

Sie lesen in
diesem Heft:

1. Deutscher
Lymphtag

Lymphologische
Bildungs-
Veranstaltungen

Armenischer Patient
Selbsthilfegruppen

WICHTIGER HINWEIS

Bei der Liposuktion
des Lipödems sind
bestimmte Regeln zu
beachten, die viele
Ärzte, die Fett absaugen,
nicht beherrschen.
Experten der
lymphschonenden
Liposuktion
finden Sie unter
www.lipoedemportal.de



Verein zur Förderung der
Lymphoedemtherapie e. V.

Dieses Exemplar wurde Ihnen überreicht durch:

Die Aufgaben der Lymphhe in unserem Körper

Jeder von uns kennt den Blutkreislauf und weiß so ungefähr, wozu er dient. Doch nur die wenigsten Menschen wissen, dass wir noch ein weiteres Gefäßsystem besitzen, das Lymphgefäßsystem. Dieses beginnt im Gewebe zwischen den Blutgefäßen und den Zellen, das „Zwischenzellraum“ (Interstitium) oder auch „weiches Bindegewebe“ genannt wird. In schier unendlich verzweigten Verästelungen durchzieht das Lymphgefäßsystem fast^[1] unseren ganzen Körper und mündet schließlich kurz vor dem Herzen in den Blutkreislauf.

Unser Herz pumpt über Schlagadern (Arterien) Blut in fast alle Teile des Körpers. Auf dem Weg dorthin verzweigen sich die Arterien und werden immer feiner. Aus den feinsten von ihnen, den Haargefäßen (Kapillaren), wird Blutserum (flüssiger Anteil des Blutes) in den Zwischenzellraum „filtriert“ (Abb. 1). Die Flüssigkeit versorgt die Zellen mit Sauerstoff, Nährstoffen, Elektrolyten (gelöste Substanzen, v.a. Salze), Vitaminen, Spurenelementen, Hormonen, Enzymen, anderen Stoffen und ggf. auch mit Medikamenten.

Das bei der Atmung der Zellen entstehende Kohlendioxid sowie kleinmolekulige Stoffwechselprodukte wandern (diffundieren)

aus den Zellen in die Gewebsflüssigkeit und durch die Wände der Blutkapillaren hindurch in den Blutkreislauf. Dagegen können großmolekulige Abfallprodukte des Zellstoffwechsels, Eiweiß- und Fettmoleküle, lebende und tote Zellen, Zelltrümmer, Fremdstoffe (z.B. Farbpigmente von Tätowierungen, weshalb diese mit der Zeit ausbleichen), Bakterien, Viren, ggf. auch Tumorzellen und Gewebswasser nicht von den Blutkapillaren aufgenommen werden. Diese Substanzen bilden zusammen die „lymphpflichtige Last“, die nur über das Lymphgefäßsystem aus dem Gewebe entfernt werden kann.

Früher hatte man angenommen (und in vielen Lehrbüchern steht immer noch), dass rund 90 Prozent der aus den Kapillaren filtrierten Flüssigkeit wieder von den Blutkapillaren aufgenommen (reabsorbiert) werden, die restlichen 10 Prozent über Lymphgefäß abtransportiert werden müssen. Inzwischen wurde jedoch nachgewiesen^[2], dass die Blutkapillaren so gut wie keine Gewebsflüssigkeit reabsorbieren. Allenfalls wenn wir waagrecht liegen, ist das in einem geringen Maß möglich. Bei aufrechter Haltung ist der Blutdruck in den Kapillaren zu hoch, als dass sie Flüssigkeit aus dem Gewebe aufnehmen könnten. Hinzu kommt, dass wenn

^[1] Keine Lymphgefäße gibt es in Geweben ohne Blutgefäße (Knochen, Zähne, Sehnen, Knorpel, Hornhaut, Haare, Finger- und Fußnägel, Linse und Glaskörper des Auges etc.). Bisher galt auch, dass das Hirn und das Zentralnervensystem über keine Lymphgefäße verfügen. Doch vor kurzem entdeckten Wissenschaftler von der University of Virginia, dass auch das Gehirn an das Lymphsystem angeschlossen ist.

^[2] "Microvascular fluid exchange and the revised Starling principle", J. Rodney Levick, C. Charles Michel, Cardiovascular Research (2010) 87, 198–210, doi:10.1093/cvr/cvq062

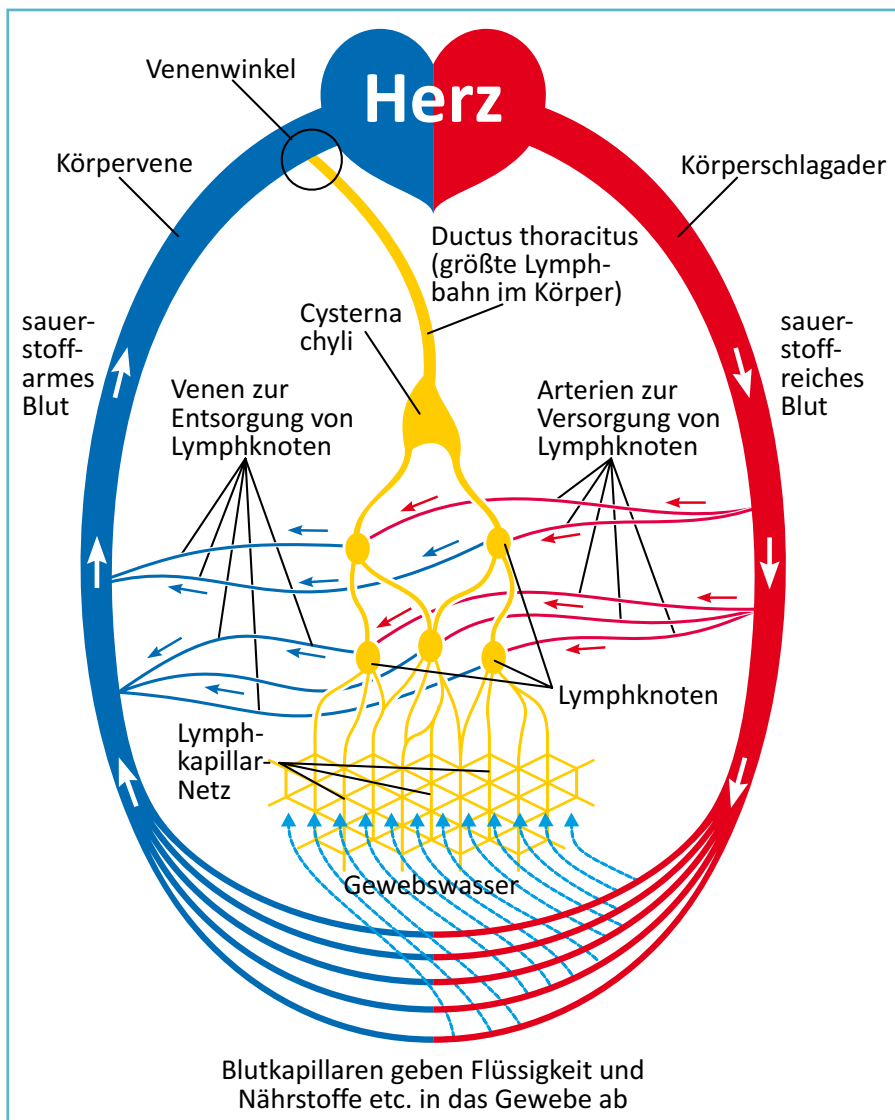


Abb. 1: Blut-Lymph-Kreislauf

Das Lymphgefäßsystem

Den Eingang des Lymphgefäßsystems bilden die „Lymphkapillaren“, auch „initiale Lymphgefäße“ genannt. Sie sind mikroskopisch fein und formen ein engmaschiges Netz im weichen Bindegewebe (Abb. 2). Über einen höchst komplexen Mechanismus, an dem das ganze umliegende Gewebe beteiligt ist, saugen die Lymphkapillaren die lymphpflichtige Last auf. Darum wurde das Lymphgefäßsystem früher oft auch als „Saugadersystem“ bezeichnet. Ab dem Moment, in dem die lymphpflichtige Last vom Lymphgefäßsystem aufgenommen wurde, heißt sie „Lympe“ (lat. *lympha* = klares Wasser, Quellwasser). Sie ist durchsichtig, leicht gelblich, nur die Lymphe aus dem Darmbereich färbt sich, wenn wir etwas Fettthaltiges verzehrt haben, milchig-trüb (siehe Kasten „Darm-Lympe / Ernährung beim Lymphödem“).

Die Lymphkapillaren leiten die Lymphe über Präkollektoren und Kollektoren zu den Lymphsammelstämmen. Das sind die größten Lymphgefäße unseres Körpers. Der größte davon, der Ductus thoracicus ist etwa 40 cm lang. Er leitet die Lymphe aus dem Bauchraum zum Venenwinkel hinter dem linken Schlüsselbein, wo sie in den Blutkreislauf einfließt. Auf Deutsch heißt er „Milchbrustgang“, weil die Lymphe in ihm milchig-weiß ist, wenn wir Fettthaltiges gegessen haben. Durch den Ductus thoracicus fließen drei Viertel

Flüssigkeit aus dem Gewebe ins Blut aufgenommen würde, die Eiweiß-Konzentration im Gewebe anstiege und dadurch sofort Wasser aus dem Blut „abgesaugt“ würde. Denn Eiweiß zieht Wasser gierig an!

Folglich wird praktisch die gesamte im Gewebe anfallende Flüssigkeit über die Lymphgefäße abtransportiert. Im Ruhezustand sind das pro Tag durchschnittlich 5 bis 10 Liter. Bei körperlicher Anstrengung, Hitze, nach Alkoholkonsum oder aufgrund mancher Medikamente (Calciumkanalblocker, Psychopharmaka etc.) steigt die Menge an. Sie kann bei manchen schweren Erkrankungen sogar bis zu 50 Liter betragen. In unserem Körper fließt mindestens doppelt bis dreimal so viel Lymphflüssigkeit wie Blut!

Diese Tatsache kann unser Körper nützen, um bei Blutungen einen lebensgefährlichen Schock zu vermeiden. Als Reaktion auf einen großen Blutverlust fährt der Körper die Leistung der „Lymphpumpe“ hoch und leitet vermehrt Lymphe in den Blutkreislauf um diesen zu stabilisieren. Nur wenn der Blutverlust mehr als die Hälfte des kreisenden Blutverlustes erreicht und die Lymphpumpen durch den Blutverlust geschwächt sind, kommt es zum Schock. (Földi)

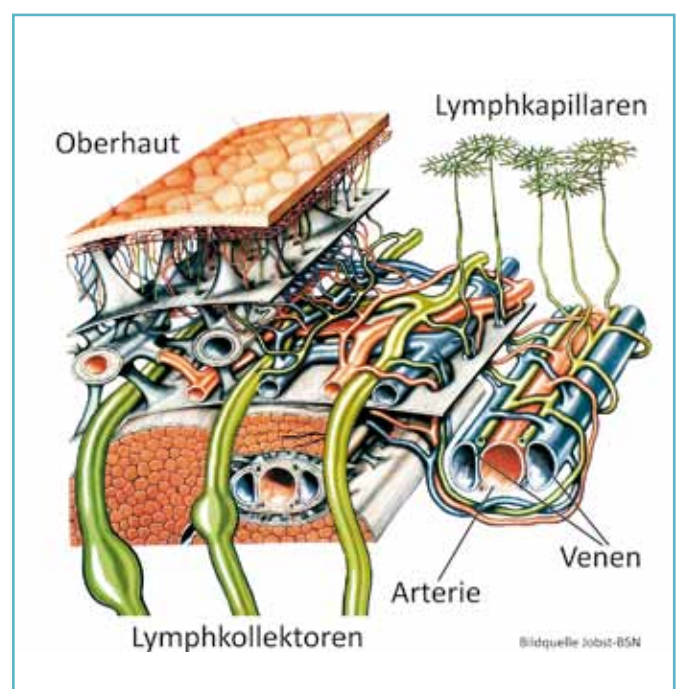


Abb. 2: Interstitium

Darm-Lymph / Ernährung beim Lymphödem

Unser Darm leitet alle Nährstoffe (Kohlehydrate, Eiweiß etc.) über das Blut unserem Körper zu, mit Ausnahme der Fette. Diese werden von Lymphgefäßen der Darmwand aufgenommen. Die Darm-Lymph fließt durch zahlreiche Lymphknoten zur Cisterna chyli (lat. cisterna = „Zisterne“, lat. chylus = „Lymph“). Diese, auch „Mündungsampulle“ oder „terminale Ampulle“ genannt, ist eine sackförmige Erweiterung der Lymphgefäße im Bauchraum. In sie fließt die Lymph aus beiden Beinen, der Becken- und Bauchorgane (Darm!), der linken oberen Lunge und des linken Brust- und Rückenbereichs sowie des linken Arms. Von dort aus leitet sie der Ductus thoracicus, auch „Milchbrustgang“ genannt, zum Venenwinkel hinter dem linken Schlüsselbein, wo sie in den Blutkreislauf einfließt.

Nach einer fetthaltigen Speise färbt sich die Lymph im Ductus thoracicus weiß und wird dickflüssiger. Dadurch fließt sie langsamer dem Blutkreislauf zu. Diese Verlangsamung des Lymphflusses wirkt auf alle Lymphbahnen zurück, die in die Cisterna chyli einmünden. Und dies wiederum bremst den Abtransport des Gewebswassers aller über diese Lymphbahnen entsorgten Bereiche unseres Körpers. Befindet sich dort ein Lymphödem, hat es nach einem fetthaltigen Mahl „schlechte Karten“.

Es wird viel über eine lymphgerechte Ernährung spekuliert und diskutiert. Diese gibt es aber nicht. Aus dem soeben Geschriebenen geht aber klar hervor, dass wer an einem Lymphödem, Lip- oder Phlebödem leidet, sich möglichst fettarm ernähren sollte. Häufig wird diesen Menschen geraten, sich eiweißarm zu ernähren, weil ihr Ödem ja sehr eiweißreich ist. Darum versuchen manche Ärzte, Heilpraktiker, Apotheker und andere „Schlaumeier“ diesen Patientinnen und Patienten spezielle

eiweißarme Produkte zu verkaufen. Das ist jedoch reine Geldschneiderei und kann im Extremfall sogar das Ödem verschlimmern und zusätzlich einen „Wasserbauch“ (Aszites, Hungerödem) entstehen lassen. Das passiert nämlich, wenn das Blut zu wenig Eiweiß enthält und das Eiweiß im Gewebe Wasser aus den Blutkapillaren regelrecht „herausreißt“.

Eiweiß ist der Baustoff für die Muskulatur und für zahlreiche Prozesse in unserem Körper unentbehrlich. Darum liegt der Mindestbedarf an Eiweiß bei 0,6 g pro kg Körpergewicht. Eine Person mit 85 Kilo Körpergewicht sollte pro Tag also mindestens 51 g Eiweiß zu sich nehmen.

Grundsätzlich sollten möglichst wenige Kohlenhydrate aufgenommen werden (wenig Beilagen, Zucker weglassen). Ratsam sind wenig Salz und Lebensmittel mit geringer Energiedichte (Gemüse, Obst, Salat), ausreichend Eiweiß (Fisch, Geflügel, Fleisch, Milchprodukte) und gesunde Fette (Oliven- und Rapsöl, Nüsse, Fisch), diese aber in Maßen. Auch sollte im Tagesverlauf eine lange Pause zwischen zwei Aufnahmen von Kohlenhydraten eingehalten werden. Stärkehaltiges also nur morgens und mittags oder nur mittags und abends konsumieren, und dann vorzugsweise in Form von Vollkornprodukten.

Wir werden uns in einer der nächsten Ausgaben von LYPHE & Gesundheit ausgiebig mit Ernährung beschäftigen. Dabei erfahren Sie auch, warum die Deutsche Gesellschaft für Innere Medizin (DGIM) dazu aufruft, die kohlenhydrat-lastigen Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zügig zu überarbeiten und feststellt „Es ist höchste Zeit alte Zöpfe abzuschneiden“.

unserer Lymph: Die aus beiden Beinen, der Becken- und Bauchorgane (Darm!), der linken oberen Lunge und des linken Brust- und Rückenbereichs sowie des linken Arms. Die Lymph des rechten Oberkörpers (mit rechtem Lungenflügel) und des rechten Arms wird vom Ductus lymphaticus dexter zum Venenwinkel hinter dem rechten Schlüsselbein dem Blutkreislauf zugeführt.

Am Transport der Lymph sind viele Faktoren beteiligt, die unter dem Begriff „Lymphpumpe“ zusammengefasst werden. Einer der wichtigsten ist die „Muskelpumpe“. Wenn wir uns bewegen, üben die Muskeln im Rhythmus der Bewegung wechselnde Drücke auf die Lymphgefäße aus. Entlang der Lymphbahnen sitzen viele Ventilkappen, ähnlich denen, wie wir sie von den Venen, insbesondere von den Beinvenen her kennen. Diese Klappen lassen die Lymph nur in eine Richtung fließen. Das Zusammenwirken der wechselnden Muskeldrücke und der Klappen bewirkt einen wirksamen Lymphtransport. Körperliche Bewegung ist also sehr wichtig für den Lymphfluss!

Ebenso bedeutend für den Transport der Lymph – besonders bei körperlicher Ruhe – sind die Lymphangione (Abb. 3). Diese „Lymph-Herzchen“ werden vom vegetativen Nervensystem gesteuert und tragen eingangsseitig und ausgangsseitig die soeben erwähnten Ventilkappen. Im Ruhezustand „schlagen“ die Lymphangione

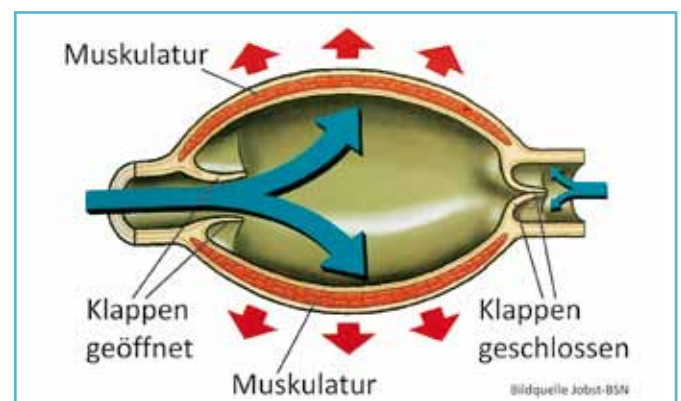


Abb. 3: Lymphangion

etwa 2 bis 5 Mal pro Minute, bei starker körperlicher Belastung kann die Frequenz aber bis auf 30 pro Minute ansteigen. Dann wird tüchtig Lymph in Bewegung gesetzt! Aber auch das Pulsieren der Arterien, die auf vielen Strecken mit Lymphgefäßen parallel zu Bündeln zusammengepackt sind, und die Atmung mit ihrem Wechsel von Unter- und Überdruck im Brustkorb, unterstützen den Lymphfluss ebenso wie die Bewegung des Darmes (Peristaltik).

Bei der Liposuktion des Lipödems sind bestimmte Regeln zu beachten, die viele Ärzte, die Fett absaugen, nicht beherrschen.

Experten der lymphschonenden Liposuktion finden Sie unter www.lipoedemportal.de

Die Lymphknoten

Auf ihrem Weg zu den Venenwinkeln passiert die Lymphe etwa 600 Lymphknoten, die wir in unserem Körper haben. Diese sind 5 bis 20 mm groß, oval bis bohnenförmig und fast überall im Körper verteilt. Etwa die Hälfte der Lymphe, die „Primärymphe“, wird von den Lymphknoten über deren Venen direkt in den Blutkreislauf eingeleitet. Die andere Hälfte, die „Sekundärymphe“ fließt über Lymphbahnen in den beiden Venenwinkeln in den Blutkreislauf ein.

Starke Ansammlungen von Lymphknoten finden sich seitlich an Kopf und Hals, im Bereich der Achseln und der Leiste sowie entlang des Magen-Darm-Traktes. Also überall da, wo Lymphe von „außen“ (Kopf, Arme, Beine, Darm und Lunge^[3]) unserem Körper zufließt. Gelangen etwa durch eine Verletzung, durch die Atmung oder die Nahrungsaufnahme Krankheitserreger oder gefährliche Substanzen in Lymphgefäße, werden sie in den Lymphknoten von der Immunabwehr bekämpft, damit sie nicht ins Innere des Körpers gelangen. Dabei können die Lymphknoten stark anschwellen, woran wir erkennen können, dass der Körper gerade einen Abwehrkampf führt. Oftmals werden die Lymphknoten „Lymphdrüsen“ genannt. Doch diese Bezeichnung ist falsch, denn Drüsen sind Organe, die Substanzen bilden und absondern; Lymphknoten tun das nicht.

In den Lymphknoten fließt die Lymphe etwa hundertmal langsamer als in den Lymphbahnen. Dadurch kann sie bei körperlicher Ruhe bis zu 20 Minuten in einem Lymphknoten verweilen. Das ist sehr wichtig, denn die Lymphknoten sind „Kläranlagen“ und je länger die Lymphe darin verweilt, desto gründlicher wird sie gereinigt. Allerdings funktioniert das nicht bei allen Schadstoffen. So sammeln sich etwa Teer vom Rauchen, Tätowier-Tinte und andere Umweltgifte im Lauf der Zeit in den Lymphknoten an und können deren Funktion beeinträchtigen. Infolgedessen wird die körpereigene Immunabwehr geschwächt.

Unser Lymphsystem und die Immunabwehr

Unser Lymphsystem, auch „Lymphatisches System“ genannt, ist zentraler Teil unserer körperlichen Abwehr, dem Immunsystem. Es besteht aus dem Lymphgefäßsystem und den „lymphatischen Organen“. Diese werden unterteilt in primäre und sekundäre lymphatische Organe. Zu den primären lymphatischen Organen zählen der Thymus und das Knochenmark. In ihnen werden „ungebildete“ Vorläuferzellen zu Lymphozyten „ausgebildet“, die „böse Eindringlinge“ erkennen und unschädlich machen können, also „immunkompetent“ sind.

Zu den sekundären lymphatischen Organen gehören die Lymphknoten, die Milz, die Lymphfollikel^[4], die Peyer-Plaques^[5], die Tonsillen („Mandeln“) und der Wurmfortsatz des Blinddarms. Wenn in den sekundären lymphatischen Organen immunkompetente Lymphozyten Antigene^[6] entdecken, lösen sie eine spezifische Immunantwort aus. Die spezifische oder auch „adaptive“ Immunabwehr kann sich sehr flexibel auf Infektionen mit neuen oder veränderten Krankheitserregern einstellen und diese bekämpfen. Nach der Infektion bleiben spezifische Antikörper und Gedächtniszellen zurück. Diese werden bei einem erneuten Kontakt mit demselben Erreger sofort aktiviert und können binnen weniger Stunden eine Immunreaktion auslösen, die ein Ausbrechen einer Infektion verhindert.

Auf diesem Prinzip beruht das Impfen (aktive Immunisierung). Dabei werden dem Körper abgeschwächte oder tote Erreger oder Bruchstücke von Erregern verabreicht. Das Immunsystem erkennt die körperfremden Antigene, entwickelt eine primäre Immunantwort durch erreger-spezifische Prägung immunkompetenter Lymphozyten in Form langlebiger Gedächtniszellen. Diese können über Jahre hinweg einen Impfschutz aufrechterhalten.

Das spezifische Immunsystem entwickelt sich aus dem angeborenen oder „unspezifischen“ Immunsystem. Letzteres reagiert bei einer Infektion innerhalb von Minuten mit einer Immunantwort. Ihre Funktionen sind jedoch durch die Erbinformation lebenslang festgelegt und können sich auf veränderte Bedrohungen nicht einstellen. Erst in einem Alter von 10 bis 12 Jahren ist das spezifische Immunsystem voll ausgereift. Darum sind Kinder sehr anfällig für Infekte, wobei das immunologische Gedächtnis mit jedem Infekt dazulernt. Beide Immunsysteme bedingen sich gegenseitig. Erst durch ein gut koordiniertes Zusammenspiel dieser beiden wird die komplexe Immunreaktion des Körpers ermöglicht.

Das Lymphsystem ist also ein ganz wesentlicher Teil unseres Immunsystems, ohne den wir nicht lebensfähig wären. Auch Tiere – abgesehen von sehr primitiven Spezies – besitzen ein mehr oder minder komplexes Lymphgefäßsystem.

^[3] Darm und Lunge befinden sich zwar im Inneren unseres Körpers. Doch vom Organismus aus betrachtet, gehören sie zur Außenwelt. Darum sind in die aus diesen beiden Organen ausgehenden Lymphbahnen besonders viele Lymphknoten eingeschaltet.

^[4] Lymphfollikel kommen vor allem in den Lymphknoten, in Milz und Tonsillen, den Schleimhäuten (MALT), im Magen-Darm-Trakt (GALT), in den Atemwege (BALT) und im Urogenitaltrakt vor, weil hier unser Körper am häufigsten mit Antigenen konfrontiert ist.

^[5] Die Peyer-Plaques sind etwa 1 cm große Ansammlungen von 10 bis 50 Lymphfollikeln. Sie kommen im Dünndarm und vor allem im Wurmfortsatz des Blinddarms vor.

^[6] Antigene sind fremde Stoffe (meist Eiweiße) etwa von Bakterien oder anderen Erregern oder Schadstoffen, gegen die das Immunsystem Antikörper bildet. Trifft dann ein Antikörper ein Antigen, auf das er spezialisiert ist, kommt es zu einer Immunreaktion und der Erreger verklumpt. Somit kann er nicht mehr in die Zellen eindringen. Zudem wird er für das Immunsystem markiert. Fresszellen beseitigen die Reste des Erregers. So kann unser Körper krankmachende Bakterien auflösen oder die Wirkung von Giften aufheben. Leider kann der gleiche Vorgang aber auch zu Erkrankungen führen, wenn diese Reaktionen von Stoffen ausgelöst werden, gegen die eine Allergie vorhanden ist.

Willkommen in der Premium-Class ★★★★★

Wohlfühlen inklusive: zwei neue Zusätze für mediven 550 Bein.

Ab Oktober erhältlich: der Zusatz Po-Forming und die Hallux-Entlastungszone!
Für mehr Komfort und Lebensqualität in der Ödemtherapie. Jetzt informieren!

Mehr Infos? Finden Sie
unter www.ifeelbetter.com.
Oder rufen Sie uns an:
0921 912-750!

Das Auditorium des 1. Deutschen Lymphtags in Ludwigshafen



Foto: Susanne Müller, BG Klinik Ludwigshafen

1. Deutscher Lymphtag:

Erfolgsstory mit Fortsetzung...

Am Samstag, 19. März 2016, fand in acht Städten der 1. Deutsche Lymphtag statt. Organisiert wurden er vom „Verein zur Förderung der Lymphoedemtherapie e.V.“ – kurz „Lymphverein“ – gemeinsam mit Kliniken und zwei Sanitätshäusern. Damit folgte der Lymphverein einer Anregung der Supermikrochirurgin Dr. Katrin Seidenstücker, Leitende Ärztin der Klinik für Plastische Chirurgie II, Sana Kliniken Düsseldorf. Sie ist sozusagen die Patin des Deutschen Lymphtags.

Diese Veranstaltung an mehreren Orten wurde durchgeführt, um die breite Öffentlichkeit, Ärzte und andere medizinische Leistungserbringer über das chronische Lymphödem, das Lipödem und die entsprechenden Therapiemöglichkeiten zu informieren. Menschen, die von diesen Erkrankungen betroffen sind, wissen leider nur zu gut, dass hier ein erhebliches Informationsdefizit besteht.

Wie bei der ersten Auflage eines so großen überregionalen Projekts zu erwarten war, gab es hie und da kleinere Probleme. Doch insgesamt war der 1. Deutsche Lymphtag ein ganz großer Erfolg! Im Anschluss an die Vorträge wurden die Referenten von den Zuhörern mit Fragen regelrecht bombardiert. Darum wird in Zukunft jedes Jahr am Samstag vor Frühlingsanfang in mehreren Städten ein Deutscher Lymphtag stattfinden. Der nächste ist am 18. März 2017.

Hauptsächlich waren beim 1. Deutschen Lymphtag Kliniken für Plastische Chirurgie beteiligt (Übersicht 1). Und das mit Bedacht: Denn diese Kliniken führen mikrochirurgische und supermikrochirurgische Eingriffe zur Behandlung von Lymphabflussstörungen durch. Diese Therapieformen haben inzwischen das experimentelle Stadium verlassen und sind in diesen Zentren standardmäßig etabliert. Sie können die Lebensqualität der betroffenen Menschen spürbar verbessern, da danach die Häufigkeit der Manuellen Lymphdrainage und die Intensität der Kompressionstherapie reduziert, teilweise sogar gegen Null gefahren werden kann.

Die Krankenkassen sind zunehmend bereit, die Kosten für diese Eingriffe zu übernehmen. Da all das bisher kaum bekannt war, waren die operativen lymphologischen Therapien ein Schwerpunkt des 1. Deutschen Lymphtags. Natürlich war der andere Schwerpunkt die konservative Behandlung, die Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE). Darum gab es bei den einzelnen Veranstaltungen auch Fachaussstellungen, wo verschiedene Anbieter über ihre Produkte und Leistungen informierten.



Die Patin des Deutschen Lymphtags und Organisatorin der Düsseldorfer Veranstaltung: Supermikrochirurgin Dr. Katrin Seidenstücker

Dank an Mitwirkende und Unterstützer

Eine derartig große Veranstaltung an mehreren Orten, bei denen ausgewiesene Experten Vorträge hielten und bei der für das körperliche Wohl der Teilnehmer gesorgt war, hätte der Lymphverein alleine niemals „stemmen“ können. Darum möchte der Vorstand des Lymphvereins hiermit in aller Form den Ausstellern und Referenten für ihr Engagement herzlich danken. Ganz besonders aber drückt der Lymphverein den Firmen medi, Bayreuth und Juzo Dank und Hochachtung aus. Denn ohne die großzügige Unterstützung dieser beiden Hersteller von qualitativ hochwertigen Kompressions-Versorgungen hätte der 1. Deutsche Lymphtag nicht stattfinden können.

Ort (alphabetisch)	Teilnehmer (Organisator vor Ort)
Bad Kissingen	Sanitätshaus reh in tec Weber GmbH, Bachstraße 7 (Petra Weber)
Berlin	Klinik für Plastische und Ästhetische Chirurgie, HELIOS Klinikum Emil von Behring, Berlin-Zehlendorf
Düsseldorf	Plastische Chirurgie II, rekonstruktive Mikro- und Lymphchirurgie, Sana Krankenhaus Benrath
Görlitz	Städt. Klinikum Görlitz gGmbH, Koordination Mammazentrum Ostsachsen (Manuela Böttcher)
Kassel	Klinik für Plastisch-rekonstruktive, Ästhetische und Handchirurgie, Klinikum Kassel Sanitätshaus Medicus GmbH & Co. KG, 34266 Niestetal (Christine Umbach)
Ludwigshafen	Klinik für Hand-, Plastische- und Rekonstruktive Chirurgie, Schwerbrandverletzentzentrum, Klinik für Hand- und Plastische Chirurgie der Universität Heidelberg BG Klinik Ludwigshafen
München	Klinik und Poliklinik für Plastische Chirurgie und Handchirurgie, Klinikum rechts der Isar (MRI) Technische Universität München (TUM)
Radebeul	Elblandklinikum Radebeul, Klinik für Plastische, Rekonstruktive und Brustchirurgie

Übersicht 1: Einrichtungen, die den 1. Deutschen Lymphtag an den jeweiligen Veranstaltungsorten organisierten

Selbsthilfe für Menschen mit Lymphödememen bzw. Lipödemen

Der dritte – ganz wesentliche – Schwerpunkt des 1. Deutschen Lymphtags war der Patienten-Selbsthilfe gewidmet. In München stellte Melanie Nurtsch die Lip-Lymphselbsthilfe München (www.liplymphselbsthilfe-muenchen.de) vor. Unterstützt wurde sie dabei von Katrin Jakob vom Selbsthilfzentrum München. In Berlin referierte Wolfgang Steffen über seine Gruppe „Lily Berlin“ (www.lily-berlin.de) und ihre Aktivitäten. Hannelore Knop, die 2. Vorsitzende des Lymphvereins (www.lymphverein.de) richtete – trotz einer Kehlkopf-OP ein paar Tage zuvor – das Grußwort an die Versammlung.

In Ludwigshafen war die KISS (Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen) mit einem Stand vertreten, an dem auch Doris Zapp, die Gruppensprecherin der Selbsthilfegruppe Lip-/Lymphödem in Landstuhl, die Besucher ausführlich informierte und zahlreiche Fragen beantwortete.

In Düsseldorf stellte Annette Dunker von der Frauenselbsthilfe-Gruppe Plettenberg „Die Familie“ die Lymphselbsthilfe Deutschland (www.lymphselbsthilfe.de) vor, deren Vertreterin für Nordrhein-Westfalen sie ist. Außerdem leitete sie einen Workshop „Entstauungsgymnastik in Straßenkleidung“, der von den Anwesenden begeistert angenommen wurde. Der Sozialpädagoge Georg Uhli vom Selbsthilfe-Service-Büro Düsseldorf informierte die Zuhörer über die Hilfen und Unterstützungen, die sein Büro Selbsthilfegruppen und Gründungs-Interessierten anbieten.

Machen Sie mit: 2. Deutscher Lymphtag!

Im nächsten Jahr fällt der Samstag vor Frühlingsbeginn auf den 18. März. Dieses Datum können Sie in Ihrem Kalender schon mal als 2. Deutschen Lymphtag notieren. Das gilt vor allem Sanitätshäuser, Ärzte und Therapeuten, denen an einer Verbesserung der Versorgung von Menschen mit chronischen Lymphödememen bzw. Lipödemen gelegen ist. Denn die Deutschen Lymphtage sollen nicht nur die Öffentlichkeit über die genannten Erkrankungen und deren Behandlungsmöglichkeiten informieren. Sie sollen vielmehr auch zur Bildung von lokalen Lymphnetzen beitragen.



Foto: Petra Weber

Bad Kissingen: Die Teilnehmer nahmen mit Begeisterung an der Lymphgymnastik teil



Foto: Dr. Alexander Florek

Radebeul: Die Vorträge von Chefarzt Dr. Alexander Florek und seinen Mitarbeitern faszinierten die Zuhörer.



Foto: Mammazentrum Ostsachsen

Das Auditorium in Görlitz an der polnischen Grenze war international besetzt.



Foto: Sana-Kliniken Düsseldorf

Düsseldorf: Es kamen fast doppelt so viele Teilnehmer wie angemeldet. Lautsprecher mussten im Gang aufgestellt werden.



Foto: Dr. Uwe von Fritschen

Wolfgang Steffen stellte seine Gruppe „LiLy Berlin“ und ihre Aktivitäten vor.



Foto: Dr. Holger Engel

Klinikum Kassel: Die Vorträge wurden mit großer Aufmerksamkeit verfolgt.



Foto: Dr. Holger Engel

Klinikum Kassel mit gut besuchter Fachaussstellung.



Foto: Plastische Chirurgie - Klinikum rechts der Isar

München: Melanie Nurtsch am gemeinsamen Stand ihrer Gruppe „Lip-Lymphselbsthilfe München“ und des Selbsthilfezentrums München.

Lokale Lymphnetze entstehen, wenn Ärzte (oft genügt auch nur ein Arzt), Lymphtherapeuten und Kompressions-Versorger (meist Sanitätshäuser, gelegentlich auch Apotheken) eine gemeinsame Vorgehensweise definieren, nach der die einzelnen Maßnahmen der Versorgung ihrer Patienten koordiniert werden. Zudem – und das ist ganz wichtig! – müssen klare Kriterien erstellt werden, um die Qualität der Prozesse und Ergebnisse der Behandlung präzise zu ermitteln und bewerten.

Ärzte, Lymphtherapeuten und Kompressions-Versorger, die an einem lokalen Lymphnetz interessiert sind, möchten bitte mit dem Lymphverein Kontakt aufnehmen. Der Lymphverein erarbeitet gemeinsam mit kompetenten Partnern entsprechende Regelwerke für den Aufbau und Betrieb von lokalen Lymphnetzen sowie ein entsprechendes Qualitätsmanagement. Kontakt: kraus@lymphverein.de, Tel. 09171 / 890 82 88 (Rainer H. Kraus)

Falls Sie Patientin oder Patient sind und gern in einer **Selbsthilfegruppe** an Ihrem Wohnort mitmachen möchten, können Sie sich an die Lymphselbsthilfe Deutschland wenden. Dort erfahren Sie, ob bereits eine Gruppe in Ihrer Nähe existiert bzw. erhalten Sie Informationen und Unterstützung, um selbst eine Gruppe zu gründen. Kontakt: lymphselbsthilfe@arcor.de, Tel. 09132 / 745 886 (Mo-Fr, 14-16 Uhr, Susanne Helmbrecht).

Kliniken mit lymphologischer (konservativ bzw. chirurgisch) Ausrichtung und bestehende Lymphnetze, die beim 2. Deutschen Lymphtag mitmachen wollen, mögen sich bitte ebenfalls an den Lymphverein wenden. Kontakt: kraus@lymphverein.de, Tel. 09171 / 890 82 88 (Rainer H. Kraus)

...wann immer Sie sie brauchen



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



Lympha Press

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

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

Villa Sana GmbH & Co. medizinische Produkte KG

Hauptstraße 10 - 91798 Weiboldshausen

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

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

Lymphologische Bildungs-Veranstaltungen

Rund 2,3 Mio. Menschen über 18 Jahre in Deutschland haben chronische Lymphödeme, mehr als 3,3 Mio. Frauen leiden am Lipödem. So gesehen sind das chronische Lymphödem und das Lipödem veritable Volkskrankheiten. Betrachtet man dagegen, wie wenige Ärzte diese beiden

Krankheitsbilder tatsächlich kennen und bedarfsgerecht zu behandeln wissen, ähnelt die bestehende Situation der von „Seltene Krankheiten“ (Orphan Diseases).

In der medizinischen Versorgung von Patienten mit chronischen Lymphödem bzw.

Lipödem besteht also ein erhebliches Missverhältnis zwischen Therapiebedarf und Therapieangebot. Ein Grund dafür ist, dass es keine Weiterbildungsordnung zum „Facharzt für Lymphologie“ gibt. Zudem lernen die zukünftigen Mediziner während ihres Studiums kaum etwas über das Lymphsystem als Organ der Zirkulation. Auszubaden haben das die Menschen, die von diesen Krankheiten betroffenen sind! Die einzige Möglichkeit, hier die Dinge zum Besseren zu wenden, ist, Ärzte, Therapeuten, Kompressions-Versorger (Sanitätshäuser, Apotheken) und Pflegekräfte, also alle, die mit der Versorgung dieser Patientengruppen befasst sind, ein möglichst gutes Know-how über diese Erkrankungen und die entsprechenden Therapiemöglichkeit zu vermitteln.

Leider wird vonseiten unserer Gesundheitspolitik in dieser Hinsicht nur sehr wenig getan. Zwar bieten einige Landesärztekammern ihren Mitgliedern lymphologische Kur-



Knapp 500 Teilnehmer kamen zum „5. Berliner Lymphologischen Symposium“ von Juzo

se an, doch hauptsächlich sind es gemeinnützige Vereine, Initiativen von engagierten Ärzten (in Lymphnetzen, Kliniken etc.) und verantwortungsbewusste Hersteller von Kompressionsmaterialien, die qualitativ hochwertige lymphologische Bildungsangebote haben. Die stetig steigende Zahl von Teilnehmern bei diesen Veranstaltungen zeigt, als wie notwendig und wichtig diese erachtet werden.

Eine ganz besondere und erfolgreiche lymphologische Bildungs-Veranstaltung ist das „meeting Fleesensee“, das Dr. Gerd R. Lulay vom Gefäß- und Lymphzentrum Nord-West am Mathias-Spital Rheine seit 2007 jedes Jahr im Schlosshotel Fleesensee in der Mecklenburgischen Seenplatte organisiert. Diesem stehen der „Bochumer Lymphtag“ (seit

2012), das „Münchener Lymph-Symposium“ (seit 2010) und das „Berliner Lymphologische Symposium“ (seit 2011) in nichts nach, die von der 1912 gegründeten Julius Zorn GmbH (Juzo) veranstaltet werden.

Zum „5. Berliner Lymphologischen Symposium“ am 9. April 2016, das von Frau Dr. Anett Reißhauer, Leiterin des Arbeitsbereiches Physikalische Medizin und Rehabilitation in der Charité Universitätsmedizin Berlin, wissenschaftlich betreut wurde, kamen knapp 500 Teilnehmer aus verschiedenen medizinischen Berufsgruppen – Ärzte, Physiotherapeuten und Versorgungsexperten des medizinischen Fachhandels – um sich über „State of the art“ der modernen Ödem-Behandlung zu informieren. Dabei überreichte Juzo-Geschäftsführer Uwe Schettler an Frau

Dr. Reißhauer eine Spende aus den Teilnahmegebühren des vorjährigen Symposiums für lymphologische Forschungsvorhaben.

Zu den lymphologischen Bildungs-Highlights zählt auch „medi Synergie“, zu deren 8. Auflage (28. April bis 1. Mai 2016) rund 350 Teilnehmer aus Medizin, Lymphtherapie und Sanitätsfachhandel nach Bonn kamen.

Es tut sich also schon einiges, dennoch gibt es noch sehr viel zu tun. Der „Verein zur Förderung der Lymphoedemtherapie e.V.“ (Lymphverein) eröffnete mit dem „1. Deutschen Lymphtag“ eine Bildungs-Veranstaltung für Patienten, medizinische Leistungserbringer und Interessierte, die zukünftig immer am Samstag vor Frühlingsbeginn in mehreren deutschen Städten stattfindet.

Lymphologische Termine zum Vormerken

3. - 5. Juni 2016, Schloss Fleesensee (17213 Göhren-Lebbin)
10. meeting Fleesensee; www.meeting-fleesensee.de

11. Juni 2016 in Dortmund
1. Internationales Phlebologisches-Symposium;
www.juzo.com/de/akademie/symposien/termine-2016.html

25. Juni 2016 in München
7. Münchener Lymph-Symposium;
www.juzo.com/de/akademie/symposien/termine-

25. – 26. Juni in Reading, England
Lipoedema UK's Conference 2016; www.lipoedema.co.uk

31. August – 4. September in Dallas / Texas, USA
12th Annual National Lymphedema Network (NLN) International Conference; <http://lymphnet.org>

7. - 10. September 2016 in Dresden
Gemeinsame Jahrestagung der Deutschen (DGA), Österreichischen (ÖGIA) und Schweizerischen (SGA) Gesellschaften für Angiologie mit der Deutschen Gesellschaft für Phlebologie (DGP); www.angio-phlebo-logie-2016.net

17. September 2016 in Sheffield, England
Lymphaletics 2016; <http://lymphaletics.weebly.com/>

22. - 24. September 2016 in Hof an der Saale
40. Jahreskongress der Deutschen Gesellschaft für Lymphologie; www.dglymp.de

2. – 4. Oktober 2010 in Solihull, England
British Lymphology Society Annual Conference; www.thebls.com

9. Oktober 2016 in Pommelsbrunn-Hohenstadt
Lympho-Opt-Tag; www.lympho-opt.de

22. Oktober 2016 in Leipzig
5. Lipödemtag der Lipödem Hilfe Deutschland e.V.;
www.lipoedem-hilfe-ev.de

23. Oktober 2016 in Nürnberg
Jahreshauptversammlung des Vereins zur Förderung der Lymphoedemtherapie e.V.; www.lymphverein.de

27. Oktober 2016 in Kolding, Dänemark
Lymfødelseminar 2016 von Dansk Netværk for Lymfødeme (DNL/DLF); <http://dnl-dlf.dk>

5. November 2016 in Emmendingen
Emmendinger Lymphtag (unter der Schirmherrschaft der Deutschen Gesellschaft für Lymphologie e.V.);
www.dglymp.de (siehe unter Kongresse & Veranstaltungen)

18. März 2017 in mehreren Städten
2. Deutscher Lymphtag; www.lymphtag.de

Mai 2017 in Siracusa (Syrakus), Italien (auf Sizilien)
Gemeinsame Jahreskonferenz 2017 von International Lymphoedema Framework (ILF) und Italian Lymphoedema Framework;
www.lympho.org

Wir bieten Organisatoren von lymphologischen Veranstaltungen die kostenlose Ankündigung ihrer Veranstaltungen. Mitteilung bitte an kraus@lymphverein.de



© istockphoto



Als Trinkampulle
besonders geeignet bei
Schluckbeschwerden

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



selenase® behebt den Selenmangel

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

10/08 P

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

Armenischer Patient Serob ist auf gutem Weg in ein neues Leben



Abb. 1: So stellte sich Serob vor bei der Anamnese am ersten Tag

In den letzten beiden Ausgaben von **LYMPHE & Gesundheit** berichteten wir über einen Lymphödem-Patienten in Armenien namens Serob. Dieser lebt mit seiner Frau Narine und zwei Töchtern drei Autostunden südöstlich der armenischen Hauptstadt Jerevan. Die Familie lebt sehr bescheiden vom Verkauf der Milch ihrer paar Kühe und einiger anderer Produkte, die ihr Stück Land hergibt. 2006 wurde bei Serob Krebs festgestellt. Bei der Behandlung wurden die Leistenlymphknoten entfernt und eine intensive Bestrahlung durchgeführt. Infolgedessen entwickelten sich bei ihm im Genitalbereich und im rechten Bein gigantische Lymphödeme, im linken Bein ein etwas weniger ausgeprägtes Lymphödem. Dazu kamen nässende Wunden an den Unterschenkeln.

Frau Dr. Anahit Petrosyan, die einzige Ärztin in Armenien, die in Deutschland eine lymphologische Ausbildung absolviert hat,

kam durch die Vermittlung von Dr. Schingale (Lympho-Opt Klinik) mit dem „Verein zur Förderung der Lymphoedemtherapie e.V.“ (Lymphverein) in Kontakt und schickte Fotos von Serobs Lymphödem. Diese sind wahrlich schockierend! Denn derartig massive Ödeme sieht man bei uns heutzutage nur noch in Lehrbüchern.

Der Lymphverein wurde in verschiedenen Richtungen aktiv und schließlich nahm sich die in Wettenberg (Landkreis Gießen in Hessen) praktizierende Masseurin, Lymphtherapeutin und Wundmentorin Barbara Ritzkowski (www.lymphaktiv.com) mit einem beispiellosen Engagement des „Falles Serob“ an. Sie telefonierte mit Frau Dr. Petrosyan und konsultierte verschiedene lymphologische Experten in Deutschland, denn sie wollte einen tragfähigen Therapieplan erstellen. Doch dafür war auch eine persönliche Bestandaufnahme am Patienten-



Abb. 2: Inspektion am ersten Tag



Abb. 3: Narine beim Zehenbandagieren am zweiten Tag

ten notwendig. Also erklärte sich Barbara Ritzkowski kurzerhand bereit, nach Armenien zu fliegen, um Serob in Augenschein zu nehmen und schon einmal mit einer intensiven Entstauungstherapie zu beginnen. Dafür opferte sie mehr als eine Woche ihres Jahresurlaubs!

Am 4. Februar 2016 startete sie mit zwei riesigen Koffern voll mit Verbands- und Kompressionsmaterial, Fotoausrüstung, Laptop etc. aber kaum privaten Sachen vom Flughafen Frankfurt am Main in Richtung Jerevan. Begleitet wurde sie von Thorsten



Abb. 4: Nach 5 Tagen Behandlung zeigt das rechte Bein kaum noch Krusten. Es ist weicher, die Schwellung rückläufig. Der Fuß passt besser in den Schuh

Sonnenberg, der als Wundexperte Serobs Wunden behandeln sollte. Die Kompressionsbinden und anderes Material, das für Serobs Behandlung benötigt wurde, haben Firmen gespendet, die am Ende dieses Artikels genannt werden. Die Flugtickets, die Fahrtkosten zum Flughafen und spezielles Material zur Wundbehandlung bezahlte der Lymphverein.

In einem onkologischen Krankenhaus am Stadtrand von Jerevan begannen der Wundexperte Thorsten Sonnenberg und die Lymphtherapeutin Barbara Ritzkowski den Zustand des Patienten zu dokumentieren und eine Wund- und Entstauungstherapie einzuleiten. Thorsten Sonnenberg musste nach drei Tagen nach Deutschland zurückfliegen, doch er bekam die Wunden bereits in dieser kurzen Zeit ganz gut in den Griff.

Parallel dazu gab Barbara Ritzkowski Serobs Ehefrau Narine einen speziell auf Serobs Ödemsituation maßgeschneiderten Intensivkurs in Manueller Lymphdrainage, Kompressions-Bandagierung und Hautpflege. Dafür zeichnete sie mit einem Kugelschreiber die Lymphabflusswege auf Serobs Haut. Die hochmotivierte Narine erwies sich als außerordentlich geschickt und schon sehr schnell konnten eine deutliche Ödemreduktion und eine spürbare Auflockerung des verhärteten Gewebes erzielt werden.

Nach Frau Ritzkowskis Abreise kehrten Serob und Narine in ihr Dorf zurück, wo Narine ihren Mann täglich lympht und bandagiert.

Anfang Mai teilte Frau Dr. Petrosyan Barbara Ritzkowski telefonisch mit, dass sie Serob wieder gesehen hat und ganz begeistert ist, weil das Genitalödem inzwischen noch kleiner geworden ist. Und das allein durch

den unermüdlichen Einsatz von Narine! Also wurde entschieden, vor einer operativen Entfernung von Serobs Skrotum dessen Ödem durch eine konsequente Entstauungstherapie maximal zu reduzieren. Die Notwendigkeit der OP in Deutschland bleibt vermutlich bestehen, doch der Eingriff kann dann wesentlich schonender, risikoärmer und kostengünstiger durchgeführt werden.

Serobs Entstauungstherapie wird noch einige Monate benötigen und im Juni fliegt Barbara Ritzkowski zu einer Intensivbehandlung nochmals nach Armenien. Die nächsten Monate werden aber auch dazu benötigt, weitere Spenden zu sammeln. Zwar erhielt der Lymphverein auf seine Spendenaufträge hin viele kleinere und größere Beträge; doch Serobs Behandlung kann erst dann zu einem guten Abschluss gebracht werden, wenn das dafür notwendige Geld vollständig zusammengekommen ist.

Bitte nehmen Sie sich ein Herz und überweisen Sie eine Spende auf dieses Konto des Vereins zur Förderung der Lymphoedemtherapie e.V.:

IBAN: DE09 7605 0101 0578 2780 79
BIC: SSKNDE77XXX

Der Lymphverein dankt diesen Firmen und Personen ganz herzlich für ihre großzügige Unterstützung in Form von Sachspenden:

- Mölnlycke
- Acelity
- Aquis
- Lohmann & Rauscher
- Herr Maheshwar Dayal
- Frau Beate Ruppert
- Frau Mira Sellheim

Termine der Treffen von Selbsthilfegruppen (SHG)

Im Auftrag des **Vereins zur Förderung der Lymphoedemtherapie e.V. (Lymphverein)** veröffentlichen wir hier die Termine der Treffen von Selbsthilfegruppen, die Mitglieder mit Lip- bzw. Lymphödemen haben. Die Gruppen sind nach Postleitzahlen geordnet. Falls Sie die Termine und Kontaktdaten Ihrer Gruppe in **Lympe & Gesundheit** veröffentlichen möchten, bitten wir Sie, uns diese mitzuteilen. Im Impressum finden Sie unsere Kontaktdaten. Die Veröffentlichung ist für Sie kostenlos.

01237 Dresden SHG „Lympe Region Dresden“

Treff jeweils 10 Uhr, Terminplan unter www.shg-lympe-dresden.de, kleiner Seminarraum der Orthopädie- und Reha-technik Dresden GmbH, Fetscherstr. 70, 01307 Dresden, Kontakt: Gerhard Rhode, Tel.: 0351 / 21968067, E-Mail: GerhardRhode@gmx.de

01257 Dresden SHG „Lymph Dresden“

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

04317 Leipzig LYMPH-LEOS Selbsthilfegruppe Lymph-u. Lipödemerkrankungen

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

04916 Herzberg Selbsthilfegruppe nach Krebs

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

06774 Bitterfeld

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

10365 Berlin LiLy Berlin

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

14469 Potsdam SHG „Lip-/Lymphödem“ Potsdam

Kontakt: Anke Nichelmann, Handy: 0163 2606094, Mail: anke.nichelmann@yahoo.de

14542 Kloster Lehnin SHG Lip/Lymphödem Betroffene Kloster Lehnin

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

21465 Reinbek Lymphselbsthilfe Stormarn

2. Dienstag im Monat 18 Uhr, Raum 1 der Pflegeschule des Krankenhauses Reinbek St. Adolf-Stift, Hamburger Str. 41

Wassergymnastik: Dienstag 16.30-17.15 Uhr im Bewegungsbad (für einen kleinen Unkostenbeitrag, Anmeldung bei Regine Franz zwingend erforderlich!), Kontakt: Regine Franz, Tel.: 040 / 7358222 nur Mo-Do 9.00-17.00 Uhr, Mail: regine-franz@live.de oder Elke Ehrlich Ostmann, Tel.: 040 / 7231887 nur Di u. Do 13-17 Uhr, www.kh-reinbek.de/fuer-patienten-angehoerige/beratung-und-hilfe/selbsthilfegruppen.html

21481 Lauenburg Lymphselbsthilfegruppe Lauenburg-Geesthacht

1. Di im Monat, 17 Uhr, Cafe Brawo, Büchener Weg 8a, Kontakt: Karin Wiesmann, Tel.: 04153 / 5988207, Mail: karin@wiesmann.name oder Hella Grolms, Tel.: 04152 / 2596, Homepage: www.lymphselbsthilfelauenburg.wordpress.com

21509 Glinde Lipödem Selbsthilfegruppe

Kontakt: Ingrid Jensen, Tel.: 040 / 88162090 14-17 Uhr, Handy: 0151 / 28048826, Mail: jensen.ingrid@web.de

24147 Kiel Lip-Lymph Treffen

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

25436 Tomesch Liplymphies

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

28277 Bremen Lymph-Selbsthilfegruppe Bremen und Umzu

3. Mittwoch im Monat, Haus Kattensch der Bremer Heimstiftung, Alfred-

Faust-Str.115, Kontakt: Brigitte Brake, Tel.: 0421 / 824620, Martina Schwarz, Tel.: 04203 / 7005330, Mail: service@lymph-selbsthilfe-bremen.de, Homepage: www.lymph-selbsthilfe-bremen.de

29308 Winsen/Aller SHG Lymph-/Lipödem „Lily Turtles“

1. Mittwoch im Monat, 18.30 Uhr, Mühlenchaussee KiGa kleines neues Land, Kontakt: Katja Wagner (Wildung), Tel.: 05143 / 6742, Handy: 0152 / 29526880, mail: katha.wagner68@gmx.de

32756 Detmold SHG Lipmädels

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

33100 Paderborn SHG Lily Paderborn, Lip- und Lymphödem Kreis Paderborn

Jeden Dienstag (außer an Feiertagen), 19-21 Uhr, Kontakt: Nicole Koch, 05258 / 9776661 (AB), SHG-Lily@paderborn.com

33102 Paderborn SHG- Pader-Lilys

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

33615 Bielefeld Selbsthilfegruppe Lip-Lymphödem Bielefeld

3. Mittwoch im Monat, 18-19.30 Uhr, Bildungszentrum des Franziskus Hospitals, Kontakt: Ninja Vinke oder Katja Konert, Mail: Info@shg-lyli-bi.de

35037 Marburg Lymphselbsthilfe Marburg

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

35390 Giessen LyGruGi -Lymphselbsthilfegruppe

nur über Email: erreichbar: LyGruGi2002@web.de

36157 Ebersburg und Umgebung SHG Menschen mit Lymphabflussstörungen

2. Mittwoch im Monat, 19 Uhr, Gastwirtschaft „Bella Italia“, Ebg.-Schmalnau, Hauptstr. 17, Kontakt: Rosel Brändlein, Tel.: 06656 / 1659

36269 Philippsthal „Lymphies“ Hersfeld-Rotenburg für Lip- und Lymphödem-Patientinnen

1. Mittwochnachmittag im Monat, Veranstaltungsorte wechseln, Kontakt: Gabriele Wazlawik, Tel.: 06620 / 6153, Mail: GabiWazlawik@web.de oder Adelheid Minkler Tel.: 05664 / 939878 oder Brigitte Reitmayer Tel.: 06622 / 1350

38229 Salzgitter li-ly-shg-salzgitter

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

38304 Wolfenbüttel Lymphselbsthilfe Wolfenbüttel

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

40225 Düsseldorf Frauen für Frauen – FfF

Brustkrebsgruppe 3. Dienstag im Monat, 18.30 Uhr
Unterleibskrebsgruppe 1. Mittwoch im Monat (außer Juni u. Juli), 18 Uhr
Universitätsfrauenklinik, Patientinnenschule des Brustzentrums, Geb. 14.22, Erdgeschoss, Raum 00.44, Kontakt: Helga Galle, Tel.: 0211 / 19811

45527 Hattingen

Gruppe existiert nicht mehr, Ursula Freise gibt aber gern Auskunft, auch für Gründungs-Interessierte, Tel.: 02324 / 61305

46325 Borken Selbsthilfegruppe Borken und Umgebung

Kontakt: Mechthild Heltweg, Tel.: 02865 / 7597, Mail: heltweg@web.de, Homepage: www.hautnah-borken.de

48429 Rheine Lymphselbsthilfe Nordmünsterland

Letzter Dienstag des Monats um 19 Uhr, Tageszentrum des Caritasverbandes, Lingener Str. 11, Kontakt: Marianne Heitkamp (1. Vorsitzende), Tel.: 05971 / 54200, maheitkamp@lymphselbsthilfe-nml.de, Hedwig Berning (2. Vorsitzende), Tel.: 05971 / 949406, hebening@lymphselbsthilfe-nml.de, Homepage: www.lymphselbsthilfe-nml.de

49074 Osnabrück Lymphselbsthilfe Osnabrück

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

51465 Bergisch Gladbach SHG Lip-Lymphödem

1. Mittwoch im Monat, 19 Uhr (außer an Feiertagen), Marien-Krankenhaus Bergisch Gladbach, Dr.-Robert-Koch-Str. 18, Raum 23 (kleiner Seminarraum, erstes Untergeschoss), Kontakt: Sabine Schlemmer, Tel.: 0 2202 / 255125 (auch AB), Mail: lip-lymph@gmx.de, www.lip-lymph.de

51647 Gummersbach-Berghausen Lip-Lymph Oberberg

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

55268 Niederolm

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

55543 Bad Kreuznach SHG Bad Kreuznach

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

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

58840 Plettenberg Lip-Lymphies Plettenberg

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

60318 Frankfurt am Main Lymphselbsthilfegruppe Frankfurt/Rhein-Main

4. Mittwoch im Monat, Selbsthilfekontaktstelle, Jahnstraße 49, Kontakt: Ute Krenzer-Fabian, Tel.: 069 / 95205750, Mail: utekrenzer@web.de

61231 Bad Nauheim Deutsche Lymphschulung

Mit ca. 170 Mitgliedern Deutschlands mitgliederstärkste Selbsthilfegruppe.
Dienstag, 19.30 Uhr, Wassergymnastik mit anschließendem Gesprächstreff
Mittwoch, 20 Uhr, Trockengymnastik mit anschließendem Gesprächstreff (oder andere Bewegungstherapie)

Wechselnde Termine: Nordic Walking, Stöcke können ausgeliehen werden. Kaiserberg Klinik, Am Kaiserberg 8, Bad Nauheim, Kontakt: Klaus Auls, Tel.: 06036 / 98 14 60, Mail: klaus.auls@afka.de

63571 Gelnhausen / 63579 Freigericht-Altenmittlau

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

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

63739 Aschaffenburg Lymphgruppe Aschaffenburg

2. Dienstag im Monat, 19 Uhr, Therapiekreis, Mühlstraße 94, Kontakt: Heike van de Weyer, Tel.: 0151 11746134, Mail: lymph-aburg@web.de

64367 Mühltal Selbsthilfegruppe Mühltal

Kontakt: Eva Neubacher, Tel.: 06151 / 1417117

65366 Geisenheim Frauenselbsthilfe nach Krebs, Gruppe Rheingau

3. Mittwoch im Monat, 15-17 Uhr, Evangelische Gemeindezentrum, Winkeler Str. 89, Kontakt: Ruth Kühn, Tel.: 06723 / 4244 oder Ulla Ringsdorf, Tel. 06722 / 496771 oder Doris Werner, Tel.: 06723 / 604839

66849 Landstuhl Lip-Lymph-Selbsthilfegruppe Landstuhl

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

70178 Stuttgart Lipödem SHG Stuttgart

2. Fr. im Monat, 19.30 Uhr, Kiss, Tübinger Str. 15, Homepage: www.lipoedem-stuttgart.de, Kontakt (18-21 Uhr und Wochenende): Mona, Tel.: 0711 / 91280751, Handy: 0176 / 34 77 78 92, Mail: mona@lipoedem-stuttgart.de

71638 Ludwigsburg SHG Lily Ludwigsburg

Kontakt: Ute Neitzel, Tel.: 07141 / 605110 (ab 18 Uhr), Sandra Daniela Kühn, Handy: 0173 / 8789464, Mail: shg-lily-ludwigsburg@gmx.de

72072 Tübingen SHG Lip-Lymph Schwaben

Letzter Freitag im Monat, 19 Uhr, Schulungsraum Sanitätshaus Brillinger, Handwerkerpark 25, Kontakt: Bianca Horn, Tel.: 07483 / 912556 (ab 19 Uhr), Mail: shglilyschwaben@gmx.de

72181 Starzach SHG Lip-Lymph Schwaben

Treffen werden z.Zt. per E-Mail-Verteiler u. Telefon bekanntgegeben, Kontakt: Bianca Horn, Tel.: 07483 / 912556 (ab 19 Uhr), Mail: shglilyschwaben@gmx.de

72336 Balingen SHG Lip-Lymph Schwaben

Letzter Freitag im Monat, 19 Uhr, Zentrum für gemeindenaher Psychiatrie im Zollernalbkreis e.V., Schwanenstr. 19, Kontakt: Bianca Horn, Tel.: 07483 / 912556 (ab 19 Uhr), Mail: shglilyschwaben@gmx.de

73312 Geislingen an der Steige SHG Lily Geislingen

1. Freitag im Monat, 19 Uhr, im Altenstädter Rathaus, Stuttgarter Str. 155, Kontakt: Christine Eisele und Manuela Bier, Tel.: 07331 / 9849622, Mail: shg-lily-geislingen@t-online.de, Homepage: www.shg-lily-geislingen.de

73525 Schwäbisch Gmünd SHG-Lily-GD

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

73642 Welzheim Selbsthilfegruppe Lipo-Lymphödem

2. Mittwoch im Monat, 19 Uhr, Kontakt: Beate Arkuszewski, Tel.: 07182 / 8432, Handy: 0172 / 7110981, Mail: beate.arkuszewski@t-online.de

74523 Schwäbisch Hall Lymphselbsthilfe Hohenlohe - Schwäbisch Hall - Heilbronn

Wechselnde Termine, 19 Uhr, Landgasthof Günzburg, Hauptstr. 1, 74635 Eschental, Kontakt: Karin Geiling, Handy: 0160 / 8329356, Mail: lymphselbsthilfe.h.s.h.@gmail.com

77677 Appenweier Selbsthilfegruppe „Frauen mit Krebs“

Kontakt: Christa Vollmer, Tel.: 07805 / 5528, Mail: selbsthilfefmk@t-online.de

79110 Freiburg Selbsthilfegruppe Lymphödem und Lipödem

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

80333 München Lip-Lymphselbsthilfe München

4. Mittwoch im Monat, 20.15 Uhr, Selbsthilfzentrum Westendstr. 68, 80339 München, Kontakt: Melanie Nurtsch, Tel.: 01590-2344501, Mail: info@liplymphselbsthilfe-muenchen.de, Homepage: www.liplymphselbsthilfe-muenchen.de

84453 Mühldorf am Inn Selbsthilfegruppe Lip- u. Lymphödeme Mühldorf am Inn

Kontakt: Brigitte-Anke Dießner, Tel.: 08631 7648

85049 Ingolstadt SHG Lily Ingolstadt

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

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

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

91054 Erlangen Lymphselbsthilfe Erlangen

91074 Herzogenaurach Lymphselbsthilfe Erlangen
3. Mittwoch im Monat (bitte anmelden), Kulturpunkt Bruck, Fröbelstr. 6, 91058 Erlangen, Kontakt: Susanne Helmbrecht, Tel.: 09132 / 745886 (Mo-Fr 14-16 Uhr), Mail: lymphselbsthilfe-erlangen@arcor.de, Homepage: www.lymphselbsthilfe-erlangen.de

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

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

92637 Weiden Lymphtreff Weiden
www.facebook.com/lymphtreff.weiden, Kontakt : Sabrina Kreiner, Handy: 0170 / 2344418, Mail: lymphtreff.weiden@googlemail.com

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

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

95445 Bayreuth Lymphforum Bayreuth
2. Donnerstag im Monat, 18.30 Uhr, reha team Bayreuth, Am Bauhof 11, Kontakt: Christine Hammann, Handy: 0170 / 1546922 oder Doris Gäbelein, Handy: 0151 / 15660596

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

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

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

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

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

**Bei der Liposuktion des Lipödems
sind bestimmte Regeln zu
beachten, die viele Ärzte, die Fett
absaugen, nicht beherrschen.**

**Experten der
lymphschonenden
Liposuktion**

**finden Sie unter
www.lipoedemportal.de**

Impressum

Herausgeber: Lymphologischer Informationsdienst

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

Internet: www.lymphe-und-gesundheit.de

e-Mail: verlag@lymphe-und-gesundheit.de

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

Verlagsleitung: Max Simon, Rainer H. Kraus

Redaktion: Rainer H. Kraus (V. i. S. d. P.)

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

Druckauflage: 90.000 Exemplare pro Ausgabe

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

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

Druckvorstufe: www.ilocept.de

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

Bezugsmöglichkeiten

Abonnement:

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

Bestellung:

unter „Abonnement“ auf der Homepage www.lymphe-und-gesundheit.de

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

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

Versand ins Ausland auf Anfrage an verlag@lymphe-und-gesundheit.de

Für **Mitglieder des Lymphvereins** (www.lymphverein.de) ist die Zeitschrift kostenlos.

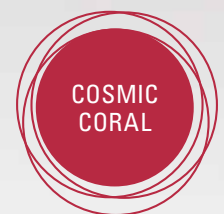
Selbsthilfegruppen und **Kliniken** erhalten die Zeitschrift auf Anfrage kostenlos.

Das jeweils aktuelle Heft sowie alle bisher erschienenen Ausgaben können kostenlos von www.lymphe-und-gesundheit.de unter „Download“ heruntergeladen werden.

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

TRENDFARBEN 2016

Juzo Expert | Juzo Expert Strong



Juzo[®]. Leben in Bewegung