

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

Sie lesen in diesem Heft:

**Wie lange dauert
eine Manuelle
Lymphdrainage?**

**Wie viele Men-
schen haben ein
Lymphödem?**

**Wissen lässt die
Lymph fließen**

**Portrait einer
Heilpflanze:
Der Löwenzahn**

**Der Lymphverein
stellt sich vor**



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

Dieses Exemplar wurde Ihnen überreicht durch:

LANGFRISTVERORDNUNG FÜR LYMPHDRAINAGE

Versicherte mit langfristigem Behandlungsbedarf haben die Möglichkeit, sich auf Antrag die erforderlichen Heilmittel von der Krankenkasse für einen geeigneten Zeitraum genehmigen zu lassen.“ So steht es im § 32 Absatz 1a des Fünften Sozialgesetzbuchs (SGB V). Für Menschen mit chronischen Lymphödemen bzw. Lipödemen klingt das recht gut! Weiterhin heißt es „Das Nähere, insbesondere zu den Genehmigungsvoraussetzungen, regelt der Gemeinsame Bundesausschuss in den Richtlinien nach § 92 Absatz 1 Satz 2 Nummer 6.“ Leider hat aber der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) nichts geregelt sondern nur ein vergleichsweise unverbindliches Merkblatt veröffentlicht, das nicht einmal Teil der Richtlinie ist und noch dazu unvollständig! Die Leidtragenden davon sind – wieder einmal – die Patienten, niedergelassenen Ärzte und Heilmittelbringer (Physiotherapeuten etc.). Denn aufgrund der unklaren Situation konnten die Krankenkassen Anträge auf Langfristgenehmigungen systematisch ablehnen.

In unserer Ausgabe 2 / 2012 haben wir bereits über die Möglichkeit der Langfristverordnung für Manuelle Lymphdrainage (MLD) berichtet. Seitdem bekamen wir stapelweise e-Mails und Briefe aus ganz Deutschland, in denen sich Patientinnen und Patienten beklagen, dass ihre Krankenkassen die Langfristverordnung torpedieren. Selbst von offizieller Seite her kommt massive Kritik. In „standpunkt“, dem amtlichen Bekanntmachungsorgan der Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe (Ausgabe Nr. 4 | 27. Juli 2012) berichtet etwa Frau Dr. Michaela Schulze-Schay, niedergelassene Fachärztin aus Marl, über folgende telefonische Aussage einer Mitarbeiterin der Barmer Ersatzkasse: „Wir haben die Dienstanweisung, dass Langzeitverordnungen von Heilmitteln generell nicht zu genehmigen sind.“

In der gleichen Ausgabe berichtet der „standpunkt“:

So schreibt zum Beispiel die BARMER GEK in der Ablehnung eines Antrags auf Langfristverordnung von Physiotherapie unter anderem: „Die langfristige Genehmigung liegt vielmehr im Interesse des Arztes, da diese entlastend für ihn im Rahmen der bei Ärzten durchgeführten Wirtschaftlichkeitsprüfung führt.“ (Grammatikalische Eigenheiten im Original, d. Red.) Heißt im Klartext: Weil Langfristverordnungen die Ärzte entlasten, werden sie nicht genehmigt. Ende des Zitats aus dem „standpunkt“.

Leider torpedierte nicht nur die Barmer die Langfristverordnung, auch die meisten anderen Kassen taten es ihr gleich. Doch inzwischen haben der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA), die Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV) und der Spitzenverband der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) eine neue Regelung verabschiedet, die seit dem 1. Januar 2013 in Kraft ist.

Dazu hat der G-BA ein Merkblatt erarbeitet, in dem es heißt: „Menschen mit besonders schweren dauerhaften funktionellen / strukturellen Schädigungen haben die Möglichkeit, eine langfristige Genehmigung für eine fortlaufende Heilmitteltherapie zu erhalten, wenn ein andauernder Behandlungsbedarf mit Heilmitteln zu erwarten ist. Dieser langfristige Heilmittelbedarf besteht in der Regel bei Vorliegen der Diagnosen aus der anliegenden Liste.“

Diese Liste benennt die Diagnose und den ICD-10-Code der Erkrankung (plus den entsprechenden Indikationsschlüssel), bei denen die Langfristverordnung zu genehmigen ist. Der ICD-10-Code (ICD = International Classification of Diseases) ist eine international gebräuchliche Klassifizierung von Erkrankungen. Dieser Code muss auf der Verordnung (Rezept) zwingend vermerkt werden.

Seit April 2013 gibt es neue Verordnungsvordrucke (Muster 13), in denen der ICD-10-Code im Feld „Diagnose mit Leitsymp-“

tomatik“ eingetragen werden muss. Die alten Vordrucke können – mit Eintrag des ICD-10-Codes! – aufgebraucht werden.

Was Menschen mit Erkrankungen des Lymphsystems betrifft, enthält die Liste diese drei Diagnosen:

ICD-10-Code	Diagnose	Indikations-schlüssel
I89.0	Elephantiasis	LY2
Q82.0	Hereditäres Lymphödem	LY2
C00-C97	Bösartige Neubildungen nach OP / Radiatio <ul style="list-style-type: none">• Mammakarzinom• Malignome Kopf/Hals• Malignome des kleinen Beckens	LY3

Uns ist nicht recht verständlich, warum als Diagnose „Elephantiasis“ angegeben ist. Denn „I89.0“ steht für „Lymphödem, anderenorts nicht klassifiziert“, einschließlich Lymphangiektasie (krankhaft erweiterte Lymphgefäße). Vielleicht sollte damit den Krankenkassen eine Möglichkeit offengehalten werden, Langfristgenehmigungen doch noch zu verweigern.

Das „hereditäre Lymphödem“ entsteht aufgrund angeborenen Fehlens bzw. Fehlentwicklung von Lymphgefäßen. Es gibt etwa 40 verschiedene Formen dieser „primären Lymphödeme“, die in drei Gruppen eingeteilt werden: Das Nonne-Milroy-Lymphödem (hereditäres Lymphödem Typ I) tritt bereits mit der Geburt auf. Das Meige-Lymphödem (hereditäres Lymphödem Typ II) tritt mit der Pubertät auf. Die dritte – eher seltene – Gruppe sind Lymphödeme, die im Zusammenhang mit komplexen syndromalen Erkrankungen (Lymphödem-Distichiasis-Syndrom etc.) auftreten.

Dagegen scheint es für Lipödem-Patientinnen nicht gut auszusehen. Denn ihre Krankheit ist in der Liste nicht vertreten. Doch auch hier gibt es Hoffnung: Siehe „c) Bei Erkrankungen, die nicht in der Diagnose-Liste geführt sind“ weiter unten.

Dank der neuen Regelung können Vertragsärzte („Kassenärzte“) entsprechend der Heilmittel-Richtlinien MLD verordnen, ohne dass diese Gegenstand von Wirtschaftlichkeitsprüfungen sind. Auf Deutsch heißt das: Diese Verordnungen belasten nicht das Praxisbudget des Arztes, sie können also keinen Regress auslösen.

Antragstellung und Genehmigung

Bei der Beantragung der Langfristgenehmigung sind drei Fälle zu unterscheiden:

a) Bei Krankenkassen OHNE individuelles Genehmigungsverfahren

Hier ist kein Antrag auf Langfristgenehmigung mehr notwendig. Der Arzt stellt bereits das erste MLD-Rezept als Verordnung außerhalb des Regelfalls aus. Die Behandlung kann sofort beginnen. Eine Liste der Krankenkassen ohne Genehmigungsverfahren finden Sie am Ende dieses Artikels.

b) Bei Krankenkassen MIT individuellem Genehmigungsverfahren

Hier muss der Patient vorab einen Antrag auf eine langfristige Genehmigung stellen. Dem Antrag ist eine ärztliche Bescheinigung beizufügen, aus der sowohl die Begründung über die Notwendig-

keit einer langfristigen Heilmitteltherapie – hier MLD – als auch die prognostische Einschätzung der Therapiedauer (mindestens 1 Jahr) hervorgeht. Falls der Antrag nicht genehmigt wird, gelten die Regelungen der Heilmittel-Richtlinie (zu Erst- und Folgeverordnungen sowie Verordnungen außerhalb des Regelfalls) unverändert fort.

c) Bei Erkrankungen, die nicht in der Liste geführt sind

In diesen Fällen kann der Patient bei seiner Krankenkasse eine Langfristgenehmigung für MLD beantragen. Eine Genehmigung kommt dann in Betracht, wenn Schwere und Dauerhaftigkeit der Schädigungen mit den in der Liste aufgeführten Diagnosen vergleichbar ist. Der Arzt stellt die MLD-Rezepte zunächst als Erst- und Folgeverordnungen aus. Parallel stellt der Patient den Antrag bei seiner Krankenkasse. Nach Durchlaufen des Regelfalls bzw. nach Vorlage der Genehmigung werden weitere Verordnungen außerhalb des Regelfalls ausgestellt.

Im Merkblatt des G-BA steht: Der Antrag sollte Name, Anschrift, Versicherungsnummer, bekannte Diagnosen, Pflegestufe oder das Merkzeichen des Schwerbehindertenausweises enthalten. Weiter sollte der Zeitraum benannt werden, seit dem eine regelmäßige Heilmittelbehandlung in Anspruch genommen wird. Um der Krankenkasse die Einschätzung der medizinischen Situation zu erleichtern, können dem Antrag auf Genehmigung einer langfristigen Heilmittelbehandlung weitere aussagekräftige Belege wie z. B. der Patientin oder dem Patienten vorliegende ärztliche Gutachten, Feststellungen der Pflegekasse oder Krankenhausberichte beigelegt werden. Die Vertragsärztin oder der Vertragsarzt stellt eine Heilmittelverordnung mit medizinischer Begründung (wie Verordnung außerhalb des Regelfalls) aus. Diese Verordnung ist dem Antrag beizufügen. Auf Seite 4 finden Sie ein Antragsformular. Machen Sie sich eine Fotokopie davon, füllen Sie das Formular aus und senden es zusammen mit der Verordnung (Rezept) Ihres Arztes mit dem ICD-10-Code an Ihre Krankenkasse.

Wichtig: Medizinisch notwendige Heilmittel müssen entsprechend der Heilmittel-Richtlinie verordnet werden, auch wenn die langfristige Behandlung (über ein Jahr) vom Medizinischen Dienst (MDK) als nicht notwendig angesehen wird. In diesem Zusammenhang weisen wir auf § 275 Absatz 5 SGB V hin, der viel zu wenig beachtet wird: „Die Ärzte des Medizinischen Dienstes sind bei der Wahrnehmung ihrer medizinischen Aufgaben nur ihrem ärztlichen Gewissen unterworfen. **Sie sind nicht berechtigt, in die ärztliche Behandlung einzugreifen.**“

Wenn die Krankenkasse nicht innerhalb von vier Wochen reagiert, gilt der Antrag als genehmigt. Falls die Krankenkasse vom Antragsteller ergänzende Informationen anfordert, wird die Vier-Wochen-Frist so lange unterbrochen, bis die ergänzenden Informationen bei der Krankenkasse eingegangen sind. In der Zwischenzeit kann aber die MLD schon durchgeführt werden. Die Krankenkasse übernimmt die Kosten gemäß der dem Antrag beigefügten Verordnung außerhalb des Regelfalls unabhängig vom Ergebnis der Entscheidung über den Genehmigungsantrag, längstens jedoch bis zum Zugang einer Entscheidung über die Ablehnung der Genehmigung.

Ausstellung der Verordnungen von Heilmitteln mit langfristigem Behandlungsbedarf

Bei der Verordnung von Heilmitteln mit langfristigen Behandlungsbedarf kann Ihr Arzt in Bezug auf die Menge, nicht aber auf die Art des Heilmittels von den Vorgaben des Heilmittelkatalogs

HEILMITTEL

Zu den Heilmitteln gehören Maßnahmen der Physiotherapie (Manuelle Lymphdrainage, Krankengymnastik, Massagen etc.), der Podologie (Heilkunde am Fuß), Logopädie und der Ergotherapie.

abweichen und eine Verordnung für einen Zeitraum von jeweils bis zu zwölf Wochen ausstellen. Beispielsweise 24 Mal Lymphdrainage bei der Diagnose „Brustkrebs“. Allerdings ist ein Arzt-Patienten-Kontakt spätestens alle zwölf Wochen erforderlich.

Es gibt also keine „Langfristverordnung“ an sich. Ihr Arzt muss die Verordnungsmenge so festlegen, dass mindestens eine ärztliche Untersuchung innerhalb von 12 Wochen gewährleistet ist. Die Krankenkasse legt die Dauer der Genehmigung einer langfristigen Heilmittelbehandlung fest. Nach § 8 Abs. 5 Heilmittel-Richtlinien soll der Genehmigungszeitraum mindestens ein Jahr betragen.

Zur Sicherheit sollte Ihr Arzt eine Kopie der schriftlichen Genehmigung in Ihrer Patientenakte ablegen, damit im Falle einer Richtgrößenprüfung die Besonderheit gegenüber der Prüfungsstelle zusätzlich gemeldet werden kann.

Arzt- bzw. Kassen-Wechsel

Die Genehmigung einer langfristigen Heilmittelbehandlung ist für Sie ausgestellt

und nicht auf Ihren behandelnden Arzt beschränkt. Sie hat jedoch keine Verbindlichkeit gegenüber einer neuen Krankenkasse. Wenn Sie also Ihre Krankenkasse wechseln, müssen Sie bei der neuen Kasse wieder einen Genehmigungsantrag stellen, sofern diese nicht auf die Genehmigung verzichtet.

Krankenkassen, die auf das Genehmigungsverfahren* verzichten

* Genehmigungsverfahren für begründungspflichtige Heilmittelverordnungen gemäß § 8 Abs. 4 Heilmittel-Richtlinie (HM-RL) (= Verordnungen außerhalb des Regelfalles), Stand: 22. April 2013

Krankenkassen

AOK – Die Gesundheitskasse in Rheinland-Pfalz
VdAK/AEV e. V.
Knappschaft (bis auf Widerruf)
Postbeamtenkrankenkasse

Innungskrankenkassen

IKK Südwest
IKK Hamburg
BIG Gesundheit – Die Direktkrankenkasse – (bis auf Widerruf)

Betriebskrankenkassen

Deutsche BKK
BKK Daimler
BKK FTE
BKK Gildemeister/Seidensticker
BKK Aktiv

Siemens Betriebskrankenkasse
BKK Pfaff
BKK mhplus
BKK Conzelmann
BKK Vorwerk
BKK Allianz
BKK Metro AG Kaufhof
BKK Gesundheit)
BKK BVM West und Ost)
BKK Hypo Vereinsbank
BKK Demag Krauss-Maffei
BKK 24
BKK Victoria - D.A.S
BKK der E-on Ruhrgas AG)
BKK Vaillant
Taunus-BKK
Sancura BKK
BKK Bosch
Securvita BKK
BKK RWE
BKK MTU Friedrichshafen GmbH
BKK R+V
BKK Axel Springer Ost und West
BKK Merck
Bahn-BKK
BKK Mobil Oil
BKK Wirtschaft und Finanzen
BKK ALP plus
BKK-Siemag
BKK advita
Energie-BKK
BKK Würth
Pronova BKK
Salus BKK
BKK Verkehrsbau Union
BKK Publik
BKK TUI
BKK Salzgitter

CURA-lymph®

Das Therapiekissen für mehr Lebensqualität - trotz Lymphödem
von einer Betroffenen speziell für die Bedürfnisse von Patienten mit Arm-Lymphödem entwickelt



Menschen, die das Risiko haben, ein Lymphödem zu bekommen, bietet das CURA-lymph®-Kissen eine Möglichkeit, dies zu verhindern. Die Hochlagerung des Armes im Sitzen oder Liegen, kann das Risiko einer Flüssigkeitsstauung vermindern. Bei einem bereits vorhandenen Lymphödem kann das CURA-lymph®-Kissen zur Unterstützung der Behandlung mit Lymphdrainage und Kompressionstherapie eingesetzt werden.

Der konsequente Einsatz des CURA-lymph®-Kissens kann die Therapie- und Rehabilitationszeit verkürzen und die Mobilität fördern. Die Silberbeschichtung der Auflagefläche wirkt antibakteriell.

Das Kissen besteht aus sehr haltbaren Material, wiegt etwas über 300 Gramm und der Bezug kann bei 40 °C in der Maschine gewaschen werden.

**burtex - Unterlosaer Straße 16 - 08606 Oelsnitz
037421 / 725 830 - www.lymphoedem-kissen.de**

Versicherte/r:

.....
.....
.....

Vers.-Nr.

Krankenkasse

.....
.....
.....

Datum:

**ANTRAG AUF LÄNGERFRISTIGE GENEHMIGUNG VON HEILMITTELVER-
ORDNUNGEN gemäß § 32 Abs. 1a SGB V / § 8 Abs. 5 Heilmittelrichtlinie**

Sehr geehrte Damen und Herren,

gemäß der Neuregelung im Versorgungsstrukturgesetz (§ 32 Abs. 1a SGB V) haben Versicherte mit langfristigem Behandlungsbedarf die Möglichkeit, sich die erforderlichen Heilmittel von ihrer Krankenkasse genehmigen zu lassen.

Bei mir liegt seit folgende Erkrankung vor:

.....
.....

Um eine kontinuierliche Behandlung zu gewährleisten, beantrage ich eine längerfristige Genehmigung von Heilmittelverordnungen.

Eine Verordnung meines Arztes mit entsprechend eingetragendem ICD-10-Code liegt diesem Antrag bei.

Mit freundlichen Grüßen

.....

Anlage



Ödemtherapie bis in die (Fuß)spitze.

Die neue Zehenkappen-Vielfalt von medi.
Freuen Sie sich auf Ödemtherapie, die auch Ihren Zehen volle Aufmerksamkeit schenkt.

- Optimierter Lymphfluss – bis in die Zehenspitzen
- Zehenkappen durchgestrickt, angenäht und einzeln erhältlich
- Modische Farben und Muster – passend zur Strumpffarbe
- Angenehmes Fußklima durch Clima Fresh-Ausrüstung



Wie lange dauert eine Manuelle Lymphdrainage?

Vielleicht wundern Sie sich über diese Frage. Steht doch auf den Rezepten, auf denen Ihnen Ihr Arzt die Manuelle Lymphdrainage (MLD) verschreibt, „MLD-45“, „MLD-60“ oder „MLD-30“. Und damit sind 45, 60 bzw. 30 Minuten Manuelle Lymphdrainage (Abb. 1) gemeint. Sollte man meinen. Nachdem unsere Redaktion aber immer wieder mit Fragen über die korrekte Dauer der MLD konfrontiert wird, haben wir in einer bundesweiten Befragung versucht, hier Klarheit zu schaffen.

Denn hier liegt tatsächlich ein erhebliches Problem vor. Dieses taucht häufig dann auf, wenn etwa ein Arzt „MLD-45 und Kompressionsbandagierung“ verordnet. Das wissen wir von zahlreichen Leserinnen und Lesern, die uns gefragt haben, ob es richtig ist, wenn ihr Lymphtherapeut die Kompressionsbandagierung in die 45 Minuten hineinpackt. Dann kriegt die Patientin oder der Patient halt nur 30 oder 35 Minuten MLD, in den restlichen 15 bzw. 10 Minuten wird bandagiert. Und die Therapeuten sind auch fest davon überzeugt, dass das richtig ist. Woher kommt das?

Ursache des Problems ist eine sehr unglückliche Formulierung im Heilmittelkatalog. Dort heißt es unter den Indikationsschlüsseln LY1, LY2 und LY3 „MLD-30/MLD-45/MLD-60 (einschließlich Kompressionsbandagierung)“. Also ist es durchaus verständlich, dass die Therapeuten das auch so verstehen und die Zeit des Bandagierens in die 30, 45 bzw. 60 Minuten einbeziehen. Und trotzdem ist es falsch!

Gemäß den Rahmenempfehlungen nach § 125 Abs. 1 SGBV haben der „Spitzenverband Bund der Krankenkassen“ und die physiotherapeutischen Verbände einen bundesweit geltenden Rahmenvertrags geschlossen. Darin wird in der „Leistungsbeschreibung Physiotherapie“ „Kompressionsbandagierung einer Extremität“ unmissverständlich so definiert: „Spezielle Kompressionsbandagierung **im Anschluss an die manuelle Lymphdrainage** und der ggf. notwendigen Bewegungstherapie zur Erhaltung und Sicherung der entödematisierenden Effekte der Behandlung.“ (farbliche Hervorhebung durch die Redaktion)



Abb. 1: Manuelle Lymphdrainage am Bein



Abb. 2: Kompressionsbandagierung am Bein

Ab jetzt können Sie also sicher sein: „MLD-45“ dauert 45 Minuten, „MLD-60“ 60 Minuten und „MLD-30“ 30 Minuten und die Kompressionsbandagierung erfolgt im Anschluss danach.

Interessant bei unserer bundesweiten Befragung war, dass mehrere Kassenärztliche Vereinigungen (wir haben alle 16 von ihnen angeschrieben) falsch geantwortet haben und die Bandagierzeit in die MLD-Zeit einbezogen haben. Wenn also selbst die gut bezahlten Sachbearbeiter von Kassenärztlichen Vereinigungen sich nicht recht auskennen, darf man einem kleinen Physiotherapeuten nicht verübeln, wenn er sich hier irrt. Noch dazu, wo die Krankenkassen für die Bandagierung eines Beins (Abb. 2) oder eines Arms nur rund 6 Euro bezahlen und der Lymphtherapeut dabei auch noch das Polstermaterial und den Schlauchverband (Trikofix) aus eigener Tasche bezahlen muss!

Ganz anders liegen die Dinge hingegen, wenn Ihr Lymphtherapeut die empfohlenen fünf bis zehn Minuten Ruhezeit nach der MLD in die verordnete MLD-Zeit einbezieht. Das ist keinesfalls zulässig. Sollten Sie aber – was ja Zeichen einer guten Wirkung der MLD ist – während der Behandlung auf die Toilette müssen, ist die Zeit dafür in der MLD-Zeit enthalten. Das Gleiche gilt auch, wenn der Therapeut dem Patienten beim Ausziehen und Ankleiden helfen muss.

Klingelt aber das Telefon und der Therapeut nimmt ab um etwa für einen anderen Patienten einen Behandlungstermin zu vereinbaren, darf Ihnen die Zeit dafür nicht gestohlen werden. Aber das sollte sowieso nicht vorkommen. Denn jede ordentliche Therapiepraxis hat einen Anrufbeantworter und wird zu geeigneter Zeit zurückrufen. Und die „pffiffigen“ Therapeuten, die während der MLD mit zwischen Backe und Schulter geklemmtem Telefon Konversation üben (ja, das gibt es gar nicht so selten!), sollte man überhaupt meiden. Dies ist zwar nicht so gefährlich wie Telefonieren beim Autofahren, doch die gebotene Aufmerksamkeit dafür, wie Ihr Körper auf die MLD reagiert, kann er beim Quasseln garantiert nicht aufbringen.

Wie viele Menschen haben ein Lymphödem?

Ein Lymphödem entsteht, wenn sich im Gewebe mehr eiweißreiche Flüssigkeit ansammelt, als die Lymphgefäße abtransportieren können. Dann kommt es zu einer Schwellung, die wir „Lymphödem“ nennen. Dabei sind zwei Fälle zu unterscheiden: Das akute Lymphödem und das chronische Lymphödem.

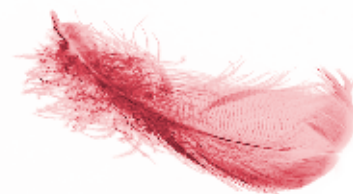
Ein akutes Lymphödem bildet sich, wenn sich aufgrund entzündlicher Vorgänge die Durchlässigkeit der Wände der Blutkapillaren erhöht und dadurch so viel Flüssigkeit in das Gewebe gelangt, dass die Transportkapazität des Lymphgefäßsystems nicht ausreicht, um sie abzuleiten. Die geschwollene Backe nach einem Zahnarztbesuch oder einer deftigen Ohrfeige, die Schwellung am verstauchten Knöchel, ein Insektenstich gehören ebenso zu den akuten Lymphödemem wie Schwellungen nach anderen Verletzungen oder operativen Eingriffen. Mit dem Abklingen der Entzündung normalisiert sich die Wanddurchlässigkeit der Blutkapillaren, es tritt weniger Flüssigkeit in das Gewebe aus, die Lymphgefäße beseitigen den Überschuss nach und nach und die Schwellung verschwindet.

Ein chronisches Lymphödem ist dagegen die Folge eines dauerhaften Mangels oder Defekts im Lymphgefäßsystem. Hier gibt es das angeborene – „primäre“ – Lymphödem und das „sekundäre“, das aufgrund bestimmter Ereignisse erworben wurde.

Menschen mit primärem Lymphödem haben von Anfang an zu wenige oder nicht funktionierende Lymphgefäße bzw. Lymphknoten. 80 Prozent von ihnen sind weiblich. In 3 Prozent der Fälle ist die lymphatische Transportkapazität so stark eingeschränkt, dass das Ödem bereits ab der Geburt manifest ist. Meist jedoch treten diese Schwellungen später auf, etwa während Wachstumsschüben, Pubertät, Schwangerschaft oder durch ein auslösendes Ereignis (Verletzung, Insektenstich, Sonnenbrand etc.), das vom intakten Lymphgefäßsystem problemlos verkraftet wird, nicht jedoch vom vorgeschädigten. Etwa ein Drittel aller chronischen Lymphödeme sind primär. In der Regel beginnen sie „distal“, d.h. an den Füßen bzw. Händen und breiten sich nach „proximal“ (zum Körper hin) aus.

Sekundäre Lymphödeme gibt es doppelt so viele wie primäre. Sie beginnen meist proximal und breiten sich nach distal aus. Bei uns sind die weitaus häufigsten Ursachen chronischer Lymphödeme die Entfernung von Lymphknoten und die Strahlentherapie bei der Behandlung von Krebserkrankungen. Jeder entfernte Lymphknoten bedeutet eine Unterbrechung des Lymphabflusses. Die Bestrahlung kann das Gewebe verhärten und die darin liegenden Lymphgefäße so sehr schädigen, dass der Lymphfluss durch das betroffene Gebiet hochgradig gestört ist. Glücklicherweise wurden die OP- und Bestrahlungstechniken in den letzten Jahren immer mehr verbessert. Dadurch können die Nebenwirkungen und somit auch das Lymphödemrisiko reduziert werden. Daneben können sekundäre Lymphödeme auch durch Verletzungen, Infektionen, Abschnürungen (Selbstverstümmelung) oder anderen Beschädigungen des Lymphgefäßsystems entstehen.

www.lipoedemportal.de



Wirkungsvolle Kompression auf sanfte Art



lastofa® extra

Die **flachgestrickte** medizinische Kompression zur **Behandlung von Ödemen, Verbrennungen und Narben**

Flachstrick

Extra weiche Qualität und aufwändig gearbeitete Details sorgen für ein außergewöhnlich komfortables Tragegefühl.

ofa bamberg

Ofa Bamberg GmbH
Laubanger 20
96052 Bamberg
Tel. + 49 951 6047-336
Fax + 49 951 6047-255
kundenservice@ofa.de
www.ofa.de

Es gibt verschiedene Studien zur Ermittlung der Häufigkeit von chronischen Lymphödemen, doch die kommen zu sehr unterschiedlichen Ergebnissen. Grund dafür ist, dass es keine einheitliche Definition dafür gibt, wann ein Lymphödem vorliegt. Eine 1997 veröffentlichte Studie von H. Schünemann und N. Willich nimmt als Kriterium für ein Arm-Lymphödem eine Differenz der Umfänge beider Arme von 2 cm oder mehr. Das ist natürlich recht willkürlich. Denn liegt ein Lymphödem erst vor, wenn etwa ein Oberarm 2 cm mehr Umfang als der andere hat, während bei einem Unterschied von 1,5 cm keines vorliegt? Und weil die verschiedenen Studien unterschiedliche Kriterien für ein Lymphödem verwenden, sind sie nur schwer zu vergleichen und es lassen sich kaum zuverlässige Schlüsse daraus ziehen.

Dagegen sind die Häufigkeiten der Arten (primär, sekundär) sowie der Lokalisierungen (Arm-, Bein-, Genital-Lymphödem etc.) chronischer Lymphödeme sehr gut dokumentiert. Bei unserer Abschätzung der Zahl der Menschen mit chronischen Lymphödem stützen wir uns auf diese bekannten Dokumentationen und verknüpfen sie mit der „Bonner Venenstudie der Deutschen Gesellschaft für Phlebologie“, die 2003 von Prof. E. Rabe und Mitarbeitern veröffentlicht wurde. Sie beschrieb bei 1,8 Prozent der Probanden ein ausgeprägt positives Stemmer'sches Zeichen* im Sinne eines manifesten Lymphödems. Das wurde bei 2 Prozent der Frauen und 1,5 Prozent der Männer festgestellt. Diese Aussage bezieht sich aber nur auf die unteren Extremitäten. Laut dem renommierten Ödematologen Dr. Ulrich Hertz sind Lymphödeme zu 34 % primär (davon 94 Prozent Bein-Lymphödeme) und zu 66 Prozent sekundär (davon 31 Prozent Bein-Lymphödeme). Auf der Basis der „Bonner Venenstudie“ und dieser Daten kann in Deutschland die Gesamthäufigkeit der chronischen Lymphödeme in der Bevölkerung über 18 Jahren mit etwa 3,5 Prozent angege-

ben werden. Da diese Bevölkerungsgruppe 62,4 Mio. Menschen umfasst, haben bei uns rund 2,2 Mio. Erwachsene – 1.25 Mio. Frauen und 936.000 Männer – ein chronisches Lymphödem. Die Zahl der betroffenen Kinder dürfte bei wenigen Tausend liegen.

Wenn wir allerdings über unseren Tellerrand schauen, sehen die Dinge ganz anders aus: In den feucht-tropischen Regionen unserer Erde (Afrika, Mittel- und Südamerika, Asien und pazifische Inseln) gibt es Fadenwürmer (Filarien), deren Eier von Mücken beim Stich eines Menschen in dessen Blut gelangen. Die Parasiten schlüpfen und siedeln sich in den Lymphknoten an, wo sie sich von der eiweißreichen Lymphe ernähren. Die Filarien können bis zu 8 cm lang werden und verstopfen den Lymphabfluss. Dadurch entstehen mit der Zeit gigantische Lymphödeme, meist an den Beinen („Elephantiasis“), den Genitalien oder Brüsten. Anders als bei uns sind in den Tropen mehr Männer vom Lymphödem betroffen als Frauen. Das kommt daher, dass dort die Männer sich meist im Freien aufhalten, Frauen dagegen mehr im häuslichen Bereich und somit seltener von Mücken gestochen werden. Die Gesundheitsorganisation WHO schätzt die Zahl der von Filarien bedrohten Menschen auf eine Milliarde, die der infizierten Menschen auf 120 Millionen. Das sind dreimal soviel wie an Aids erkrankte Menschen, doch von ihnen hört man so gut wie nichts.

* Das „Stemmer'sche Zeichen“ ist positiv, wenn man auf der Oberseite der zweiten Zehe mit Daumen und Zeigefinger keine Hautfalte abheben kann. Dann liegt immer ein Lymphödem vor. Ist es negativ, kann trotzdem ein Lymphödem vorliegen. Das Stemmer'sche Zeichen kann also falsch-negativ sein, niemals aber falsch-positiv.

Ödem-Entstauung...


villa sana

...wann immer Sie sie brauchen



Lympha Press

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

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

Villa Sana GmbH & Co. medizinische Produkte KG

Hauptstraße 10 - 91798 Weiboldshausen

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

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

Wissen lässt die Lymphe fließen

Was das lymphologische Wissen angeht, gehört Deutschland weltweit zur Spitzenklasse. Doch leider ist dieses kostbare Gut – derzeit noch – sehr ungleich verteilt. Der (im Vergleich zu den Millionen Betroffenen) recht überschaubaren Zahl von Koryphäen, die meist im klinischen Bereich tätig sind, stehen Zigttausend niedergelassene Ärzte gegenüber, deren Wissen über das Lymphgefäßsystem (als Organ der Zirkulation), dessen Erkrankungen und deren Behandlungsmöglichkeiten eher bescheiden ist. Die Leidtragenden dieses Mangels sind die Patienten.

Doch glücklicherweise sind hier seit einigen Jahren Bestrebungen im Gange, das lymphologische Wissen aus den „elfenbeinernen Türmen“ der Kliniken und Facheinrichtungen in der Fläche zu verbreiten. Die Zahl der Teilnehmer an den Kongressen der „Deutschen Gesellschaft für Lymphologie“ (DGL), der „Gesellschaft Deutschsprachiger Lymphologen“ (GDL) nimmt stetig zu, der „Berufsverband der Lymphologen“ (BVL) und die DGL bieten lymphologische Fortbildungen für niedergelassene Ärzte an. Und mit seiner Auflage von viermal 90.000 Exemplaren pro Jahr ist die Zeitschrift „LYMPHE & Gesundheit“ für die Betroffenen die unangefochten wichtigste Quelle von Informationen über ihre Erkrankung und den Therapiemöglichkeiten.

Auch manche Kliniken mit lymphologischer Spezialisierung – etwa Bad Nauheim, Bad Berleburg, Selb im Fichtelgebirge etc. – veranstalten regelmäßige „Lymphstage“, zu denen sie Ärzte, Therapeuten, Sanitätshäuser und Patienten einladen. In zunehmendem Maße ergreifen auch lokale Lymphnetze, Sanitätshäuser und Selbsthilfegruppen ähnliche Initiativen.

Besonders zu erwähnen sind hier die „Lymphologischen Symposien“, die Juzo seit Jahren in München (zuletzt im März 2013) und Berlin (zuletzt Ende April 2013, siehe Abb. 1) abhält. Das ebenso traditionsreiche (gegr. 1912) wie innovative Unternehmen verpflichtet für seine „Lymphologischen Symposien“ grundsätzlich hochkarätige Referenten (siehe Abb. 2). Dass inzwischen rund 300 Teilnehmer – engagierte Ärzte, Therapeuten und Kompressionsversorger – zu diesen Veranstaltungen kommen, ist ein beeindruckender Beweis für deren Qualität.

Auch das soeben 20 Jahre alt gewordene Internet bietet viele Möglichkeiten, lymphologisches Wissen unter die Leute – Fachpersonal als auch Betroffene – zu bringen. So veröffentlicht der „Verein zur Förderung der Lymphoedemtherapie e.V.“ auf seiner Homepage www.lymphverein.de eine Liste der lymphologischen Reha-Kliniken und andere Informationen. Und auf Initiative des „Lymphvereins“ hin wurden folgende Internetseiten ins Netz gestellt:

www.oedem-assistent.de	Der frei zugängliche Teil dieser Webseite informiert über Lip- und Lymphödem und bietet kostenlose Hilfe bei der Diagnose Über den passwort-geschützten Teil dieser Webseite können lokale Lymph-Kompetenz-Netze aus Ärzten, Physiotherapeuten und Kompressions-Versorgern aufgebaut und betrieben werden. Ein innovatives Behandlungs-, Dokumentations- und Kommunikationskonzept ermöglicht eine erhebliche Verbesserung der Versorgungsqualität von Menschen mit chronischen Lymphödemen bzw. Lipödemen.
www.kompressionsbandagierung.de	Diese Internetseite enthält drei für jedermann kostenlose Workshops zum selbständigen Erlernen der Kompressionsbandagierung. Damit soll Ärzten, Therapeuten und Pflegekräften, aber auch Patienten und deren Angehörigen ein qualifiziertes Know-how in die Hand gegeben werden, um die Versorgung der Patienten deutlich und dauerhaft zu verbessern. Und damit auch deren Lebensqualität!
www.lymphoedem-praevention.de	Hier wird ein neuartiges Verfahren zur Lymphödem-Prävention durch routinemäßiges Erkennen subklinischer Vorstufen des Lymphödems vorgestellt.



Abb. 1: Das Lymphologische Symposium war gut besucht



Abb. 2: Dr. Netopil, Prof. Weissleder, Dr. Reißhauer

Eine ganz besonders wertvolle Quelle von Informationen ist das Buch „Lymphödem bei Brustkrebs – was tun?“ von Christine Bernsen (siehe Abbildung). Die ausgebildete Krankenschwester und Rettungsassistentin ist seit 2005 „Breast Care Nurse“ (Brust-Krankenschwester) in Bremen und selbst schwer betroffen. Ihr Buch hat alles, um das Leben von Frauen mit und nach Brustkrebs grundlegend zu verändern. Zum Besseren! Erschienen ist es im Uni-Med Verlag, kostet 19,80 Euro und ist im Buchhandel erhältlich (ISBN 978-3-8374-1287-1).

Es tut sich also einiges, was Menschen mit Lip- bzw. Lymphödem Hoffung machen kann. Doch auf eines müssen wir mit Nachdruck hinweisen: Die Behandlung von Lip- bzw. Lymphödem ist in erster Linie konservativ. Und das ist für die Betroffenen mit Belastungen verbunden. Da ist der Zeitaufwand für die Manuelle Lymphdrainage, die meist nicht sehr geliebte Kompressionstherapie (ob mit Bandagierung oder Bestrumpfung), dann sollen sie sich auch noch möglichst viel bewegen, auf ihr Körpergewicht achten und so manches mehr.

Dieses Pensum schaffen Sie umso leichter, je mehr Sie davon überzeugt sind, dass diese Anstrengungen sinnvoll sind und nicht bloß eine Quälerei. Die meisten Verbesserungen im Leben beginnen im Kopf. Und wenn Überzeugungen vom Kopf ins Herz gelangen, also zur Begeisterung werden, dann können sie Berge versetzen. Wissen lässt die Lymphe fließen... sofern das Wissen vom Kopf über das Herz den ganzen Körper erfüllt.



Kostenlose Lehrgänge für Kompressionsbandagierung

für Ärzte, Therapeuten, Pflegekräfte, Patienten (Selbstbandagierung) und deren Angehörige

Die Kompressionstherapie ist tragende Säule der Therapie von Lymphödem und Lipödem. Ohne sie kann die Manuelle Lymphdrainage (MLD) keine anhaltende Wirkung entfalten. Die Kompressionstherapie des Lymphödems wird so lange mittels Bandagierung durchgeführt, bis keine Reduzierung des Ödemvolumens mehr erzielt werden kann (Entstauungsphase). **Erst ab diesem Zeitpunkt kommt eine Kompressions-Bestrumpfung zum Einsatz** (Erhaltungsphase). Doch auch in dieser Phase sollte im Anschluss an jede MLD eine Bandagierung angelegt und bis zum Bettgehen getragen werden. Merke, bei Lip- und Lymphödem gilt: **Ohne Wicklung keine Entwicklung!**

Auch die Kompressionstherapie des Lipödems wird anfangs mittels Bandagierung durchgeführt, sofern die Schmerzhaftigkeit des Lipödems dies zulässt. Anderenfalls muss durch Entstauung der interzellulären Ödeme mit MLD eine hinreichende Schmerzreduzierung erzielt werden, damit die Bandagierung angelegt werden kann.

Unter www.kompressionsbandagierung.de werden in kostenlosen Online-Workshops – Schritt für Schritt – drei Arten von Kompressionsbandagierung gelehrt und Ärzten **Informationen zur Verordnung** gegeben. Damit soll Ärzten, Therapeuten und Pflegekräften, Patienten und deren Angehörigen ein qualifiziertes Know-how in die Hand gegeben werden, um die Versorgung und Lebensqualität der Patienten deutlich und dauerhaft zu verbessern.

www.kompressionsbandagierung.de

Der „Verein zur Förderung der Lymphoedemtherapie e.V.“

Der „Verein zur Förderung der Lymphoedemtherapie e.V.“ wurde 1999 gegründet, um Spenden für die stationäre Behandlung einer Patientin aus Spanien namens Maria sammeln zu können, die an einem primären Lymphödem litt. Der Umfang ihres linken Unterschenkels betrug 1,58 m als Maria nach Deutschland kam, 53 cm, als sie nach einigen Monaten wieder heimkehren konnte.

Seitdem hat der „Lymphverein“, so die Kurzform, auch die Kosten für ambulante und stationäre Behandlungen von weit über 100 Betroffenen aus Deutschland, der Türkei, Tschechien, Russland, Georgien, Indien, Uganda, Rumänien und anderen Ländern ganz oder teilweise übernehmen können. Darunter waren nicht nur ein kleines Mädchen mit einem primären Lymphödem sondern auch schwerste Fälle, wie etwa das sekundäre Lymphödem eines jungen Inders aus Mumbai.

Heute hat der Lymphverein über 550 Mitglieder und konnte in all den Jahren seines Bestehens viele Erfahrungen und Erkenntnisse sammeln, die die medizinische Versorgung von Menschen mit chronischen Lymphabflussstörungen (Lymph- oder Lipödeme und Kombinationsformen) betreffen. Um diese Errungenschaften optimal zum Nutzen der betroffenen Menschen einzusetzen, hat der Vorstand des Lymphvereins die Ziele des Vereins neu definiert. Zukünftig soll der entsprechende Paragraph der Satzung folgendermaßen lauten:

§ 2 Vereinszweck

(1) Die Ziele des Vereins sind:

- a) Information über das chronische Lymphödem, das Lipödem und damit assoziierte Erkrankungen (Diese Erkrankungen werden nachfolgend unter dem Begriff „lymphatisch“ zusammengefasst.)
- b) Information über die Therapiemöglichkeiten für lymphatische Erkrankungen,
- c) Übernahme (ganz oder teilweise) der Kosten von Therapien für lymphatische Patienten in besonderer Notlage zur Abwehr krankheitsbedingter Gefahren,
- d) Prävention von lymphatischen Erkrankungen,
- e) Unterstützung von lymphatischen Patienten bei der Durchsetzung ihres Rechts auf bedarfsgerechte Versorgung,

f) Vertretung der Interessen der lymphatischen Patienten gegenüber Politik, Institutionen und Gesellschaft,

g) Initiierung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen von Menschen mit lymphatischen Erkrankungen,

h) Verbesserung der ambulanten, ambulanteilstationären sowie stationären Versorgung von lymphatischen Patienten,

i) Förderung von Forschung und Lehre mit lymphologischer Relevanz,

j) Austausch von Informationen zwischen lymphologisch tätigen Personen, Organisationen und Einrichtungen auf nationaler und internationaler Ebene.

Der Verein verfolgt ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige Zwecke im Sinne der §§ 51 bis 68 der Abgabenordnung.

(2) Der Verein ist selbstlos tätig – er verfolgt nicht in erster Linie eigenwirtschaftliche Zwecke. Mittel des Vereins dürfen nur für die satzungsmäßigen Zwecke verwendet werden. Die Mitglieder erhalten keine Zuwendungen aus Vereinsmitteln. Es darf keine Person durch Aufgaben, die den Zwecken des Vereins fremd sind, oder durch unverhältnismäßig hohe Vergünstigungen begünstigt werden.

(3) Die Vereinsämter sind Ehrenämter.

Werden Sie Mitglied des Lymphvereins!

Aus dem neuen § 2 der Satzung wird klar ersichtlich, dass die Stärke und Durchsetzungskraft des Lymphvereins in hohem Maß von der Zahl seiner Mitglieder abhängt. Deshalb möchten wir Sie hiermit herzlich dazu einladen, sich uns anzuschließen. Mitglieder des Lymphvereins können werden

1. Personen, die an chronischen Lymphödem und / oder Lipödemen leiden,
2. Personen, die beruflich oder ehrenamtlich in der Versorgung von Patienten mit chronischen Lymphödem und / oder Lipödemen tätig sind,
3. Volljährige natürliche und juristische Personen, die bereit sind, Ziele und Aufgaben des Vereins zu fördern (Fördermitglieder). Diese unterstützen die Arbeit des Vereins durch Beiträge, Spenden und / oder vom Vorstand angeordnete Dienstleistungen.

Der jährliche Mitgliedsbeitrag ist 20 Euro, für Fördermitglieder mindestens 50 Euro, für Firmen mindestens 200 Euro. Da sämt-

liche anfallenden Tätigkeiten ehrenamtlich und ohne jegliche Vergütung erbracht werden, kommen die Mitgliedsbeiträge und Spenden zu 100 Prozent der Arbeit des Lymphvereins zugute. Für jeden Einzelnen ist ein Betrag von 20 Euro im Jahr (knapp 5 ½ Cent pro Tag) wirklich nicht viel. Doch wenn der Lymphverein sehr viele Mitglieder hat, kann er nicht nur vielen bedürftigen Patienten helfen, sondern gewinnt auch Gewicht, um die Interessen der lymphatischen Patienten gegenüber Politik, Institutionen und Gesellschaft (siehe Satzung § 2 Abs. f) durchzusetzen.

Außerdem bekommen die Mitglieder des Lymphvereins die Zeitschrift „LYMPHE & Gesundheit“ regelmäßig nachhause geschickt. Damit sparen sie sich die 12 Euro für das Jahres-Abonnement! Auf Wunsch erhalten neue Mitglieder sämtliche bisher (seit März 2010) erschienenen Ausgaben kostenlos. Auf der nächsten Seite ist ein Aufnahmeantrag. Falls Sie Mitglied des Lymphvereins werden möchten, machen Sie bitte eine Fotokopie des Antrags, füllen ihn aus und senden ihn – per Post, Fax oder e-Mail – an eine der unten im Antrag angegebenen Kontaktdaten.



Mädchen mit Bein-Lymphödem



Antrag auf Mitgliedschaft

im „Verein zur Förderung der Lymphoedemtherapie e. V.“

HINWEIS: Die Mitglieder des „Vereins zur Förderung der Lymphoedemtherapie“ erhalten die Zeitschrift „LYMPHE & Gesundheit“ kostenlos frei Haus.

Name, Vorname(n), Geburtsdatum.....

Anschrift.....

JA, ich möchte Mitglied im „Verein zur Förderung der Lymphoedemtherapie e. V.“ werden.

Als Form der Mitgliedschaft wähle ich:

- Einfaches Mitglied mit einem jährlichen Mitgliedsbeitrag von 20 Euro
- Fördermitglied mit einem jährlichen Mitgliedsbeitrag von(mindestens 50 Euro)
- Firmenmitglied mit einem Jahresbeitrag von(mindestens 200 Euro)
- Ich überweise den Mitgliedsbeitrag auf das unten angegebene Konto des Lymphvereins.
- Ich bin damit einverstanden, dass der Mitgliedsbeitrag von folgendem Konto abgebucht wird:

Kontonummer..... Bankleitzahl.....

Name des Kreditinstituts.....

Ort, Datum, Unterschrift.....

- JA, ich möchte alle bisher erschienenen Ausgaben von „LYMPHE & Gesundheit“ kostenlos erhalten.**
- NEIN, ich möchte kein Mitglied werden,**
jedoch dem „Verein zur Förderung der Lymphoedemtherapie e. V.“ einmalig einen
Betrag in Höhe von..... Euro spenden.

Ich überweise den Spendenbetrag auf das unten angegebene Konto des Lymphvereins.

Ich bin damit einverstanden, dass der Spendenbetrag von folgendem Konto abgebucht wird:

Kontonummer..... Bankleitzahl.....

Name des Kreditinstituts.....

Ort, Datum, Unterschrift.....

Ich / wir wünsche(n) eine Spendenquittung. (Nur für Spenden über 200 Euro. Denn bis zu diesem Betrag erkennt das Finanzamt den Überweisungsbeleg als Spendenquittung an.)

Für Rückfragen bin ich telefonisch / per e-Mail erreichbar unter.....

Alle Angaben unterliegen dem Datenschutz und werden nicht an Dritte weitergegeben

Heilpflanzen

Löwenzahn (*Taraxacum officinale*)

Beschreibung

Seinen deutschen Namen verdankt der Löwenzahn seinen spitz gezähnten Blättern und seiner Löwenmähne, die zur Blütezeit nicht zu übersehen ist. Oft wird die Pflanze aus der Familie der Korbblütler auch Pustelblume, Kuhlblume oder Butterblume genannt. Die Franzosen nennen ihn „pis en lit“, was nichts anderes heißt als „Piss-ins-Bett“, denn er ist in seiner Wirkung stark harntreibend.

Seine Art ist sehr vielgestaltig, keines der sattgrünen, tief gezähnten Blätter gleicht dem anderen. Die goldgelben Blüten sitzen am Ende des manchmal bis zu 50 Zentimeter hohen, hohlen Stängels, der einen milchartigen, ungiftigen Saft enthält. Die Blütenkörbchen sind sehr wetterfühlig. Sie öffnen sich nur an hellen Tagen, bei trübem Wetter bleiben sie geschlossen. Nach der Blüte bildet sich die Pustelblume.

Vorkommen und Standort

Wer kennt ihn nicht, den Löwenzahn? Er wächst fast überall. Wiesen, Rasenplätze, Gärten, Ödland, Äcker und Wälder sind sein Revier. Er ist eine der anpassungsfähigsten und vitalsten Pflanzen auf der ganzen Welt. Er liebt stickstoffreichen Boden.

Inhaltsstoffe

Die Pflanze enthält sehr viele Bitterstoffe und Cholin, welche positiv auf Leber und Galle wirken, außerdem die Vitamine A, B, D, E, K und viel kostenloses Vitamin C aus der Natur und ist damit wertvoller als jede Vitamintablette. Flavonoide, einen hohen Kaliumgehalt und in der Wurzel Fructose kann sie ebenfalls vorweisen. Der Ballaststoff Inulin regt die Bauchspeicheldrüse an, reguliert somit erhöhten Blutzucker und kann für Diabetiker sehr hilfreich sein.

Verwendung zu Heilzwecken

Das Kraut überträgt seine Lebenskräfte auf jeden, der es sich einverleibt. Die amerikanische Kräuterfrau Susun Weed schlägt vor, dem Löwenzahn die Ehrendoktorwürde zu verleihen, mit dem Titel: „Dr.s.h.“, zu deutsch „Doktor Selbstheilung“!



Durch seine verdauungsfördernden Eigenschaften ist Löwenzahn ideal für die Frühjahrskur zum entschlacken. Seine bittertonischen Inhaltsstoffe regen die Verdauungssäfte an, Enzyme werden gebildet und im Körper wird ein Sättigungsgefühl hervorgerufen. Außerdem reinigt er das Blut von überschüssiger Harnsäure und ist somit ein hervorragendes Mittel bei Rheuma und Gicht.

Löwenzahn belebt den Körper und ist ein wassertreibendes Heilmittel für Niere und Blase: Er übt eine beruhigende und heilende Wirkung auf den gesamten Harntrakt aus. Löwenzahn bietet viele Möglichkeiten, etwas Kulinarisches oder Gesundes zu zaubern. Die jungen Blätter sind ideal für Salate und pikante Mixgetränke. Die Blütenknospen lassen sich als Löwenzahnkapern, Mixed Pickles und Aufläufe zubereiten. Die Blüten selbst sind eine prima Grundlage für Gelee, Löwenzahnhonig, Magenbitter, Liköre, Sirup und Desserts. Und auch die Wurzeln sind aufgrund ihres Fructosegehaltes eine Besonderheit: Löwenzahnkaffee, Wurzelkorn und eingelegte Wurzeln als Kurmittel.

Für Bienen und andere Insekten sind die goldgelben Blütenköpfchen eine wahre „Bienenweide“, und Haustiere wie der Stallhase oder das Kaninchen haben den frischen grünen Löwenzahn schon längst zu ihrem Lieblingsfutter erkoren.

Hier ein Rezept zur Vorbeugung gegen Heuschnipfen zum Ausprobieren: morgens 1 Tasse Löwenzahntee und abends 1 Tasse Lindenblütentee mit Zitrone trinken.

Fortsetzung auf Seite 14

Medikament
des Jahres 2013*

selenase®

... von Apothekern empfohlen!



Trinklösungen

Tabletten

+ Nahrungsergänzungsmittel

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



selenase® 50 AP/selenase® 50 peroral

Wirkstoff: Natriumselenit-Pentahydrat. 50 µg Selen pro Tablette bzw. 1 ml Lösung zum Einnehmen.

Anwendungsgebiete: Nachgewiesener Selenmangel, der ernährungsmäßig nicht behoben werden kann. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Darreichungsform, Packungsgrößen:**

selenase® 50 AP: 20 (N1), 50 (N2), 100 (N3) Tabletten.
selenase® 50 peroral: 50 Trinkampullen mit 1 ml Lösung (N2). Apothekenpflichtig 10/09 P

Volkshelkunde und Magie

Die Wildpflanze gehört zu den bekanntesten Heilpflanzen in der Volksmedizin. Der Name *Taraxacum* leitet sich vom griech. „tarattein“ ab, was soviel wie „verwirren“ bedeutet. Gemeint ist ein trüber Geisteszustand, der oftmals auf die Anhäufung von Stoffwechselfgiften hinweist. So ist es nicht verwunderlich,

dass er Klarheit in das Gefühlsleben bringt und hilft, die Gedanken zu sortieren.

Auf der emotionalen Ebene zeigt der Löwenzahn Stauungen und Erstarrungen in Gedanken und Gefühlen auf und kann sie beseitigen. Mit seiner erdenden und zentrierenden Wirkung sorgt er dafür, dass der Mensch mit beiden Beinen auf dem Boden steht. Er ist ein wahrer Sorgenbrecher – er nimmt dem Leben die Bitterkeit und zeigt den Menschen,

wie sie es versüßen können. Die Pusteblume hebt uns aus der Schwere des Winters heraus – ist das nicht ein wunderbares Heil- und Wildkraut?

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

An alle Therapiepraxen und Kompressions-Versorger

„LYMPHE & Gesundheit“ ist eine kostenlose Zeitschrift für Menschen mit chronischen Lymphabflussstörungen (Lymphödem, Lipödem etc.). Sie erscheint in einer Auflage von 90.000 Exemplaren und wird durch die Anzeigen finanziert. Dafür danken wir den inserierenden Firmen ganz herzlich.

Die Zeitschrift wird zu je 21 Exemplaren an etwa 4.100 Stellen in ganz Deutschland zum kostenlosen Mitnehmen ausgelegt: Praxen von Physiotherapeuten und Ärzten, Sanitätshäuser, Apotheken, Kliniken etc. sowie Selbsthilfegruppen.

Es gibt in Deutschland etwa 27.000 mögliche Auslegestellen, die von Menschen mit chronischen Lymphabflussstörungen regelmäßig besucht werden. Da wir aus Kostengründen nicht alle beliefern können, aber möglichst vielen Betroffenen die in „LYMPHE & Gesundheit“ enthaltenen Informationen zukommen lassen wollen, erfolgt der Versand der Zeitschrift an Therapiepraxen und Kompressions-Versorger im Rotationsverfahren: Nach drei Ausgaben werden einige nicht mehr beliefert, damit andere an die Reihe kommen können. Arztpraxen, Selbsthilfegruppen, Kliniken und andere ausgewählte Auslegestellen erhalten die Zeitschrift dauerhaft kostenlos.

Falls Sie als Therapiepraxis bzw. Kompressions-Versorger „LYMPHE & Gesundheit“ in Zukunft sicher beziehen wollen, bitten wir Sie um eine Kostenbeteiligung von

20 Euro pro Jahr (4 Ausgaben zu je **21** Exemplaren)

40 Euro pro Jahr (4 Ausgaben zu je **42** Exemplaren)

60 Euro pro Jahr (4 Ausgaben zu je **63** Exemplaren)

Ein Heft kostet also weniger als 24 Cent.

Mit der Kostenbeteiligung möchten wir auch sicherstellen, dass „LYMPHE & Gesundheit“ an Stellen ausgelegt wird, die die Zeitschrift wirklich schätzen.

Sie brauchen keine Bestellung an uns senden. Es genügt, den entsprechenden Betrag auf das Konto der **S & F GmbH** zu überweisen:

Konto Nr. 102 682 09

BLZ 760 501 01

Sparkasse Nürnberg

Bitte geben Sie als Überweisungsgrund den Ihnen zugeordneten Code an, der dem Adressblatt des an Sie versandten Päckchens aufgedruckt ist. Der Code besteht aus Ihrer Postleitzahl und einem Buchstaben. Anhand des Codes können wir Sie eindeutig identifizieren und senden Ihnen dann eine Rechnung über den überwiesenen Betrag zu.

Helfen Sie mit, dass die Menschen mit chronischen Lymphabflussstörungen wichtige und nützliche Informationen über ihre Erkrankung und die Therapiemöglichkeiten etc. erhalten. Es besteht wirklich ein großer Bedarf dafür. Ihre Kunden werden diesen besonderen Service von Ihnen zu schätzen wissen!

Ihr Team von „LYMPHE & Gesundheit“

Richtigstellung



Am Ende des Artikels „Reparatur des Lymphödems“ in unserer letzten Ausgabe (1 / 2013) haben wir unter „Kontakt Daten“ Dr. Gunther Felmerer aufgrund eines Übertragungsfehlers als Oberarzt bezeichnet. In Wirklichkeit ist Dr. med. Felmerer der Leiter des Bereichs Plastische Chirurgie, Abt. Unfallchirurgie, Plastische und Wiederherstellungschirurgie Universitätsmedizin Göttingen.

Worte der Besinnung

Die Zeit
ist ein guter Arzt,
aber ein
schlechter Kosmetiker.

William Somerset Maugham
englischer Erzähler und Dramatiker
(1874 bis 1965)

Informationen über die Zeitschrift „LYMPHE & Gesundheit“

Die Zeitschrift „LYMPHE & Gesundheit“ will Menschen mit Lymphödem, Lipödemen und verwandten Krankheitsbildern informieren, wie sie in ihrem Leben mit ihrer Erkrankung besser zurecht kommen können.

„LYMPHE & Gesundheit“ erscheint viermal jährlich Anfang März, Anfang Juni, Anfang September und Anfang Dezember und wird an mehreren Tausend Stellen in ganz Deutschland zum kostenlosen Mitnehmen ausgelegt: Praxen von Physiotherapeuten und Ärzten, Sanitätshäuser, Apotheken, Kliniken etc. sowie Selbsthilfegruppen.

Dass Sie diese Zeitschrift kostenlos erhalten, wird durch die Firmen ermöglicht, die in „LYMPHE & Gesundheit“ Anzeigen schalten.

An den meisten Auslegestellen ist „LYMPHE & Gesundheit“ schon innerhalb weniger Tage nach dem Erscheinen vergriffen. Wenn Sie die Zeitschrift regelmäßig und sicher erhalten möchten, können Sie sie abonnieren. Sie müssten dann lediglich 12 Euro Versandkosten pro Jahr (4 Ausgaben) bezahlen. Die Zeitschrift selbst ist kostenlos.

Als besonderen Service erhalten Abonnenten auf Wunsch kostenlos alle bisher erschienenen Ausgaben von „LYMPHE & Gesundheit“.

Hier können Sie „LYMPHE & Gesundheit“ abonnieren:

- Unter www.lymphe-und-gesundheit.de finden Sie ein Bestellformular, mit dem Sie online abonnieren können.
- Telefonisch unter **0 9171 / 890 82 88** (Ggf. auf Anrufbeantworter sprechen: Namen, Adresse, Telefonnummer und ob Sie die früheren Ausgaben – oder nur einige davon – kostenlos mitgeliefert haben möchten.)

- Per Fax unter **0 9171 / 890 82 89** (Bitte angeben: Namen, Adresse, Telefonnummer und ob Sie die früheren Ausgaben – oder nur einige davon – kostenlos mitgeliefert haben möchten.)
- Per Post an **Medizinalverlag, Postfach 1361, 91141 Roth** (Bitte angeben: Namen, Adresse, Telefonnummer und ob Sie die früheren Ausgaben – oder nur einige davon – kostenlos mitgeliefert haben möchten.)

Ihr Abonnement beginnt mit der Ausgabe, die nach Ihrer Bestellung erscheint. Zusammen mit dem ersten Heft Ihres Abonnements erhalten Sie eine Rechnung über 12 Euro sowie ggf. die gewünschten früheren Ausgaben.

Zusammen mit dem letzten Heft Ihres Abonnements erhalten Sie eine Rechnung über 12 Euro für ein weiteres Jahres-Abonnement (4 Ausgaben) von „LYMPHE & Gesundheit“. Falls Sie dieses nutzen wollen, brauchen Sie lediglich die 12 Euro zu überweisen. Überweisen Sie nicht fristgerecht, stornieren wir die Rechnung und Ihr Abonnement ist beendet. **Es bestehen dann keinerlei Verpflichtungen Ihrerseits gegenüber dem Verlag.**

Mitglieder des Vereins zur Förderung der Lymphoedemtherapie e.V. bekommen LYPHE & Gesundheit kostenlos nach Hause geschickt.

Mitgliedsbeitrag 20 Euro / Jahr - Aufnahmeantrag unter www.lymphverein.de oder **0 9171 / 890 82 88** (Anrufbeantworter)

Impressum

Herausgeber
Strategie & Form Verlag

Postanschrift
S & F Dienstleistungs GmbH
Postfach 250 346
90128 Nürnberg

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

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

Druckauflage
90.000 Exemplare

Verlagsleitung
Max Simon
Rainer H. Kraus

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

Anzeigenverwaltung
Rainer H. Kraus
Tel. 0 91 71 / 890 82 88
Fax 0 91 71 / 890 82 89
verlag@lymphe-und-gesundheit.de

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

Die Zeitschrift wird zum kostenlosen Mitnehmen in ausgesuchten Praxen von Ärzten und Physiotherapeuten, Sanitätshäusern und Apotheken, Kliniken ausgelegt und an Selbsthilfegruppen versandt.

LYMPHE & Gesundheit darf nicht verkauft werden!

Gegen eine Versandkostenpauschale von 12 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 alle früheren Ausgaben.

Druckvorstufe
www.ilocept.de

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

JETZT NEU

Jeder Arm ist anders

Juzo[®] Expert Kompressionsärmel in Batik-Design

