallux valgus ist oftmals ein vorhandener Senk-Spreizfuß, viel häufiger jedoch ist falsches Schuhwerk schuld daran. Ein zu hoher Absatz verschiebt den Fuß in die meist zu enge Schuhspitze, wo Vorfuß und Zehen zusammengequetscht werden. Sehr häufig sind auch die Schuhe zu kurz, was eine zusätzliche Hammer- und Krallenzehenbildung fördert. Vorrangig sind Frauen von diesem Problem betroffen, da die weibliche Schuhmode hohe Absätze, enge Schuhspitzen und kurze Schuhlängen favorisiert.

Ein weiterer Grund von Zehenproblemen ist eine zu hohe Spannung im Fuß aufgrund einer Fehlstellung der Fersen. Diese erhöhte



Abb 1: Fußabdrücke eines gesunden Fußes und eines Plattfußes (links)



Abb 2: Sensomotorische Therapiesohlen (rechts)

Muskelspannung entlädt sich dann in die Zehen wodurch diese sich zusammen ziehen oder eine unnatürliche Stellung einnehmen. Fehlstellungen im Bereich der Füße haben meist schädliche Auswirkungen auf den ganzen Körperbau. So können selbst an weit entfernten Stellen starke und dauerhafte Schmerzen auftreten, die der Laie niemals mit seinen Füßen in Verbindung bringen würde. Oftmals wird versucht, derartige Probleme durch Schuheinlagen zu beheben, die das Fußgewölbe passiv abstützen. Das nimmt dem Körper die Verspannungsarbeit ab, wodurch sich der Fuß auf diese Stütze „verlässt“ und infolgedessen Muskulatur abbaut. Er kann sich dann nicht mehr selbst halten und ist dauerhaft auf die Einlagen angewiesen, um einigermaßen schmerzfrei gehen zu können.

Ganz anders dagegen funktioniert die dynamische Einlagenversorgung mit sensomotorischen Therapiesohlen (Abb. 2). Sie beeinträchtigen die Fußmuskulatur nicht in ihrer Funktion sondern trainieren die stabilisierende Muskulatur. Dadurch normalisiert sich die Schrittabwicklung, das Gangbild verbessert sich und das Zusammenspiel der Fuß-, Bein- und Rückenmuskulatur wird positiv beeinflusst. Der günstige Effekt der sensomotorischen Therapiesohlen ist nicht etwa auf Kinder und Heranwachsende beschränkt, er zeigt sich auch noch bei Erwachsenen im fortgeschrittenen Alter.

Doch sensomotorische Einlagen können noch viel mehr: Sie therapieren sogar die ursächlichen Probleme der Fußschmerzen. In den allermeisten Fällen sind Fehlstellungen der Ferse und des Sprunggelenks der Grund für die Schmerzen. Die sensomotorischen Einlagen korrigieren die Stellung der Fersen, der Fuß kann sich auf die neue Stellung einstellen und seine Bewegungen werden nicht länger blockiert. Der Fuß wird wieder aktiv und sämtliche Muskeln und Gelenke können sich frei bewegen. So hat der Körper die Möglichkeit, sich zu verändern und die Schmerzen dauerhaft in den Griff zu bekommen. Normalerweise kann nach Beendigung der Therapie auf die Einlagenversorgung völlig verzichtet werden, da der Fuß dann wieder stark ist und sich gesund und autonom bewegen kann.



Abb. 3: Typischer Hallux Valgus



# Individuelle Gesundheitsleistungen

## IGeL: Ärztliche Behandlung gegen Bezahlung

**M**ehr als ein Viertel der gesetzlich krankenversicherten Patienten haben im Jahr 2007 von ihrem Arzt Zusatzleistungen gegen Rechnung angeboten bekommen. Weitaus am eifrigsten haben die Frauenärzte Individuelle Gesundheits-Leistungen (IGeL) angeboten, danach waren es die Allgemeinmediziner und die Augenärzte. Die IGeL-Hitliste wird angeführt von Ultraschall-Untersuchungen (19,7 %), gefolgt von Augeninnendruck-Messungen (14,6 %) und ergänzenden Krebsfrüherkennungen bei Frauen (13,8 %). In zwei Drittel der Fälle ging die Initiative vom Arzt aus, nur in einem Drittel der Fälle haben Patienten von sich aus nach Selbstzahlerleistungen gefragt. In 62 Prozent der Fälle unterblieb die erforderliche schriftliche Vereinbarung zwischen Arzt und Patient vor der Behandlung. Mehr als jede sechste erbrachte Leistung erfolgte ohne Rechnung. Von den Geringverdienern bekam etwa jeder Fünfte ein derartiges Angebot, von den einkommensstarken Patienten dagegen jeder Dritte. Kein Wunder also, dass die Versicherten angesichts dieser Vermarktung privater Zusatzleistungen in der Arztpraxis sehr verunsichert sind.

### Was sind IGeL und wem nützen sie?

Viele medizinische Leistungen sind für den Patienten wünschenswert, gehen aber über das vom Gesetzgeber definierte Maß der Patientenversorgung hinaus. § 12, Abs. 1 des Sozialgesetzbuchs SGB V besagt, „Die Leistungen müssen ausreichend, zweckmäßig und wirtschaftlich sein; sie dürfen das Maß des Notwendigen nicht überschreiten. Leistungen, die nicht notwendig oder unwirtschaftlich sind, können Versicherte nicht beanspruchen, dürfen die Leistungserbringer nicht bewirken und die Krankenkassen nicht bewilligen.“ Da also die gesetzlichen Krankenversicherungen die Kosten für derartige Leistungen nicht übernehmen und der Arzt sie nicht gratis erbringt, müssen die Patienten selbst dafür aufkommen. Es existieren verschiedene IGeL-Listen (mit insgesamt etwa 250 Zusatzleistungen!), die aber völlig unverbindlich sind. Jeder Arzt kann Zusatzleistungen anbieten, ohne sie IGeL zu nennen. Nach Ansicht der Verbraucherzentralen sind nicht alle IGeL-Leistungen medizinisch sinnvoll. Einige Angebote gelten medizinisch sogar

als umstritten und gesundheitsschädlich. Beispiel: Unzuverlässige Diagnose- und Behandlungsmethoden können Patienten in falscher Sicherheit wiegen oder sie unnötig in Sorge versetzen.

Dennoch gibt es auch medizinisch durchaus sehr sinnvolle IGeL-Leistungen. Dazu zählen etwa manche Untersuchungen, die nicht oder nicht mehr zum Früherkennungsprogramm der gesetzlichen Krankenversicherungen gehören (Früherkennung von Hautkrebs, Untersuchung auf Grünen Star etc.). Möchte der Patient diese IGeL-Leistungen haben, muss er für deren Kosten aufkommen. Als Abrechnungsgrundlage gilt dabei die Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ).

Typische IGeL-Leistungen sind auch reise-medizinische Beratungen und Impfungen, sportmedizinische Beratungen, Fitness-Tests sowie Eignungsuntersuchungen (Flugtauglichkeit, Tauchsport etc.). Auch medizinisch-kosmetische Leistungen, Glatzenbehandlung, ästhetische Operationen, Beseitigung von Besenreisern oder Tätowierungen fallen in diese Kategorie. Es ist ganz klar, dass die Gemeinschaft der gesetzlich Versicherten nicht für die gehobenen Ansprüche einzelner Versicherter aufzukommen hat.

Im Alltag einer ärztlichen oder zahnärztlichen Praxis kommt es immer wieder vor, dass der Arzt eine bestimmte Therapie für den Patienten für sinnvoll hält, diese aber nicht über die gesetzlichen Krankenkassen abrechnen kann. Dann wird der verantwortungsbewusste Mediziner in einem ausführlichen Gespräch seinem Patienten die Problematik verständlich machen. In aller Regel wird dann der Patient - sofern es seine finanziellen Verhältnisse erlauben - dem Rat seines Arztes folgen. Versucht aber ein geschäftstüchtiger Mediziner seiner Klientel alle nur erdenklichen IGeL-Leistungen zu verklickern, wird der Schuss für ihn schon sehr bald nach hinten losgehen. Denn nichts ist leichter zu zerstören als Vertrauen. Und nichts verbreitet sich geschwinder unter den Menschen als ein schlechter Ruf, der sich dann auch noch recht hartnäckig hält. Es liegt also im ureigenen Interesse der Ärzte, sich dieser Problematik bewusst zu sein und der Großteil von ihnen steht absolut loyal zu ihren Patienten. Es wäre also falsch und völlig ungerecht, die Ärzte

pauschal in eine bestimmte Ecke zu stellen. Dennoch gibt es für Patienten Gründe, wachsam zu sein.

Patentrezepte, um zwischen sinnvollen und unsinnigen IGeL-Leistungen zu unterscheiden, gibt es nicht. Einige Regeln können Ihnen bei Ihrer Entscheidung aber sehr hilfreich sein. Die AOK gibt folgende

### Empfehlungen:

- Lassen Sie sich von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ausführlich den konkreten Nutzen und mögliche Risiken der angebotenen Leistung erklären. Eine Beratung durch die Sprechstundenhilfe oder andere Praxismitarbeiterinnen und -mitarbeiter reicht nicht aus.
- Fragen Sie nach, warum die angebotene Leistung nicht über die Krankenversicherung abgerechnet werden kann. Vertragsärzte der gesetzlichen Krankenkassen sind verpflichtet, ihre Patienten mit allem zu versorgen, was medizinisch notwendig ist. Im Bereich der Vorsorgeuntersuchung reicht zum Beispiel ein begründeter Verdacht aus, damit die Untersuchung von der Krankenkasse bezahlt wird.
- Beratungsgespräch und Behandlung sollten zu verschiedenen Terminen stattfinden. Lassen Sie sich keinesfalls „im Behandlungsstuhl“ zu einer Entscheidung drängen.
- Verlangen Sie zur Sicherheit einen Kostenvoranschlag.
- Jeder „individuellen Gesundheitsleistung“ ist in der ärztlichen Gebührenordnung ein bestimmter Betrag zugeordnet. Ärzte können hiervon den einfachen oder den 2,3fachen Satz berechnen. Nimmt ein Arzt sogar den 3,5-fachen Satz, muss er das begründen.
- Ihre Ärztin oder Arzt darf die Behandlung nur dann privat in Rechnung stellen, wenn Sie vorher auf die Pflicht zur Kostenübernahme hingewiesen wurden. Sie müssen dem schriftlich zustimmen. Es handelt sich also um einen privaten Behandlungsvertrag zwischen Ihnen und Ihrem Arzt.

## Diese Vereinbarung muss folgende Punkte enthalten:

- jede einzelne vereinbarte Leistung mit Angabe der entsprechenden Kennziffer der ärztlichen Gebührenordnung und des angewandten Steigerungssatzes;
- die voraussichtliche Honorarhöhe;
- die Erklärung der Patientin oder des Patienten, dass die Behandlung ausdrücklich auf eigenen Wunsch erfolgt;
- die Bestätigung des Patienten, dass er darüber aufgeklärt wurde, dass die Behandlung nicht zum Leistungsumfang der gesetzlichen Krankenversicherung gehört, nicht über die Chipkarte abgerechnet werden kann und kein Anspruch auf Erstattung der Kosten durch die Krankenkasse besteht.
- Pauschale Honorare sind unzulässig, ebenso Barzahlungen ohne Beleg. Es darf keine Leistung in Rechnung gestellt werden, die die gesetzliche Krankenkasse bezahlen würde.

**LYMPHE & Gesundheit** erscheint vierteljährlich in einer Auflage von 115.000 Exemplaren im März, Juni, September und Dezember. Die Zeitschrift liegt zum kostenlosen Mitnehmen in Praxen, Sanitätshäusern, Kliniken, Apotheken etc. aus.

Da nicht alle Auslegestellen dauerhaft beliefert werden, können Sie nur durch ein Abonnement sicherstellen, Ihr persönliches Exemplar regelmäßig zu erhalten. Ein Jahres-Abo (4 Hefte) kostet 8 Euro. Rufen Sie zum Abonnieren einfach diese Nummer an:

**0 91 71 / 890 82 88**

• ggf auf Anrufbeantworter sprechen •

## Zusatzversicherungen, Privatversicherte

IGeL-Leistungen sind typischerweise Selbstzahlerleistungen für die Versicherten der Gesetzlichen Krankenversicherungen. Seit einigen Jahren bieten verschiedene Versicherungen den gesetzlich Versicherten Zusatzversicherungen an, die im Bedarfsfall für die Kosten für IGeL-Leistungen aufkommen. Es lohnt sich, die verschiedenen Angebote zu vergleichen.

Private Krankenversicherungen können in Einzelfällen die Kosten für bestimmte Untersuchungen und Behandlungen, die für die gesetzlich Versicherten unter IGeL-Leistungen fallen, erstatten. Voraussetzung dafür ist die indikationsbezogene Notwendigkeit der Untersuchung oder Behandlung. Aber auch hier werden medizinisch nicht notwendige Wunschleistungen - etwa LASIK als Alternative zur Brille - nicht erstattet. Wenden Sie sich im Zweifelsfall vor der Behandlung an Ihre Krankenkasse.

## Was tun, wenn es Probleme gibt?

Immer wieder berichten Patienten, dass sie beim Arztbesuch gebeten wurden, ein Papier zu unterschreiben und dies ohne näher hinzuschauen auch taten. Erst wenn ihnen später eine Rechnung über ärztliche Leistungen ins Haus flattert, geht ihnen ein Licht auf. Was aber tun in solch einem Fall? Zuerst sollte der Betroffene sich an seinen Arzt wenden. Sollte es dabei zu keiner Einigung kommen, kann sich der Patient an die Landesärztekammer (bzw. Landes-zahnärztekammer), die Kassenärztliche (bzw. Zahnärztliche) Vereinigung seines Bundeslandes oder an die Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) wenden. Diese erreichen Sie montags bis freitags von 10.00 bis 18.00 Uhr unter der bundesweit (aus dem Festnetz) kostenfreien Rufnummer 0800 0 11 77 22.

## Bequem zu Hause entstauen...



*villa sana*



**Lympha-Press**

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

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

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



**Phlebo PRESS**

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

**Villa Sana GmbH & Co.  
medizinische Produkte KG**

Hauptstraße 10  
91798 Weiboldshausen  
Telefon 0 91 41 - 85 46-0  
[www.villa-sana.com](http://www.villa-sana.com)



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

# Die Hitliste der gesündesten Nahrungsmittel:

Unter der Leitung des international renommierten Mediziners und Ernährungswissenschaftlers Dr. David Katz erarbeitete eine Forschergruppe der Yale University School of Medicine ein neuartiges System zur gesundheitlichen Bewertung von Lebensmitteln. Dabei errechneten die Wissenschaftler aus einer Vielzahl von positiven Inhaltsstoffen (Vitamine, Ballaststoffe, Omega-3-Fettsäuren, Spurenelemente etc.) sowie negativen Inhaltsstoffen (gesättigte Fette, Transfette, Zucker, Natrium, Cholesterin etc.) verschiedener Nahrungsmittel deren „Overall Nutritional Quality Index“ (ONQI). Dieser Index gibt an, wie gut oder schlecht ein Lebensmittel unter Würdigung aller in ihm enthaltenen Komponenten ist.

Gesundheitlich besonders wertvolle Lebensmittel erhalten einen Index von 100, solche, auf die wir aus gesundheitlicher Sicht besser verzichten sollten, bekommen den Index 1.

Folgende Tabelle zeigt 100 ausgewählte Beispiele von Nahrungsmitteln in absteigender Ordnung. Anhand dieser Beispiele kann leicht auf andere Nahrungsmittel geschlossen werden. Nähere Informationen finden Sie unter [www.nuval.com](http://www.nuval.com) (auf Englisch).

Nahrungsmittel	Index	Nahrungsmittel	Index	Nahrungsmittel	Index
Aprikosen	100	Milch (0,2 % Fett)	91	Nudeln, Vollkornnudeln	50
Blaubeeren	100	Rhabarber	91	Truthahnbrust (ohne Haut)	48
Blumenkohl	100	Weintrauben	91	Hähnchenbrust (ohne Knochen)	39
Braunenf (Brassica juncea)	100	Avocado	89	Hummer	36
Brokkoli	100	Haferbrei	88	Schweinelende	35
Erdbeeren	100	Atlantischer Lachs (Filet)	87	Rindersteak aus Keule oder unterem Rippenbereich	34
Grüne Bohnen	100	Brombeeren	83	Kalbsskotelett	31
Grüner Salat, Röm. Salat	100	Atlantischer Heilbut (Filet)	82	Kalbsschnitzel	31
Kiwi	100	Dorsch, Barsch, Kabeljau (Filet)	82	Truthahnbrust (mit Haut)	31
Kohl	100	Eisbergsalat	82	Hühnchenschenkel	30
Kohlrabi	100	Mandeln	82	Rinderhack von der Lende	30
Okra	100	Naturreis	82	Rinderlende	30
Orange	100	Pekannüsse	82	Hühnchenflügel	28
Spargel	100	Rukola	82	Lammkeule	28
Spinat	100	Seewolf, Wels, Schnapper (Filet)	82	Lendenkotelett vom Lamm	28
Weißer Rabe	100	Tilapia (Filet)	82	Schweinekotelett (ohne Knochen)	28
Ananas	99	Austern	81	Schinken	27
Grapefruit	99	Bok Choy (Senfkohl, Blätterkohl)	81	Rinderhack	26
Karotten	99	Milch (1 % Fett)	81	Schweinerippchen	25
Pflaumen, Zwetschgen	99	Schwertfisch (Steak)	81	Kokosnuss	24
Radieschen	99	Passionsfrucht	78	Spareribs vom Rind	24
Zucchini	98	Garnelen (Prawns, Shrips)	75	Spareripstück (Jungschwein)	24
Äpfel	96	Couscous	72	Erdnussbutter	23
Grünkohl	96	Muscheln	71	Limonade	23
Tomaten	96	Pistazien	70	Sauerrahm	22
Clementinen	94	Popcorn (ohne Fett u. Salz)	69	Spiegelei	18
Wassermelonen	94	Thunfisch in Öl (abgetropft)	67	Weißbrot	9
Kartoffel	93	Seeteufel (Filet)	64	Würstchen (Wiener etc.)	5
Mandarinen	93	Erbsensuppe	63	Vollmilchschokolade	3
Mango	93	Geschälter Reis	57	Kekse	2
Rote Zwiebeln	93	Mineralwasser (natriumarm)	56	Eiscreme	1
Bananen	91	Milch (2 % Fett)	55		
Feigen	91	Milch (3,5 % Fett)	52		
Honigmelone	91	Pilgermuschel	51		
Mais	91	Steinbutt (Filet)	51		

## MICROVASE GEL



Sanfte Kräfte der Natur  
gegen schwere Beine  
und für schöne Haut

### Wirksame Bestandteile:

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

KLINISCH  
ERPROBT

### Kompression strapaziert Ihre Haut!

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

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

Lympho Opt Fachklinik für  
Lymphologie

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

- KLINISCH ERPROBT -

[www.lympho-opt-shop.de](http://www.lympho-opt-shop.de)

# Freiheit, die ich meine...

**Sie müssen zwar mit Ihrem Lymphödem leben. Doch lassen Sie es niemals Ihr Leben beherrschen!**  
1 Woche Intensiv-Entstauung in Lympho-Opt Klinik-Qualität und 51 Wochen konsequente Erhaltungsphase können Ihnen ein volles Jahr weitestgehend uneingeschränkter Lebensführung und bestmöglicher Lebensqualität geben.

Das Lymphödem ist wahrlich kein Geschenk! Doch mit etwas Selbstbewusstsein und einer Portion Intelligenz, kann man es meist recht gut in den Griff bekommen. Vor allem Frauen beweisen oftmals ein großes Geschick im Umgang mit ihrer Erkrankung. Nur wer sich gehen lässt und klagt, wird von seinem Lymphödem beherrscht werden.



Im Sommer, sieht man im Hirschbachtal fröhlich von Blüte zu Blüte flattern. Kein Wunder also, dass die Gäste ihren Aufenthalt im Lympho-Opt Therapiezentrum in Hirschbach gern auch „Natururlaub“ nennen.

Die Zeit scheint still zu stehen in Hirschbach.



Eine immer beliebter werdende Methode, das Lymphödem in regelmäßigen Abständen „auf Null zu stellen“, ist die **1 plus 51-Therapie**. Das ist eine Intensiv-Entstauung, wie man sie von den lymphologischen Rehakliniken her kennt. Sie dauert

Hier können Sie in aller Ruhe entspannen und Ihr Lymphödem gründlich entstauen. Seit vielen Jahren sind die Bewohner des Dorfes den Anblick bandagierter Arme und Beine gewohnt. Sie grüßen mit einem freundlichen „Grüß Gott!“, nehmen aber keinerlei Notiz mehr davon.

sieben Tage und kann somit ganz leicht in Ihren Urlaub integriert werden. Durchgeführt wird sie im Therapiezentrum der Lympho-Opt Klinik in Hirschbach in einer entspannten Wellness-Ambiente. Wer die **1 plus 51-Therapie**



kennt, nennt sie lieber „Kurlaub“.

Für die **1 plus 51-Therapie** müssen Sie zwar selbst bezahlen, sie kostet aber nicht mehr als die Vollpension in einem Mittelklassehotel. Dabei sind aber sämtliche Therapien in Klinik-Qualität im Preis inbegriffen. Und das völlig rezept- und zuzahlungsfrei! Privatversicherte erhalten für die Anwendungen



Das idyllische Hirschbachtal in der Oberpfalz (in Bayern ca. 40 km östlich von Nürnberg) ist dank seiner intakten Natur



etwas ganz Besonderes.

Hier wachsen noch einheimische Orchideen wie der Frauenschuh und das Brandknabenkraut. Aber auch Küchenschelle und Zypressen-Wolfsmilch blühen hier, das Waldwindröschen und im Herbst die Silberdistel. Und den hübschen Enzianbläuling, einen inzwischen selten gewordenen Tag-



eine Rechnung, die sie an ihre Krankenkasse weiterleiten können. Eine Begleitperson im Doppelzimmer bezahlt nur die Vollpension (all inclusive!).

Rufen Sie doch einfach mal unser kostenloses Info-Telefon an. Sie werden sehen: Eine gute Gesundheit und Lebensfreude sind auch trotz Lymphödem möglich. Die **1 plus 51-Therapie** kostet weniger als Sie denken und sie wird Ihnen dauerhaft helfen und sehr viel Vergnügen bereiten!



Brand-Knabenkraut



Lympho-Opt

Therapiezentrum  
Hirschbach / Opf.

# Heilpflanzen

Deutscher Name Lateinischer Artname	Indikationsgebiet übergeordnet Indikationsgebiet untergeordnet	Darreichungsform
<b>Johanniskraut</b> Hypericum perforatum	<b>Darmerkrankungen</b> Akut-infektiöse Durchfälle	Tee, Tinktur
<b>Johanniskraut</b> Hypericum perforatum	<b>Erkrankungen des Nervensystems und der Psyche</b> Psychovegetative Störungen, leichte bis mittelschwere depressive Verstimmungszustände, Angstzustände, Winterdepression, nervöse Unruhe, Erschöpfung und Burn-out-Syndrom, Schlafstörungen in Zusammenhang mit Depressionen, Wetterfühligkeit, Wechseljahresbeschwerden, Migräne, Bettnässen und Reizblase, Tonikum und Energielieferant in der Rekonvaleszenz und bei Schwächeständen, Wundheilung fördernd	Tee, Tinktur, Fluidextrakt, Frischpflanzenpresssaft
<b>Johanniskraut</b> Hypericum perforatum	<b>Hauterkrankungen</b> Schnitt- und Schürfwunden, Prellungen, Verstauchungen und Verrenkungen, Verbrennungen, Sonnenbrand, Nervenschmerzen, Hexenschuss, verspannte Muskulatur, Gürtelrose und bei rheumatischen Beschwerden	Öl, Komresse, Fertigpräparate
<b>Kalmus</b> Acorus calamus	<b>Magenerkrankungen</b> Appetitlosigkeit, Magen-Darm-Krämpfe, Verdauungsstörungen	Tee, Tinktur, Öl, Wurzel
<b>Kamille</b> Matricaria chamomilla	<b>Atemwegserkrankungen</b> Grippe, Schnupfen	Tee, Tinktur
<b>Kamille</b> Matricaria chamomilla	<b>Hauterkrankungen</b> Schlecht heilende Wunden, Hautentzündungen, Abszesse, Furunkel, Panaritium, Ulcus cruris, Hämorrhoiden, Analfissuren, Erkrankungen im Genitalbereich, Akne	Tee, Tinkture, Öl, Hydrolat, Bäder, Umschläge, Aufgüsse
<b>Kamille</b> Matricaria chamomilla	<b>Magenerkrankungen</b> Magen-Darm-Beschwerden, Reizmagen, Blähungen, Brechreiz oder Gastritis, sowie bei Menstruationsbeschwerden, bei Magengeschwüren als Rollkur	Tee, Tinktur, Extrakte
<b>Kapuzinerkresse</b> Tropaeolum majus	<b>Atemwegserkrankungen</b> Atem- und Harnwegsinfekte, Tonsillitis (Mandelentzündung), Sinusitis (Nebenhöhlenentzündungen), grippale Infekte, pflanzliches Antibiotikum	Tinktur, Frische Pflanzenteile
<b>Kapuzinerkresse</b> Tropaeolum majus	<b>Harnwegs- und Prostataerkrankungen</b> Begleittherapie bei Infekten der ableitenden Harnwege und der Luftwege, pflanzliches Antibiotikum	als frische Kostlichkeit, Essig, Tinktur, Senfölpäparate
<b>Kastanie, Ross-</b> Aesculus hippocastanum	<b>Hauterkrankungen</b> Posttraumatische und postoperative Weichteilschwellungen, zur Hämatomresorption, Schmerzsyndrom der Wirbelsäule	Extrakt für innere Anwendung, Salben
<b>Kastanie, Ross-</b> Aesculus hippocastanum	<b>Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen</b> Chronische venöse Insuffizienz, Wadenkrämpfe, Juckreiz, venöse Stauungen, Krampfadern, Venenentzündungen und Hämorrhoiden, postthrombotisches Syndrom, Thrombophlebitis (akute Thrombose und Entzündung von Venen), Ulcus cruris, bei langen Flugreisen	Nur standardisierte Fertigpräparate
<b>Kiefernspitzen</b> Pinus sylvestris	<b>Atemwegserkrankungen</b> Erkältungskrankheiten und Bronchitis	Tee, Inhalate, Badezusatz, Gel, Salbe, Kiefernspitzen
<b>Klee, Roter</b> Trifolium pratense	<b>Frauenheilpflanze</b> Wechseljahrsbeschwerden	Frise Blüten essen, Tee
<b>Knoblauch</b> Allium sativum	<b>Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen</b> Leichtere Formen essenzieller Hypertonie (Bluthochdruck), Hyperlipidämie (erhöhte Blutfettwerte), Arteriosklerose und zur Vorbeugung altersbedingter Gefäßerkrankungen	frische oder getrocknete Droge, das daraus gewonnene Pulver
<b>Knoblauch</b> Allium sativum	<b>Atemwegserkrankungen</b> gegen Staphylokokken und Salmonellen, gegen Grippeviren	Knoblauchzehe Direktverzehr
<b>Knoblauch</b> Allium sativum	<b>Ausleitung und Regeneration</b> Darm-Mykose (Pilzerkrankung des Darmes), infektiöser Darmkatarrh	Knoblauchzehe Direktverzehr

# Medikament des Jahres 2011\* selenase®

... von Apothekern empfohlen!



Trinklösungen

Tabletten

+ Nahrungsergänzungsmittel



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

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



Diese Liste wurde erstellt von:  
Brigitte Addington, Fachkrankenschwester, zertifizierte Wildkräuter-Expertin  
Kommunikationszentrum für Kräuterkundige weltweit: [www.sonnetra.de](http://www.sonnetra.de)

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

# Pollenflugkalender:

Allergen	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez	Relevanz
Birke			■	■	■	■	■	■					****
Erle	■	■	■	■	■								****
Hasel	■	■	■	■	■								****
Eiche				■	■	■	■	■	■	■			***
Rotbuche				■	■	■	■	■	■	■			**
Hainbuche			■	■	■	■	■	■	■	■			*
Pappel		■	■	■	■	■	■	■	■	■			*
Weide		■	■	■	■	■	■	■	■	■			*
Ulme		■	■	■	■	■	■	■	■	■			*
Esche			■	■	■	■	■	■	■	■			*
Platane				■	■	■	■	■	■	■			*
Linde						■	■	■	■	■			*
Roggen					■	■	■	■	■	■			****
Gräser				■	■	■	■	■	■	■			****
Beifuß					■	■	■	■	■	■			****
Nessel					■	■	■	■	■	■			*
Goldrute					■	■	■	■	■	■			*
Gänsefuß					■	■	■	■	■	■			*
Sauerampfer					■	■	■	■	■	■			*
Spitzwegerich				■	■	■	■	■	■	■			**
Cladosporium				■	■	■	■	■	■	■			*
Alternaria					■	■	■	■	■	■			***
Aspergillus	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	**
Penicillium	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	**
Honigbiene		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	****
Hummel		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	*
Wespe				■	■	■	■	■	■	■	■	■	****
Hornisse				■	■	■	■	■	■	■	■	■	****

■ mäßige Belastung   
 ■ sporadische Belastung   
 ■ starke Belastung   
 Über 600 m Meereshöhe evtl. spätere Pollenfreisetzung

Die klinische Relevanz sagt aus, wie stark ein Allergen auf den Organismus einwirkt.

## Gesundheits-Infos

### Wie viel sollen wir Trinken?

Auf diese Frage werden von verschiedenen Seiten unzählige Antworten gegeben. Physiologisch benötigt unser Körper im Normalfall 2,5 Liter pro Tag. 300 ml werden bei der Verbrennung von Fettsäuren und Glukose gebildet und etwa 700 ml nehmen wir täglich über die feste Nahrung zu uns. Also genügt es vollauf, täglich 1,5 Liter zu trinken. Das erachtet auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) in Bonn als sinnvolles Maß für Erwachsene. In diese Menge sind auch koffeinhaltige (Kaffee, Tee etc.) und alkoholische Getränke (sofern der Alkoholkonsum moderat ist) einzubeziehen. Eine größere Flüssigkeitsmenge müssen gesunde Menschen bei hohen Temperaturen und Risikopatienten für Nierensteine und Patienten mit Niereninsuffizienz im Anfangsstadium zu sich nehmen.

Eine weitere Ausnahme bildet der Sport, insbesondere der Ausdauersport, da hier durch die Wärmeregulation große Flüssig-

keitsmengen über das Schwitzen ausgeschieden werden. Bei schweißtreibenden Betätigung sollten pro Stunde 1,5 Liter (alle zehn Minuten 200 bis 250 ml) getrunken werden. Um den Verlust an Elektrolyten auszugleichen, muss das Getränk etwas Zucker und Salz enthalten. Bei einem alleinigen Konsum von reinem Wasser drohen bereits nach einer Stunde Mangelerscheinungen.

### Händewaschen vor dem Zuckertest!

Diabetiker sollten vor der Blutzuckermessung - daheim und in der Praxis - unbedingt die Hände waschen. Eine Studie aus Schweden hat ergeben, dass Reste von Süßem an den Händen - etwa von Getränken oder Obst - die Blutzucker-Messwerte um 90 bis zu 200 mg/dl erhöhen. Das könnte insulinpflichtige Diabetiker veranlassen, zu viel des Hormons zu spritzen und so in eine gefährliche Unterzuckerung zu kommen.

### Kaffee ist viel gesünder als sein Ruf!

Im Gegensatz zu all dem Schlechten, was dem Kaffee immer wieder nachgesagt wird, deutet sehr viel darauf hin, dass das braune Getränk mit dem köstlichen Duft gut gegen zahlreiche Krankheiten ist: Eine kanadisch-amerikanische Studie belegt, dass mehr als vier Tassen Kaffee pro Tag das Risiko für Gicht deutlich mindern. Die im Kaffee enthaltenen Chlorogensäure soll gegen Diabetes mellitus schützen. Nur der Mate-Tee enthält mehr Chlorogensäure als Kaffee, außerdem kommt sie in Weißdornen, in der Artischocke, im Roten Sonnenhut und in der Brennnessel vor. Epidemiologische Studien zeigen, dass Kaffeekonsum vor verschiedenen chronischen Erkrankungen schützen kann, darunter Diabetes, Parkinson und Leberleiden. Eine aktuelle Studie mit über 125.000 Teilnehmern kommt zu dem Schluss, dass das Risiko für eine alkoholbedingte Leberzirrhose bereits bei einer Tasse Kaffee am Tag um 20 Prozent sinke, bei mehr als drei Tassen sogar um 80 Prozent.

Eine Studie aus den Niederlanden sagt, dass der Genuss von sieben oder mehr Tassen Kaffee am Tag das Risiko für einen Typ-2-Diabetes halbiert. Eine Studie von 2006 wiederum belegt, dass der mäßige Genuss von koffeinhaltigem oder entkoffeiniertem Kaffee das Diabetesrisiko mindert. Also ist nicht das Koffein die schützende Substanz. Allerdings empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) Schwangeren und stillenden Müttern, ihren Kaffeeconsum auf ein bis zwei Tassen pro Tag zu beschränken.

### Bierhefe, ein uraltes Lebenselixier

Bereits die alten Ägypter wussten, dass Bierhefe eine wahre Schatztruhe an Vitalstoffen ist. Heute wird nach dem Brauen die Hefe aus dem Bier herausgefiltert, um es haltbar zu machen. Die Bierhefe wird dann aufbereitet und in Form von Kapseln, Dragees, Tabletten, Flocken, Pulver oder flüssig in Apotheken oder Reformhäusern angeboten. Sie enthält alle essentiellen Eiweiße, die der Körper benötigt: Dieses hochwertige Eiweiß ist besonders für Menschen wichtig, die sich vegetarisch ernähren. Bierhefe regt auch die körpereigene Insulin-Produktion an und hilft so bei Schlankheitskuren. Sie ist das Naturprodukt mit dem höchsten Gehalt an Vitaminen des B-Komplexes: Biotin (auch als Vitamin B12 oder Vitamin H bezeichnet), Niacin (auch Vitamin B3 genannt), Panthotenat und anderen. Außerdem ist sie reich an Natrium, Kalium, Magnesium, Phosphor, Schwefel, Zink und Kupfer. Darum beruhigt sie die Nerven und hilft etwa nach einer Durchfallerkrankung, die Darmflora wieder aufzubauen.

Doch wer an Gicht leidet, also erhöhte Harnsäure-Werte hat, sollte jedoch auf Bierhefe verzichten. Denn sie treibt, wegen der in ihr enthaltenen Purine den Harnsäure-Wert weiter in die Höhe. Bierhefe kann man auch äußerlich anwenden. Eine Gesichtsmaske aus Bierhefeflocken und lauwarmem Wasser regt die Durchblutung der Haut an.





## „Lipödem-Therapie-Schnuppertage“






Ein einzigartiges Angebot des Therapiezentrums Hirschbach/Oberpfalz sind die „Schnuppertage“. Ziel dieser „Schnuppertage“ ist es, Ihnen Gewissheit zu verschaffen, ob Sie für eine Operation in Frage kommen. Entsprechend der Diagnose werden Sie darüber aufgeklärt, wie der weitere Behandlungsverlauf ist.

**Komplett für nur € 167,-**

**Das „Schnuppertage-Paket“ umfasst:**

- Zwei Übernachtungen mit Vollpension im Therapiezentrum Hirschbach
- Untersuchung mit Beratungsgespräch von **Dr. med. F. Bien** oder **Dr. med. F. J. Schingale**
- Manuelle Lymphdrainage mit Bandagierung, Lympha Press-Anwendungen (sofern nicht kontraindiziert)
- **Arztbericht**




**www.liposuktion-plus.de | Kostenlose Infohotline: 0800 - 599 699 9**

Unsere Hotline ist Montag bis Freitag von 08.00 - 17.00 Uhr besetzt.

### Hibiskus-Tee senkt Bluthochdruck

Drei Tassen Hibiskus-Tee pro Tag helfen gegen Bluthochdruck. Das belegten Forscher der Tufts-Universität in Boston (USA) in einer wissenschaftlichen Studie. Besonders gut hilft der Tee Menschen mit hochnormalen oder leicht erhöhten Blutdruckausgangswerten (129 mmHg oder höher). Bei ihnen sank der systolische Wert (der höhere Wert beim Blutdruckmessen) um 13,2 mmHg im Schnitt. Die Bostoner Herz-Forscher vermuten, dass ein in Hibiscus sabdariffa enthaltener Bestandteil, der in Studien auch eine antioxidative Wirkung gezeigt hatte, Ursache der blutdrucksenkenden Wirkung sein könnte.

**LYMPHE & Gesundheit** erscheint zu **115.000 Exemplaren im März, Juni, September sowie Dezember** und liegt zum **kostenlosen Mitnehmen in Praxen, Sanitätshäusern, Kliniken, Apotheken etc. aus.**

**Da nicht alle Ausgestellen dauerhaft beliefert werden, können Sie nur durch ein Abonnement sicherstellen, Ihr persönliches Exemplar regelmäßig zu erhalten. Ein Jahres-Abo (4 Hefte) kostet 8 Euro. Rufen Sie zum Bestellen einfach diese Nummer an:**

**0 91 71 / 890 82 88**  
ggf. auf Anrufbeantworter sprechen

## Impressum

**Herausgeber**  
Strategie & Form Verlag

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

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

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

**Druckauflage**  
115.000 Exemplare

**Verlagsleitung**  
Max Simon  
Rainer H. Kraus

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

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

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

Die Zeitschrift wird zum kostenlosen Mitnehmen an mehr als 5.200 ausgesuchte Praxen von Ärzten und Physiotherapeuten, Sanitätshäuser und Apotheken, Kliniken und Selbsthilfegruppen verteilt.

### LYMPHE & Gesundheit darf nicht verkauft werden!

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

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

**Druckvorstufe**  
www.ilocept.de

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

Ihr Expertenversorger  
in der Lymphologie



Erhältlich in 7 Farben:



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

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

**Juzo® Produktvielfalt in:**

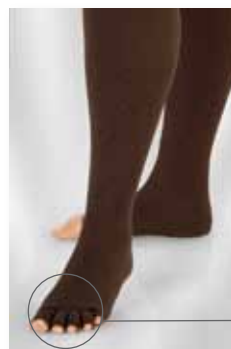
- **4 Kompressionsklassen** –  
Zur Versorgung unterschiedlichster Krankheitsbilder
- **5 Gestrickarten** –  
Für alle anatomischen und medizinischen Anforderungen;  
auch mit antibakteriellem Silber

## Juzo® Produkteigenschaften, die überzeugen:



### Individuelle Befestigungsmöglichkeiten

bieten sicheren und rutschfreien Halt



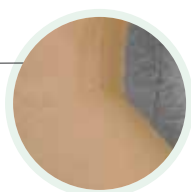
### Flache unauffällige Nähte

verhindern Druckstellen und Hautirritationen



### Optimaler Tragekomfort

durch faltenfreien Sitz ohne Abschnürungen



### Überhöhte Abschlussränder

garantieren indikationsgerechten Kompressionsverlauf