

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

Sie lesen in diesem Heft:

**Lymphverein
hilft „verhexter“
Afrikanerin**

**Das Leben nach
der Liposuktion**

**Die Bedeutung der
Heilpraktiker im
Gesundheitswesen**

**Informationen
über die Zeitschrift
LYMPHE & Gesund-
heit**

**Mitgliedern des Lymphvereins
wird LYMPHE & Gesundheit
immer kostenlos zugeschickt.
- 20 Euro Mitgliedsbeitrag pro Jahr -
www.lymphverein.de**



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

Dieses Exemplar wurde Ihnen überreicht durch:

LYMPHOLOGISCHE VOLL-VERSORGUNG

So müssen Lip- und Lymphödeme behandelt werden

Für die Behandlung von Lymphödemen gibt es praktisch keine Medikamente oder Operationen. Diuretika („Wassertabletten“) würden das Lymphödem nur verschlimmern und Benzopyrone (Cumarine, Flavonoide), die früher zur Behandlung von Lymphödemen zugelassen waren, wurden wegen ihrer hohen Giftigkeit (Leberversagen, teilweise mit Todesfolge) inzwischen verboten. Eine Transplantation von Lymphgefäßen ist in manchen Fällen zwar möglich, die OP, bei der ein Team von Spezialisten stundenlang unter dem Mikroskop operiert, hat aber in der Praxis derzeit noch keine Bedeutung.

Die einzig wirksame Methode zur Behandlung von eiweißreichen lokalisiert auftretenden Ödemen (Lymphödeme und Kombinationsformen davon) ist die Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE). Diese besteht aus Manueller Lymphdrainage (MLD), Kompressions- und Bewegungstherapie sowie Hautpflege. Sie eignet sich auch zur Reduzierung der Schmerzhaftigkeit des Lipödems und zur Behandlung von Phlebödemen. Mit der KPE können sehr gute Erfolge erzielt und dauerhaft aufrechterhalten werden und sie ist – richtig

angewandt – praktisch frei von Nebenwirkungen. Sie kann also für die Lebensqualität der Betroffenen von entscheidender Bedeutung sein. Die Faktoren für den Erfolg bzw. den Misserfolg der KPE sind:

- Diagnose, Indikation und Verordnung von Heilmitteln (MLD, Krankengymnastik etc.) und Hilfsmitteln (Kompressionsmaterialien etc.). Dies obliegt dem behandelnden Arzt.
- Definition der individuellen Therapieziele, Planung und Durchführung der Therapie (MLD, Kompressions-Bandagierung, Bewegungs- und Atemübungen etc.) und die entsprechende Dokumentation. Das sind die Aufgaben des Physiotherapeuten.
- Versorgung mit flachgestrickter Kompressions-Bestrumpfung, ggf. Anziehhilfen etc. durch ein Sanitätshaus bzw. eine Apotheke
- Mitwirkung des Patienten bei der Durchführung der Therapie („Therapietreue“, neudeutsch auch „Compliance“ genannt)

Ein guter Therapieerfolg ist nur zu erwarten, wenn alle vier Faktoren bedarfsgerecht erfüllt werden. Ist auch nur einer dieser





Bildquelle: Klaus Zickert

Abb. 1:
Bandagematerial
für ein Bein

Faktoren mangelhaft, kann die ganze Therapie scheitern! Auch eine ungenügende Kommunikation zwischen Arzt, Therapeut und Kompressions-Versorger kann den Therapieerfolg verhindern.

1. Schlüssel zur erfolgreichen Behandlung: Die bedarfsgerechte Verordnung

Die meisten Menschen, die an Lip- und Lymphödemen leiden, müssen feststellen, dass ihr behandelnder Arzt mit der Materie nicht besonders vertraut ist. Ein Grund dafür ist, dass viele Ärzte äußerst selten oder nie ein Lymphödem gesehen haben und dass sie in aller Regel das Lipödem mit Übergewicht gleichsetzen. Ein anderer Grund liegt darin, dass die KPE ein – wie der Name schon sagt – sehr komplexes Gebilde ist. Hier muss der Arzt viele verschiedene Entscheidungen treffen... und noch dazu richtig: MLD ja oder nein (Kontraindikationen)? Wenn ja, wie oft und wie lange? Kompression mit Bandagierung oder Bestrumpfung? Rundgestrickte oder flachgestrickte Bestrumpfung? Kompressions-Bandagierung mit Kurz- oder Langzugbinden? Für die Bandagierung einer Gliedmaße werden durchaus 20 und mehr Komponenten unterschiedlicher Art benötigt (Abb. 1)! Manche davon können zu Lasten der Krankenkasse verordnet werden, andere muss der Therapeut liefern. Wie sind die Rezepte auszufüllen (Abb. 2)? Wann ist eine stationäre Reha-Maßnahme angezeigt und wie kann sie beantragt werden?

Ein Arzt, der nicht ständig mit Patienten mit Lipödemen, Lymphödemen bzw. damit verwandten Krankheitsbildern zu tun hat, kann unmöglich all diese Dinge im Kopf haben. Seit Anfang Juli steht den niedergelassenen Kassenärzten unter www.oedem-assistent.de eine Online-Hilfe zur Verfügung, die sie bei der Diagnose der genannten Erkrankungen, beim Stellen der Indikation sowie der Verordnung der entsprechenden Heil- und Hilfsmitteln unterstützt. Damit sparen die Ärzte viel Zeit, optimieren die Qualität der

Stück Paar KKL AD AF AG AT
 Capri Radler
 Haftband
 offene Fußspitze geschl. Fußspitze Schräger Fuß
 Pelotten
 Zusätze:
 Diagnose:

Bildquelle: www.ot-bufo.de

Abb 2: Rezept für eine Kompressionsbestrumpfung

Versorgung ihrer Patienten und entlasten durch Vermeidung bzw. Verringerung unnötiger Verordnungen ihr Praxisbudget. Bei Bedarf können sie per e-Mail einen Ödem-Experten konsultieren. Die Jahresgebühr für die Benutzung von www.oedem-assistent.de beträgt pro Praxis 36 Euro (inkl. Konsiliar-e-Mail und MwSt.).

2. Schlüssel zur erfolgreichen Behandlung: Die korrekte Durchführung der Therapie

Immer wieder berichten uns Patienten, dass ihr/e Therapeut/in die MLD am Lymphödem (etwa am Bein) beginnt und sich zum Körper hin arbeitet. Dies ist völlig falsch und sogar schädlich! Bildlich kann man sich ein Lymphödem etwa wie einen großen geteerten Platz vorstellen, der an einer Ecke einen Gully hat und nach einem schweren Gewitterregen mit Schlamm bedeckt ist. Versucht man nun, den Schlamm zum Gully hinzuschieben, türmt man vor sich einen immer größer werdenden Berg auf, der sich schließlich nicht mehr bewegen lässt. Das passiert, wenn die MLD vom Ödem zum Abfluss hin ausgeführt wird.

Beginnt man dagegen die Schlammmassen nahe des Gullys zum Abfluss hinzuziehen um sich dann Schritt für Schritt vom Gully wegzuarbeiten, kann der Schlamm der ganzen Fläche problemlos zum Abfluss transportiert werden. Und genau nach diesem Prinzip muss die MLD durchgeführt werden (Abb. 3). Früher nannte man das Lymphgefäßsystem auch „Saugadersystem“. Dieser Ausdruck beschreibt sehr treffend die Funktion des Lymphgefäßsystems.

Bei vielen Therapeuten kann man eine ausgeprägte Abneigung gegen die Kompressions-Bandagierung beobachten. Denn diese ist teilweise recht zeitaufwändig (Abb. 4) und wird von den Krankenkassen schlecht honoriert. Außerdem müssen die Therapeuten für die geringe Vergütung auch noch Schlauchverband und Polstermaterial stellen! Doch wenn verordnet, geht an der Kompressions-Bandagierung kein Weg vorbei. Lassen Sie sich nur von Therapeut/innen behandeln, die richtig „lymphem“ können und die Kompressions-Bandagierung wirklich gut beherrschen.

3. Schlüssel zur erfolgreichen Behandlung: Gut angepasste Kompressions-Versorgung

Dr. Ulrich Herpertz, einer der bedeutendsten Lymphologen und langjähriger Chefarzt der Feldbergklinik in St. Blasien sowie der Taunus-Klinik in Bad Nauheim schreibt in seinem Buch „Ödeme



Abb 3: MLD beginnt immer am zentralen Abfluss



Bildquelle: Klaus Zickert

und Lymphdrainage“ (das jeder Arzt und jeder Therapeut besitzen sollte): „So sehe ich bei ca. 80 % meiner Patienten, die erstmalig zu mir kommen, eine nicht optimale Bestrumpfung, die in manchen Fällen sogar ödemverschlechternd wirkt. Die ist darauf zurückzuführen, dass die Mitarbeiter von Sanitätshäusern oft keine Erfahrung mit lymphologischen Bestrumpfungen haben.“

Diese beiden Sätze sprechen Bände und viele unserer Leserinnen und Leser können ein trauriges Lied davon singen! Niemand wird

Abb. 4: Die Kompressionsbehandlung ist aufwändig

seine Kompressions-Bestrumpfung regelmäßig tragen, wenn sie nicht richtig sitzt oder sogar weh tut. Und ohne tägliches Tragen der Kompression ist die MLD wirkungslos, wird das Ödem immer schlimmer, häufen sich die Erysipele, die das Lymphgefäßsystem jedes Mal zusätzlich schädigen. Somit kommt der Patient in einen Teufelskreis, der seinen Zustand immer mehr verschlechtert.

4. Schlüssel zur erfolgreichen Behandlung: Der motivierte Patient

Arzt, Therapeut und Kompressions-Versorger können so perfekt sein wie nur möglich und sich anstrengen so viel sie wollen, ein unwilliger Patient wird alle ihre Bemühungen zunichte machen. Geht er nicht regelmäßig zur MLD, trägt er die Kompressions-Versorgung nur wenn er zum Arzt geht und sitzt lieber den ganzen Tag vor dem Fernseher statt sich zu bewegen, wird sein Ödem immer schlimmer und Folge- und Begleiterkrankungen werden zunehmen. Doch auch Patienten, die durchaus motiviert wären, beteiligen sich nicht immer aktiv an den Therapien, weil sie über deren Sinn und Zweck nicht Bescheid wissen. Bei den meisten chronisch kranken Menschen gilt: Je besser sie über ihre Erkrankung und die Therapie informiert sind, desto aktiver und konsequenter nehmen sie am Therapieprozess teil. Letztendlich liegt also die eigentliche Therapiehoheit in den Händen des Patienten. Versuchen Sie sich also gut über Ihre Krankheit zu informieren. Und machen Sie bei der Behandlung aktiv mit.

Der komplette Schlüsselbund für die erfolgreiche Behandlung:

Das Lymph-Kompetenz-Netz

Ein optimales System zur Versorgung von Menschen mit Lipödem, Lymphödemen bzw. damit verwandten Krankheitsbildern muss alle Elemente für deren erfolgreiche Behandlung beinhalten. Dies kann jetzt an jedem Ort in Deutschland durch lokale bzw. regionale Lymph-Kompetenz-Netze realisiert werden. Ein Lymph-Kompetenz-Netz setzt sich zusammen aus

- mindestens einem Arzt, der sich in www.oedem-assistent.de registriert hat.
- Therapeuten, die bestimmte Kriterien erfüllen

- Kompressions-Versorger (Sanitätshäuser, Apotheken), die bestimmte Kriterien erfüllen
- Selbsthilfegruppen, in denen sich die Betroffenen gegenseitig helfen und motivieren

www.oedem-assistent.de assistiert den Ärzten bei Diagnose und Verordnung, druckt für die Patienten ausführliche Informationen über ihre Erkrankung, die Therapie und die Bedeutung, die dem Patient im Therapieprozess zukommt, sowie Listen der Therapeuten und Kompressions-Versorger im Lymph-Kompetenz-Netz aus. Zudem liefert er Formulare zur Dokumentation des Ödem-Verlaufs und Informationen über alle lymphologischen Reha- und Akut-Kliniken in Deutschland sowie Informationen für die Gründung einer Selbsthilfegruppe (SHG). Damit ist der Oedem-Assistent das zentrale Element zur Koordinierung eines jeden Lymph-Kompetenz-Netzes.

Am Ort eines jeden Arztes, der sich in www.oedem-assistent.de registriert hat, werden alle Therapeuten und Kompressions-Versorgern über die Möglichkeit zur Teilnahme am lokalen bzw. regionalen Lymph-Kompetenz-Netz informiert. Zudem erhalten sie Unterlagen zur Feststellung der Kriterien, die für eine Mitwirkung im Lymph-Kompetenz-Netz erfüllt sein müssen.

Patienten, die an einer SHG Interesse haben, können dies ihrem Arzt, Therapeuten, Kompressions-Versorger oder direkt an www.lymphselbsthilfe.de melden. Sie erhalten dann aktive Unterstützung beim Aufbau ihrer Gruppe, bei der Durchführung von Veranstaltungen und um Fördergelder aus den verschiedenen „Töpfen“ zu bekommen, die es gibt.

Unter www.lymph-kompetenz-netz.de werden alle bestehenden Lymph-Kompetenz-Netze und deren Mitglieder (mit Verlinkung auf die Homepages) präsentiert. An den Orten der Lymph-Kompetenz-Netze erhalten ausschließlich die mitwirkenden Praxen und Kompressions-Versorger die Zeitschrift „LYMPHE & Gesundheit“ für ihre Patienten bzw. Kunden.

Die Ärzte, Therapeuten und Kompressions-Versorger der Lymph-Kompetenz-Netze können sich im Profi-Forum www.lymphline.de über fachliche Fragen und Probleme austauschen. Damit soll das lymphologische Know-how der Leistungserbringer kontinuierlich entwickelt dauerhaft gesichert werden.

Der **Verein zur Förderung der Lymphoedemtherapie e.V.** (www.lymphverein.de) unterrichtet die örtlichen und regionalen Medien über die Existenz des jeweiligen Lymph-Kompetenz-Netzes und dessen tragende Bedeutung in der lymphologischen Versorgung der Bevölkerung. Damit kann das oftmals jahrelange Leid zahlreicher Betroffener beendet werden, da sie bei den Leistungserbringern der Lymph-Kompetenz-Netze bedarfsgerecht lymphologisch versorgt werden.

Bedarfsgerechte lymphologische Versorgung kann nur von Netzwerken geleistet werden

Eine gute Kommunikation zwischen Arzt, Therapeuten und Kompressions-Versorgern ist Voraussetzung dafür, dass alle Therapieschritte der KPE gut abgestimmt durchgeführt werden. Es gibt bereits einige lymphologische Netzwerke in Deutschland, die dies erfolgreich praktizieren. Das Prinzip der hier beschriebenen

Lymph-Kompetenz-Netze ist also nicht neu. Neu dagegen ist, dass derartige Netzwerke jetzt mithilfe des Oedem-Assistenten an jedem beliebigen Ort aufgebaut werden können, unabhängig davon ob ein lymphologisch erfahrener Arzt vorhanden ist oder nicht. Mit dem Oedem-Assistenten können alle Ärzte die Rezepte für die Heil- und Hilfsmittel der KPE korrekt ausstellen, ihre Patienten ausführlich informieren, den Therapieverlauf verfolgen und in schwierigen Fällen einen lymphologischen Experten ersten Ranges konsultieren. Und all das schnell und mit dem geringsten Aufwand.

Und mit der Zeit erwerben die Ärzte durch die wiederholte Benutzung des Oedem-Assistenten ein gutes lymphologisches Know-how. Den Oedem-Assistenten brauchen sie dann nur noch zum Ausdrucken der Dokumente, die zur Information der Patienten, zur Koordinierung der Therapieschritte und zur Qualitätssicherung im Lymph-Kompetenz-Netz dienen.

Motivierten und engagierten Patienten geht es besser – körperlich und seelisch!

Wer ein chronisches Lymphödem hat, muss dauerhaft damit leben. Das gilt auch für Frauen mit Lipödemen, die sich keiner Liposuktion unterziehen können oder wollen. Wer aber deshalb mit seinem Schicksal hadert, hat ein doppeltes Unglück: seine Erkrankung und sein Hadern. Viel besser geht es Menschen, die ihr Los akzeptieren, sich aber nicht von ihrer Erkrankung unterkriegen lassen, sondern alles zu tun, um diese in möglichst engen Grenzen zu halten. Dabei kommt ihnen die KPE entgegen: Sie benötigt keine Medikamente, die unkontrollierbare Nebenwirkungen haben können, jedes einzelne Element der KPE – MLD, Kompression, Bewegungs- und Atemübungen sowie Hautpflege – kann der Betroffene klar und unmittelbar wahrnehmen. Er kann sich bewusst in die Therapie einbringen und dann seinen Therapiererfolg doppelt genießen: Sein körperlicher Zustand hat sich spürbar gebessert und er kann stolz auf sich und seine Leistungen sein, die er in den Therapieprozess eingebracht hat.

Das kann richtig erhehend sein. Und dafür ist es nie zu spät! Der Lymphtransport wird stark von der Gemütslage beeinflusst. Stress, Ängste, negative Stimmungen etc. wirken sich über das vegetative Nervensystem lähmend auf die Lymphangiomotorik (die die Lymphe am Fließen hält) aus. Eine positive Grundhaltung ist bereits die halbe Miete für einen guten Lymphabfluss. Oft gelingt es gemeinsam mit Gleichgesinnten besser, die Dinge positiv zu sehen und Probleme in den Griff zu bekommen. In dieser Hinsicht kann eine SHG sehr wertvoll sein. Darum soll jedes Lymph-Kompetenz-Netz eine SHG haben.

Liebe Leserin, lieber Leser. Sie selbst können also maßgeblich dazu beitragen, Ihre Erkrankung in den Griff zu bekommen und Ihre Lebensqualität zu steigern. Seien Sie mutig, selbstbewusst und ruhig auch mal etwas egoistisch! Niemandem nützt es, wenn es Ihnen schlecht geht und Ihnen schon gleich gar nicht. Nehmen Sie sich ein Beispiel an Christine Bernsen (siehe den folgenden Beitrag), die aus ihrer Not eine Tugend gemacht hat und vielen Menschen zu einem besseren Leben verholfen hat und weiterhin verhilft. Das gibt auch ihr selbst Kraft und ein verdientes Selbstwertgefühl. Was sie wiederum an andere weitergibt...

Stellenangebot

Mitarbeiter für die phlebologische und lymphatische Versorgung (m/w)

Weitere Infos unter www.tingelhoff.de „Stellenmarkt“

Betrachten Sie sich nicht länger als Patientin bzw. Patient. Damit werden Sie nicht froh. Versuchen Sie lieber, sich in der Lymphwelt zuhause zu fühlen und wirken Sie als „Lymphweltbürger“ mit, Ihre Welt positiv zu gestalten. Sie werden Kraft daraus ziehen, ein verdientes Selbstwertgefühl und eine bessere Gesundheit. Sagen Sie Ihrem Arzt, dass es jetzt www.oedem-assistent.de gibt und er und Sie von einem Lymph-Kompetenz-Netz viel profitieren können. Seien Sie ruhig auch etwas hartnäckig und sie werden sehen, dass sowohl Sie als auch Ihr Arzt sich schon sehr schnell über seine Entscheidung für den Oedem-Assistenten freuen werden. Willkommen in der Lymphwelt! www.lymphwelt.de.

7. Bad Nauheimer Lymphtag am Samstag, den 24.09.2011

Fortbildung für Ärzte und Physiotherapeuten in der Taunus-Klinik des Reha-Zentrums Bad Nauheim der Deutschen Rentenversicherung Bund

Thema: Der „dicke Arm“ PROGRAMM

9:30-9:40	Begrüßung	Dr. U. Kiwus Dr. B. Netopil
9:40-9:50	Der Lymphabfluss des Armes	S. v. Gierke
9:50-10:20	Verschiedene Formen von Armödemen	Dr. U. Herpertz
10:20-10:40	Kaffeepause	
10:40-11:15	Häufigkeit und Verteilung von Lymphödemen nach Mammakarzinomtherapie	Dr. B. Netopil
11:15-11:30	Fallvorstellung Hemihypertrophie und einseitige Lipohypertrophie	Dr. B. Betzler-Stauber
11:30-11:45	Kompressionsbestrumpfung des Armes	B. Flesch (C. Petri)
11:45-12:00	Lymphentlastung im Brustbereich	R. Straatman
12:00-12:30	Effektivität der Kinesiotapingtechnik in der Behandlung des einseitigen sekundären Armlymphödems	Dr. C. Daubert
12:45-14:00	Mittagessen in der Taunusklinik	
14:00-15:20	Workshop A: Je 20 Min. parallel (Rotation erwünscht)	Th. Gaidzik
	Workshop B: Patientenschulung Eigenbandagierung	J. Markefski

Vorträge: Kristallsaal im Kerckhoff-Reha-Zentrum, Ludwigstr. 41
Workshops: Vortragsaal u. Turnhalle der Taunus-Klinik, Lindenstr. 6

Anmeldung: Dr. med. Barbara Netopil, Lymphologische Abteilung Klinik Taunus (Ödemklinik) Bad Nauheim, Lindenstraße 6, 61231 Bad Nauheim, Tel.: 06032 / 341-161, Fax: 06032 / 341-482
E-Mail: dr.med.barbara.christine.netopil@drv-bund.de
Die Teilnahme an der Veranstaltung und der Imbiss sind kostenlos.

Die Veranstaltung wird voraussichtlich wie bisher von der Landesärztekammer Hessen mit 7 Punkten, für Lymphtherapeuten der von DGL mit 7 Punkten zertifiziert.

Die große Veranstaltung zu Lymphödem, Lipödem und verwandten Erkrankungen
1. Roßtaler Lymphtag am 22. Oktober 2011 in Roßtal bei Nürnberg
Infos unter www.krebsselbsthilfe-rosstal.de und von elisabeth.oestreicher@gmail.com

Wertvolles Buch für Frauen mit und nach Brustkrebs

Christina Bernsen (Jahrgang 1969) aus Bremen berichtet in ihrem Buch „Lymphödem bei Brustkrebs – was tun?“:

„Im Jahr 2001 war ich 32 Jahre, frisch verheiratet und mit unserem Wunschkind schwanger. 14 Tage vor dem Geburtstermin im August tastete ich in der rechten Brust eine Veränderung. Die Brustkrebsdiagnose wurde im Januar 2002 gestellt.“

„Nach dem Abstillen folgte die Chemotherapie. Der Tumor hat sich darunter komplett aufgelöst. Dann wurde ich brusterhaltend operiert mit einer beidseitigen Brustverkleinerung. Es wurden mir mit der konventionellen Methode 9 Lymphknoten entfernt, die tumorfrei waren, und dann folgte noch die Bestrahlung. Aufgrund der Tumorbiologie gab es keine weiteren Behandlungsoptionen. Im Dezember 2006 war ein Eierstock auffällig. Nach sorgfältiger Überlegung und Information wurden die Eierstöcke entfernt. Tumorzellen wurden keine gefunden.“

„Das chronische Lymphödem habe ich seit Ende 2002, inzwischen beidseits sowie am Brustkorb und in beiden Händen ausgeprägte Sensibilitäts- und Kraftverluste. Meine Behandlung besteht heute aus regelmäßiger Lymphdrainage (Häufigkeit ist von dem Ödembefund abhängig), Übungen (Atem- und Entspannungsübungen), Kraft- und Ausdauertraining sowie der Kompressionsbestrumpfung.“

Ein Schicksal, das dem vieler Tausend Frauen gleicht. Vielleicht auch Ihrem? Eine Frau, die sich ihrer Krankheit nicht ergibt, sondern mit Mut, Ideenreichtum und Konsequenz dagegen angeht. Und ihre Erfahrungen mit allen Betroffenen teilen möchte. Darum schrieb Christina Bernsen, ausgebildete Krankenschwester und Rettungsassistentin, seit 2005 „Breast Nurse“ (Brust-Krankenschwester), ein Buch, das das Leben von Frauen mit und nach Brustkrebs grundlegend verändern kann. Zum Besseren!

Im April dieses Jahres erschien die zweite, komplett überarbeitete und ergänzte Auflage von „Lymphödem bei Brustkrebs – was tun?“ Beginnend mit „Was tun, damit kein Lymphödem entsteht?“ enthält das Buch zahlreiche Informationen über das Lymphödem (auch dem an Brust und Brustkorb), die therapeutischen Möglichkeiten, die Kompressionsbestrumpfung, Sport und körperliche Aktivitäten. Besonders wertvoll ist das Kapitel „Alltag mit dieser Lebenssituation“, das eine Menge praktischer Tipps, sozialrechtliche Erläuterungen und auch Ratschläge zu Partnerschaft und Sexualität gibt. Im Anhang sind viele nützliche Adressen und Literaturlisten.

„Lymphödem bei Brustkrebs – was tun?“, Ein Ratgeber für Patientinnen, Angehörige und andere Interessierte (ISBN 978-3-8374-1287-1) erscheint im Uni-Med Verlag, kostet 19,80 Euro und ist im Buchhandel erhältlich. Eine Ausgabe, die sich wirklich lohnt!

 **BAUERFEIND®**

KOMPRESSIONSSTRÜMPFE



NEU VenoTrain® curaflow Mit festem Halt zurück ins Leben.

Entdecken Sie die Innovation in der Lymphtherapie:
Mit VenoTrain curaflow erhalten Sie Kompressionsprodukte,
die neue Standards setzen in Wirkung und Komfort.

- Dank Mikrofaser leicht anzuziehen und angenehm zu tragen
- Intelligente Längsstruktur für optimalen Lymphtransport
- Extraweiche Kniekehle für unbeschwerte Mobilität



Freiheit, die ich meine...

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

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



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

Die Zeit scheint still zu stehen in Hirschbach.



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

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

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



kennt, nennt sie lieber „Kurlaub“.

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



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



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



Frauen-
schuh

etwas ganz Besonderes.

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



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



Brand-Knabenkraut



Lympho-
Opt

Therapiezentrum
Hirschbach / Opf.

Lymphverein hilft „verhexter“ Afrikanerin

Pamella Asimwe ist eine große schlanke Frau Mitte dreißig aus Uganda. Nur ihre Beine sind viel zu dick. Das war nicht immer so. Erst mit der Pubertät begannen sie zunehmend anzuschwellen. Die Menschen auf der Straße drehten sich nach Pamella um, die sich bald nur noch in weiten Hosen außer Hause wagte. Immer wieder traten an Pamellas Beinen großflächige Entzündungen mit brennenden Schmerzen auf, die von heftigem Fieber begleitet wurden – Erysipele. Die Ärzte, die sie aufsuchte, waren ratlos und bald hieß es, Pamella wäre verhext. In einem Land, in dem noch sehr viel Aberglaube herrscht, haben verhexte Menschen kein leichtes Leben.

Doch Pamella ließ sich nicht unterkriegen und beendete erfolgreich eine Ausbildung als Buchhalterin. Das Schulgeld musste sie sich mit verschiedenen Jobs verdienen. Ihre Eltern leben von drei Kühen und einigen Hühnern und konnten ihr kaum unter die Arme greifen. Über das Internet kam Pamella 2007 mit dem „Verein zur Förderung der Lymphoedemtherapie e. V.“ in Kontakt (www.lymphverein.de). Anhand der Fotos, die Pamella per e-Mail zusandte, konnte festgestellt werden, dass die junge Frau primäre (angeborene) Lymphödeme in den Beinen hat. Der Lymphverein gab ihr Tipps, wie sie das Leiden etwas lindern könne und das klappte ganz gut, bis Pamella im Mai 2010 schwanger wurde. Seitdem wurden die Lymphödeme zunehmend schlimmer, wodurch Pamellas Bewegungsfähigkeit immer stärker eingeschränkt wurde.



Abb. 1: Pamelas Beine

Aus diesem Grund beschloss der Vorstand des Lymphvereins, Pamella in Deutschland behandeln zu lassen und die Kosten dafür zu übernehmen. Nur für den Flug und die Visagebühren musste die Patientin selbst aufkommen. Das kostete sie vier Monatslöhne, doch für ihre Gesundheit nahm sie dieses Opfer gern auf sich. Am 15. November 2011 landete Pamella in Frankfurt, wo Rainer Kraus, Schatzmeister des Lymphvereins, und seine Frau Martha sie abholten und in die Lympho-Opt Klinik in der Nähe von Nürnberg brachten. Diese ist eine der 15 Fachkliniken für Lymphologie in Deutschland und die einzige in Bayern. Dort wurde Pamella mit der Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie (KPE) behandelt. Die Behandlung schlug sehr gut an und so konnte Pamella schon bald einen Stadtbummel durch Nürnberg mit Besichtigung von Burg und Sebalduskirche genießen. Am Ende ihres Aufenthalts in Deutschland zeigten ihr Martha und Rainer Kraus den berühmten Nürnberger Christkindlesmarkt, den Pamella wie eine Märchenwelt empfand.

Doch der Lymphverein wollte den dreiwöchigen Klinikaufenthalt nicht nur zur Therapie von Pamelas Lymphödem nützen, sondern auch die medizinische Versorgung anderer Menschen in Uganda verbessern, die an Lymphödem leiden. Also lernte Pamella in der Lympho-Opt Klinik die Kunst der Kompressions-Bandagierung und gewisse Entstauungsmaßnahmen. Dieses Wissen gibt sie seit ihrer Rückkehr an ambulant arbeitende Krankenschwestern weiter, die in den Ländern der Dritten Welt das eigentliche Rückgrad der medizinischen Versorgung bilden. Auf diese Weise soll mit der Zeit in Uganda eine Basisversorgung der Menschen mit Lymphödem aufgebaut werden. Denn das ist dort bitter nötig. In den tropischen Gebieten ist das Lymphödem sehr weit verbreitet. Die Ursache dafür sind Fadenwürmer (Filarien), die von Mücken übertragen werden, sich in den Lymphknoten der Infizierten einnisten und dort verheerende Schäden anrichten. Dann kann die Lymphflüssigkeit nicht mehr abfließen und es bilden sich gigantische Schwellungen („Elephantiasis“) an Gliedmaßen, Genitalien und Brüsten. Weltweit sind mehr als 100 Mio. Menschen von der „Filariasis“ betroffen!



Der Lymphverein will in den nächsten Jahren in Äquatorialafrika nach und nach spezielle Einrichtungen zur Behandlung von Lymphödempatienten errichten. Bis das soweit ist, soll den Betroffenen und ihren Familien ein improvisierter Grundstock zur Selbsthilfe gegeben werden. Der erste Schritt dazu war Pamelas „lymphologischer Crashkurs“ in der Lympho-Opt Klinik. Danach müssen natürlich noch viele weitere folgen. Doch auch der längste Weg beginnt mit einem Schritt. Er muss „nur“ gemacht werden.

Derzeit bemüht sich der Lymphverein darum, Mittel für die Anschaffung des Bandagematerials sowie von Hautpflegeprodukten zu sammeln. Als gemeinnützig anerkannter Verein kann er Spenden entgegennehmen, die die Spender in ihrer Steuererklärung geltend machen können. Seine Bankverbindung ist: Sparkasse Nürnberg, Konto Nr. 578 278 079, BLZ 760 501 01



PS: Im Februar hat Pamella eine gesunde Tochter namens Ahimbisibwe geworden, was „So lobe Gott“ bedeutet. Geburtsgewicht 3.700 g.

Das Leben nach der Liposuktion beim Lipödem

Frauen mit Lipödemen, die mit dem Gedanken einer Liposuktion (Fettabsaugung) spielen, fragen sich immer wieder, ob sich das bei der OP entfernte Fettgewebe später wieder nachbilden kann. Angesichts der hohen Kosten der Liposuktion (die ja nur in wenigen Fällen von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden) ist diese Frage sehr berechtigt. Zudem werden die Betroffenen durch zwei gänzlich gegensätzliche Aussagen zur Liposuktion verunsichert: Eine ist, dass die meisten Menschen ein Jahr nach der Fettabsaugung so viel Gewicht wie vor der OP auf die Waage bringen, oft sogar noch mehr. Und diese Aussage stimmt! Dem steht die Behauptung aus medizinischen Fachkreisen gegenüber, die Fettabsaugung bewirke die „endgültige Therapie und Heilung des Lipödems“.

Die zweite Aussage ist schlichtweg falsch und unseriös! So lange niemand weiß, was die Ursachen für das Auftreten des Lipödems sind, kann man unmöglich von einer Heilung sprechen. So traten Lipödeme beispielsweise auch nach schwerem Stress (Trauer um geliebten Menschen etc.), Schock oder Unfällen auf. Also kann niemand ausschließen, dass ein derartiges Ereignis nach der Absaugung ein neues Lipödem auslösen kann. Allerdings wurden solche Fälle noch nicht beobachtet. Und die meisten Experten halten ein Wiederauftreten des Lipödems nach der Liposuktion für unwahr-

scheinlich. Fettzellen werden in der Kindheit angelegt, deren Neubildung beim Erwachsenen findet so gut wie nicht statt.

Die Unsicherheit bei der Bewertung dieser Fragestellung kommt größtenteils daher, dass oft nicht eindeutig zwischen „Lipödem“, „Lipohypertrophie“ und „Adipositas“ (starkes Übergewicht) differenziert wird. Zur Behandlung von Übergewicht eignen sich Fettabsaugungen keinesfalls! Übergewicht ist ein Problem, das den ganzen Körper betrifft. Und hier können meist nur eine Veränderung der Lebensweise (Ernährung, Bewegung etc.) oder Maßnahmen der bariatrischen Chirurgie (Magenband, Dünndarm-Bypass etc.) eine Lösung bringen.

Bei der operativen Behandlung des Lipödems bzw. der Lipohypertrophie werden nicht alle Fettzellen entfernt. Die fachmännische Absaugung lässt zwischen Haut und Muskel immer etwas Fettgewebe „stehen“, um eine harmonische Gesamtproportion des Körpers zu erzielen. Je nach Fall, geschieht dies durch die Absaugung kleiner Mengen oder großer Fettvolumina. Eine „Übersaugung“ verbietet sich. Die in den abgesaugten Partien notwendigerweise verbleibenden Fettzellen werden bei einer falschen Ernährungs- und Lebensweise – wie der übrige Körper auch – schlicht und ergreifend wieder dick. Wenn eine Frau also meint, sie könne nach der Liposuktion nach Lust und Laune schlemmen und faulzen weil die Fettzellen dann ja nicht mehr da seien, kann sich das Geld für die OP sparen. Denn sie wird keinerlei Nutzen daraus ziehen.

Was ist mit den Begleiterscheinungen des Lipödems nach der Liposuktion?

Typischerweise wird das Lipödem von bestimmten Beschwerden begleitet. Dazu gehören Schmerzhaftigkeit, eine erhöhte Neigung zu Hämatomen (Blutergüsse) und Schwellungen (Wassereinlagerung), Bewegungseinschränkungen und eine Beeinträchtigung des körperlichen Erscheinungsbildes (psychische Belastung!). Die Therapie mit Manueller Lymphdrainage (MLD) und Kompressions-Versorgung wird häufig als zusätzliche Belastung empfunden. All das verringert die Lebensqualität der betroffenen Frauen zum Teil erheblich.

Bis heute sind die dauerhaften Veränderungen durch die Liposuktion beim Lipödem kaum erforscht. Eine der aussagekräftigsten Untersuchungen zu diesem Thema dürfte die von Prof. Schmeller,



Liposuktion bei Lipödem

Tumeszenztechnik
Vibrationsliposuktion
Mikrokanülen

HANSE-KLINIK
Fachklinik für Liposuktion



Dr. med. I. Meier-Vollrath



Prof. Dr. med. W. Schmeller

St.-Jürgen-Ring 66 - 23564 Lübeck
0451-50 27 20 - www.hanse-klinik.de

Tab 1: Qualitative Veränderungen gegenüber dem Zustand vor der Liposuktion

Beschwerden	Verschlechterung	Keine Veränderung	Verbesserung
Spannungs-Schmerzen	2,0 %	23,0 %	75,0 %
Druckschmerzen	0,0 %	9,9 %	90,1 %
Schwellungsneigung	0,9 %	10,0 %	89,1 %
Bluterguss-Neigung	1,8 %	20,0 %	78,2 %
Bewegungseinschränkung	1,8 %	20,2 %	78,0 %
Kosmetische Beeinträchtigung	1,9 %	9,4 %	88,7 %
Beeinträchtigung der Lebensqualität	2,8 %	0,9 %	96,3 %
Gesamt-Beeinträchtigung	0,0 %	0,9 %	99,1 %

Dr. Meier-Vollrath und Prof. Hüppe sein, die im Dezember 2010 in „Lymphologie in Forschung und Praxis“ veröffentlicht wurde. Dabei wurden 112 Patientinnen mit Lipödem befragt, die sich in einem Zeitraum von acht Monaten bis fast sieben Jahren vor der Befragung einer oder mehrerer Liposuktion(en) in Tumescenz-Lokalanästhesie unterzogen haben. Die Probandinnen waren zwischen 20 und 68 Jahre alt (Durchschnitt 38,8 Jahre), 35 davon hatten ein Lipödem im Stadium I, 75 im Stadium II und zwei hatten ein Lipödem im Stadium III (siehe Tabelle links unten).

Interessanterweise wurde bei dieser Untersuchung festgestellt, dass weder das Alter der Probandinnen bei der Liposuktion noch der zeitliche Abstand zur letzten Liposuktion eine Bedeutung für den erzielten Behandlungserfolg hat. Das spricht für die These, dass abgesaugte Lipödeme nicht wieder neu entstehen. Dagegen profitieren Frauen, deren Lipödeme schwerer ausgeprägt waren, mehr von der OP als die mit leichteren Lipödem. Von den Frauen, die vor der Liposuktion nur Kompressionsstrümpfe und keine MLD hatten, brauchen 27,8 % diese jetzt nicht mehr. 22,4 % derer, die sowohl Kompressionsstrümpfe als auch MLD hatten, können jetzt therapiefrei leben. Interessant ist, dass von denen, die vor der Fettabsaugung MLD bekamen aber keine Kompressionsstrümpfe trugen, die Hälfte danach ohne MLD auskommt. Das ist ein klarer Hinweis darauf, dass MLD ohne Kompression keine nennenswerte Wirkung hat!

Die Kleidergröße blieb bei 23 % der operierten Frauen gleich, 38 % konnten danach eine Konfektionsgröße kleiner, 26 % zwei Nummern kleiner und 11 % sogar drei Nummern kleinere Kleider tragen. 2 % benötigten dagegen größere Oberbekleidung. Allerdings sind die Ergebnisse in Bezug auf die Veränderungen des Körpergewichts nicht sehr aussagekräftig. 70 % der Probandinnen gaben an, zum Zeitpunkt der Befragung durchschnittlich 8 kg weniger als nach der letzten OP zu wiegen, 30 % wogen dagegen im Mittel 4 kg mehr.

In Fachkreisen ist bekannt, dass durch die Fettabsaugung an sich so gut wie keine Reduzierung des Körpergewichts erzielt wird. Die Gründe dafür sind nicht bekannt und in der Fachliteratur wurde dieses Phänomen unseres Wissens bisher nicht behandelt. Vermutlich ist die nach der Liposuktion feststellbare Gewichtsreduktion vor allem der Änderung des Verhaltens der Frauen zu verdanken. Anscheinend bewirkt die durch die Liposuktion verbesserte Körperästhetik bei manchen von ihnen eine enorme Steigerung der Motivation, ihre Essgewohnheiten und körperliche Aktivitäten positiv zu verändern. Letztes dürfte auch durch die verbesserte Beweglichkeit begünstigt werden. Das könnte eine Erklärung dafür sein, warum eine Gruppe – offensichtlich die motivierten Frauen – ihr Gewicht deutlich reduzieren konnte, die andere Gruppe – nennen wir sie mal die „Bequemen“ – dagegen mehr wiegen als vor der Absaugung. Dies zeigt nicht nur die Untersuchung von Schmelzer, Meier-Vollrath und Hüppe, auch die zahlreichen Berichte, die betroffene Frauen in Chats und Foren zu diesem Thema von sich geben, belegen das deutlich.

Wir tun Ihnen gut...

„Lipödem-Therapie-Schnuppertage“

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

Das „Schnuppertage-Paket“ umfasst:

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

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

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

Komplett für nur € 167,-

Dr. med. Bien Dr. med. Schingale

Zusammenfassung

Die Liposuktion beim Lipödem kann – fachmännisch ausgeführt! – die typischen Beschwerden hochgradig reduzieren und den postoperativen Therapieaufwand (MLD, Kompressionsstrümpfe) stark verringern. Vielfach ist gar keine Therapie mehr notwendig. Falls nach der Liposuktion des Lipödems noch Therapiebedarf besteht, kann dieser oftmals allein durch intermittierende Pneumatische Kompression (IPK) mit Hosenmanschette gedeckt werden. Dadurch können Wohlbefinden, Selbstbewusstsein und Leistungsfähigkeit der Betroffenen erheblich verbessert werden. All das bedeutet einen großen Gewinn an Lebensqualität. Dieser Gewinn ist oft aber nicht von Dauer, wenn die betroffene Frau nichts dazu beiträgt, ihn zu halten. Vorrangig bedeutet das, Übergewicht vermeiden bzw. bestehendes Übergewicht abbauen. Mit Diäten können bestenfalls kurzfristige Ergebnisse erzielt werden. Eine anhaltende Normalisierung des Körpergewichts ist dagegen nur durch eine Veränderung der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten möglich. Eine positive Stimmungslage wirkt sich hier sehr förderlich aus. Gibt es im privaten Bereich in dieser Hinsicht Defizite, könnten diese vielleicht durch die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe (SHG) beseitigt werden. Falls Sie keine geeignete SHG kennen, gründen Sie doch eine! Dafür können Sie tatkräftige Unterstützung bekommen. Denn derzeit tut sich viel in dieser Richtung: Die Lymphselbsthilfe-Thüringen und der Lymphverein bauen gemeinsam eine bundesweite SHG-Organisation (mit Landes- und Kreisverbänden) mit lymphologischer und phlebologischer (Venen) Ausrichtung auf.

Kontakt: **Lymphselbsthilfe-Thüringen**, Gerda Bredehorn
 Juri-Gagarin-Ring 62, 99084 Erfurt, Tel.: 0361 / 518 76 433
 E-Mail: info@lymphselbsthilfe-thueringen.de
 Sprechzeiten: Mo. bis Do. von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr

Gesundheits-Infos

Eigelb von glücklichen Hühnern kann Haut vor Krebs und Falten schützen

Eine Studie der Berliner Charité konnte nachweisen, dass der Konsum von Eiern aus Grünlandhaltung unsere Haut vor Alterung und Krebs schützen kann. Diese Eier enthalten mehr gelbe Farbstoffe (Karotinoide) als normale Eier. Karotinoide sind Antioxidantien, die freie Radikale einfangen und unschädlich machen. Freie Radikale lassen Zellen schneller altern und können zu Krebs führen. Da unser Organismus Karotinoide nicht bilden kann, muss er sie durch die Nahrung aufnehmen. Je mehr Karotinoide unser Essen enthält, desto besser ist unsere Haut geschützt. Eier frei scharrender Hühner enthalten unter anderem das besonders wirksame Karotinoid „Lycopin“. Durch das Kochen der Eier wird der Gehalt der schützenden Substanzen sogar noch gesteigert. Dennoch sollten wir eines bedenken: Auch wenn Eier gut gegen Falten sind, enthalten sie dennoch sehr viel Cholesterin. Dieses kann unserem Körper in anderer Hinsicht schaden. Wir müssen

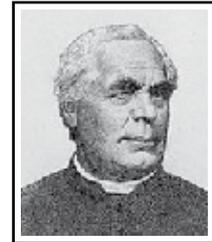
also gut aufpassen, dass wir den Teufel nicht mit dem Belzebub austreiben!

Bierhefe, ein uraltes Lebenselixier

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

phor, Schwefel, Zink und Kupfer. Darum beruhigt sie die Nerven und hilft etwa nach einer Durchfallerkrankung, die Darmflora wieder aufzubauen.

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



Wer heute keine Zeit für seine Gesundheit hat, wird später viel Zeit für seine Krankheiten brauchen.

Sebastian Anton Kneipp

(17. Mai 1821 - 17. Juni 1897)

bayerischer Priester und Hydrotherapeut

Bequem zu Hause entstauen...



villa sana



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

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

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

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

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

Hauptstraße 10
91798 Weiboldshausen
Telefon 0 91 41 - 85 46-0
www.villa-sana.com



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

Heilpflanzen

Deutscher Name Lateinischer Artname	Indikationsgebiet übergeordnet Indikationsgebiet untergeordnet	Darreichungsform
Knöterich, Vogel Polygonum avicum	Atemwegserkrankungen Resistenzsteigerung bei Bronchialleiden	Tee, frisch essen
Kohl Brassica oleracea	Rheumatische Erkrankungen Gelenkschmerzen und rheumatische Beschwerden, bei arthrotisch veränderten ödematösen oder entzündlichen Geschehen	als Kohlauflagen, Saft
Königskerze Verbascum densiflorum	Atemwegserkrankungen Trockener Husten, Heiserkeit, zur Auswurf-förderung bei chronischer Bronchitis und subakuten Katarrhen	Tee, Öl, frisch essen
Kümmel Carum carvi	Darmerkrankungen Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Blähungen, leichte krampfartige Magen-Darm-Störungen	Tee, als Küchengewürz
Kürbis Cucurbita pepo	Harnwegs- und Prostataerkrankungen Prostatahyperplasie Stadium I und II, Reizblase, Prostatapathie und Bettnässen, nächtlichen Beschwerden beim Wasserlassen	Kürbiskerne
Lavendel Lavandula angustifolia	Darmerkrankungen Blähungen, Roemheld-Syndrom, Oberbauchbeschwerden, Unruhezustände	Tee, Tinktur, Wein
Lavendel Lavandula angustifolia	Erkrankungen des Nervensystems und der Psyche Einschlafstörungen, Unruhezustände, Nervosität, nervöses Herzklopfen, Verdauungsbeschwerden, Antidepressiv, Bäder gegen Unruhe und Nervosität	Tee, Tinkturen, Wein, Sirup, Lavendelkissen, Duftlampe, Vollbad, Einreibungen
Lavendel Lavandula angustifolia	Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen funktionelle Kreislaufstörungen, Unruhe, Schlaflosigkeit, funktionelle Oberbauchbeschwerden	Tee, frisch essen
Lavendel Lavandula angustifolia	Magenerkrankungen Reizmagen, Verdauungsbeschwerden, Nervosität, Unruhezustände	Tee, Tinktur, Wein
Liebstöckel auch Maggikraut Levisticum officinale	Harnwegs- und Prostataerkrankungen Durchspülungstherapie bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege, Aphrodisiakum	Tee, Küchenkraut
Linde Tilia cordata und Tilia platyphyllos	Atemwegserkrankungen Schweißtreibendes Mittel, fieberhafte Erkältungen, Husten, Steigerung der Abwehrkräfte	Tee, Blätter und Blüten frisch essen
Löwenzahn Taraxacum officinale	Ausleitung und Regeneration Sekretionsfördernd, fördert die Ausscheidung durch Anregung der Verdauung im oberen Magen-Darm-Trakt	Tee, frisch essen
Löwenzahn Taraxacum officinale	Harnwegs- und Prostataerkrankungen Durchspülungstherapie, Störungen des Gallenflusses, Appetitlosigkeit, dyspeptische Beschwerden wie Völlegefühl, Blähungen	Wildgemüse, Salat, Frischpflanzenpresssaft, Tee, Tinktur, Wein
Löwenzahn Taraxacum officinale	Leber-, Gallen- und Bauchspeicheldrüsen-erkrankungen Störungen des Gallenflusses, Appetitlosigkeit, Verdauungsbeschwerden	bei Frühjahrskuren, als Frischpflanzenpresssaft, Tee, Tinktur, Wildgemüse, Salat
Löwenzahn Taraxacum officinale	Magenerkrankungen Appetitlosigkeit, Verdauungsbeschwerden, Störungen des Gallenflusses, harntreibend	Tee, Tinkturen, Frischpflanzenpresssaft, Wildgemüse, Löwenzahnhonig
Löwenzahn Taraxacum officinale	Rheumatische Erkrankungen Unterstützung des Stoffwechselgeschehens bei chronisch-rheumatischen Erkrankungen, Frühjahrs- und Herbstkur als Stoffwechselkur	Tee, Frischsaft, Wildkräuterkur
Mädesüß Filipendula ulmaria	Atemwegserkrankungen Fieber, Kopfschmerzen, Erkältungskrankheiten	Tee, Pulver
Maggikraut auch Liebstöckel Levisticum officinale	Harnwegs- und Prostataerkrankungen Durchspülungstherapie bei entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege, Aphrodisiakum	Tee, Küchenkraut

Diese Liste wurde erstellt von:
Brigitte Addington, Fachkrankenschwester, zertifizierte Wildkräuter-Expertin
Kommunikationszentrum für Kräuterkundige weltweit: www.sonnetra.de

Medikament des Jahres 2011* selenase®

... von Apothekern empfohlen!



Trinklösungen

Tabletten

+ Nahrungsergänzungsmittel



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

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



selenase® 50 AP/selenase® 50 peroral. Wirkstoff: Natriumselenit-Pentahydrat. 50 µg Selen pro Tablette bzw. 1 ml Lösung zum Einnehmen. **Anwendungsgebiete:** Nachgewiesener Selenmangel, der ernährungs-mäßig 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

Die Bedeutung der Heilpraktiker im Gesundheitswesen

„Heilpraktiker“ ist eine geschützte Berufsbezeichnung, die ihren Trägern erlaubt, Heilkunde ohne ärztliche Approbation auszuüben. Voraussetzung für die Zulassung ist ein Mindestalter von 25 Jahren, die körperliche und geistige Eignung für den Beruf (ärztliches Attest und polizeiliches Führungszeugnis) sowie ein Hauptschulabschluss und die Genehmigung des zuständigen Gesundheitsamts. Eine schriftliche und mündliche Überprüfung durch die zuständige Aufsichts- und Genehmigungsbehörde (z. B. die Gesundheitsämter) soll sicherstellen, dass der Kandidat keine Gefährdung der Gesundheit der Bevölkerung darstellt. Es handelt sich dabei nicht um eine Prüfung, da es verwaltungsrechtlich an einer Prüfungsordnung mangelt.

Heilpraktiker mit Vollzulassung dürfen körperliche und seelische Leiden feststellen und Therapien durchführen. Verschreibungspflichtige Medikamente oder Betäubungsmittel dürfen sie nicht verordnen, sie dürfen nicht auf Krankenschein abrechnen oder jemanden arbeitsunfähig schreiben. Es ist ihnen nicht gestattet, meldepflichtige Krankheiten zu behandeln, Zahnmedizin, Röntgendiagnose, Strahlentherapie, Leichenschau oder Geburtshilfe auszuüben. Nach dem Infektionsschutzgesetz dürfen sie auch keine Geschlechtskrankheiten behandeln. Davon ausgenommen sind jedoch sexuell nicht übertragbare Krankheiten der primären Geschlechtsorgane (Mens-truationsbeschwerden etc.). Wie auch für den Arzt besteht für den Heilpraktiker die Verpflichtung zu einer gewissenhaften Behandlung unter Beachtung seiner Aufklärungs- und Sorgfaltspflicht. In Fällen, in denen Heilpraktiker nicht hinreichend heilen können bzw. dürfen, müssen sie ihre Patienten an niedergelassene Ärzte, Psychologen oder Kliniken verweisen. Tatsächlich ist jedoch eine Zusammenarbeit von Heilpraktikern mit diesen Berufsgruppen sehr selten. Zahlreiche Patienten berichten sogar, dass ihre Heilpraktiker versucht haben, ihnen Blinddarm-Operationen oder andere lebenswichtige Behandlungen (selbst bei Krebs) mit dem Hinweis auszureden, sie könnten die Probleme mit Homöopathie viel besser heilen!

Jeder Heilpraktiker darf diejenigen Verfahren ausüben, die er beherrscht (Therapiefreiheit). Dies können sowohl anerkannt

te als auch naturheilkundliche, ganzheitliche oder andere Verfahren sein. Phantasiebezeichnungen sind nach Heilmittelwerbegesetz (HWG) § 11 Abs. 6 unzulässig. Promovierte oder habilitierte Heilpraktiker müssen darauf achten, dass nicht der Anschein erweckt wird, sie wären Ärzte. Daher muss der jeweilige Titel stets vollständig angegeben werden (z. B. Dr. phil.). Bezeichnungen wie „Praxis für Naturheilkunde“, „Naturheilpraxis“ oder „Naturheilverfahren“ dürfen von Heilpraktikern nicht allein sondern nur in Verbindung mit dem Begriff „Heilpraktiker“ verwendet werden (OLG Düsseldorf, Urteil vom 2. 2. 1999, 20 U 101/98). Ein Blick ins Telefonbuch zeigt jedoch, dass viele Heilpraktiker gesetzeswidrig für sich werben.

Heilpraktiker verzeichnen zum Teil sehr gute Therapieerfolge selbst bei Krankheiten, die vorher von Schulmedizinern jahrelang vergeblich behandelt wurden. Mit ein Grund für diese guten Ergebnisse ist, dass Heilpraktiker ihren Patienten im Allgemeinen viel Zeit und Aufmerksamkeit widmen. Da Krankheiten oft auch seelische Ursachen haben, kann die intensive Zuwendung, die viele Heilpraktiker ihren Patienten geben, sehr zur Linderung oder gar Heilung des Gebrechens beitragen. Außerdem setzen Heilpraktiker meist sanfte Methoden und Medikamente auf natürlicher Basis ein. Dadurch werden schädliche Nebenwirkungen vermieden, die bei der Behandlung mit pharmazeutischen Präparaten gelegentlich auftreten. Drittens versucht der gute Heilpraktiker, seinen Patienten ganzheitlich zu betrachten und nicht nur „Symptome zu reparieren“.

Damit kommt dem Beruf des Heilpraktikers eine sehr wertvolle Bedeutung im Gesundheitswesen zu. Leider gibt es aber – wie bei den Schulmedizinern und allen anderen Berufsgruppen auch – unter den Heilpraktikern nicht nur gute. Die Zeitschrift ÖKO-TEST hat 2006 einen Arzt, der seit über zehn Jahren unter wiederkehrenden Rückenschmerzen leidet, als Test-Patienten zu 20 zufällig ausgewählten Heilpraktikern geschickt. Ausgegeben hat er sich als Krankenpfleger. Eine fachorthopädische Untersuchung an einer Universitätsklinik lieferte die Vergleichsdiagnose. Insgesamt konnte bei dem Test die Arbeit von vier der 20 Heilpraktiker als gut eingestuft werden, vor

fünf von ihnen müsste aber regelrecht gewarnt werden. Dazwischen lagen jene, die zwar sorgfältig den Befund erhoben und die korrekte Diagnose stellten, dann aber eher zweifelhafte Therapien vorschlugen, die zwar nichts kaputtgemacht, aber auch keinerlei Nutzen gebracht haben. Jede vierte Diagnose war „schlecht“, in einem Fall grenzte sie gar an groben Unfug. Zwei Therapievorschlüsse konnten mit „sehr gut“ bezeichnet werden, sechs waren gerade noch „akzeptabel“, weitere sieben allerdings einfach nur „schlecht“. Lediglich drei Heilpraktiker schrieben Rechnungen, in denen die einzelnen Gebührenpositionen aufgeführt sind. Die anderen quittierten lediglich den Erhalt des Geldes.

Der Patient bezahlt in der Regel die Rechnung für seine Behandlung durch den Heilpraktiker selbst. Nach § 611 BGB ist die Höhe der Vergütung der freien Vereinbarung zwischen Heilpraktiker und Patient überlassen. Das von den Heilpraktikerverbänden herausgegebene Gebührenverzeichnis für Heilpraktiker (GebüH) gibt für die meisten Positionen Anhaltswerte für die Abrechnung mit dem Patienten vor. Die GebüH wurde 1985 herausgegeben und seitdem nicht mehr aktualisiert. Aus diesem Grund ist eine Abrechnung nach GebüH für die meisten Heilpraktiker nicht mehr wirtschaftlich. Darum werden die Höchstsätze der GebüH normalerweise überschritten oder analog nach der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) abgerechnet. Die Überschreitung sollte im Behandlungsvertrag festgelegt und in der Rechnung sichtbar gemacht werden.

Bei Beamten sind die Behandlungskosten für Heilpraktiker in der Regel beihilfefähig. Private Krankenversicherungen übernehmen die Kosten, sofern der abgeschlossene Tarif das vorsieht. Für gesetzlich Krankenversicherte besteht die Möglichkeit, über private Zusatzversicherungen eine Kostenerstattung von Heilpraktikerleistungen zu versichern, so wie es für Zahnersatz und andere Sonderleistungen üblich ist. Seit Anfang 2005 bieten fast alle gesetzlichen Krankenversicherungen entsprechende Zusatzversicherungen an, die über private Versicherungspartner abgewickelt werden.

Psychotherapie nach dem Heilpraktiker-gesetz

Neben der unbeschränkten Heilpraktikerzulassung („Voll-Heilpraktiker“) gibt es noch die Zulassung zum „Heilpraktiker (Psychotherapie)“. Diese Sonderform des Heilpraktikers – oft auch als „Kleiner Heilpraktiker“ bezeichnet – wurde durch das „Psychologengericht“ des Bundesverwaltungsgerichts Berlin vom 10. 2. 1983 (BVerwGE 66.367) möglich. Im Unterschied zur unbeschränkten Heilpraktikerzulassung hat der „Heilpraktiker (Psychotherapie)“ ausschließlich die Erlaubnis zur Ausübung der Heilkunde auf dem Gebiet der Psychotherapie. Genauso wie beim Voll-Heilpraktiker kann die Zulassung durch eine schriftliche und mündliche Überprüfung vor dem zuständigen Gesundheitsamt erlangt werden. Auch damit soll sichergestellt werden, dass vom Probanden keine Gefahr für die Volksgesundheit ausgeht und er die entsprechenden Gesetze kennt (Verbot, Totenscheine auszustellen, schizophrene Patienten zu behandeln etc.).

Heilpraktiker, die Psychotherapie ausüben, dürfen diese Berufsbezeichnungen führen: „Heilpraktiker nur für Psychotherapie“, „Heilpraktiker (Psychotherapie)“ und „Heilpraktiker, beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie“. Nicht zulässig dagegen sind „Praxis für Psychotherapie“, „Psychotherapeutische Praxis“, „Psychotherapeutischer Heilpraktiker“, „Fachtherapeut für Psychotherapie (HPG)“, „Psychotherapeut (HPG)“, „Psychotherapeut nach dem HPG“, „Heilpraxis (Psychotherapie)“ und ähnliche Bezeichnungen. Die Gesetze sind in diesem Punkt sehr streng, da der Titel „Psychotherapeut“ ein gesetzlich geschützter Begriff ist, der nur von Psychologischen Psychotherapeuten sowie Ärztlichen Psychotherapeuten geführt werden darf und die meisten Menschen nicht wissen, dass „HPG“ für „Heilpraktikergesetz“ steht. Doch ein Blick ins Telefonbuch und auf Praxisschilder zeigt, dass häufig illegale Bezeichnungen verwendet werden

So unterscheiden Sie zwischen seriösen Heilpraktikern und anderen

Wenn Sie sich mit dem Gedanken tragen, einen Heilpraktiker aufzusuchen, können Berichte von Bekannten, die bereits Erfahrungen mit Heilpraktikern gemacht haben, einen ersten Anhaltspunkt für deren Qualität geben. Allerdings muss klargestellt werden, dass der Erfolg einer Therapie nicht allein vom Therapeuten abhängt. Wenn der Patient nicht aktiv und engagiert an der Therapie mitarbeitet und meint, es wäre die Aufgabe des Therapeuten, ihn zu heilen, wird er mit Sicherheit einen Fehlschlag erleben. Eine Aufgabe des Therapeuten ist, über die reinen Anwendungen hinaus dem Patienten geeignete Wege aus seinem Problem zu zeigen. Doch diese Wege zu gehen, ist die Aufgabe des Patienten. Das kann ihm niemand abnehmen. Man darf also an seinen Therapeuten keine höheren Ansprüche stellen als man selbst bereit ist zu erfüllen.

Unabhängig davon gibt es Anhaltspunkte dafür, ob ein Heilpraktiker seriös ist oder nicht. **Falls ein oder gar mehrere Punkte folgender Liste zutreffen, nehmen Sie unbedingt Abstand von dem Therapeuten:**

- Er weiß schon nach wenigen Minuten, was Ihr Problem ist und verspricht Ihnen eine rasche und vollständige Heilung.
- Er versucht, Ihnen Produkte zu verkaufen, ohne dass Sie vorher eine zweite Meinung einholen oder die Preise anderer Anbieter vergleichen können.
- Er macht Ihnen Angst, um Sie an sich zu binden. Holen Sie im

Zweifelsfall immer eine Zweitmeinung von anderen Therapeuten ein.

- Er lehnt die Schulmedizin rundweg ab.
- Er rät Ihnen, ärztlich verordnete Medikamente abzusetzen und eine laufende medizinische Behandlung abzubrechen.
- Er bezeichnet seine Methode als die einzig richtige und macht andere komplementär-medizinische Verfahren schlecht.
- Er stellt seine Methode als risikolos, nebenwirkungsfrei und umfassend wirksam hin.
- Er drängt auf sofortigen Behandlungsbeginn, da sich Ihre Krankheit sonst dramatisch verschlechtern würde.
- Er lässt Sie über die Dauer, den Umfang und die Art der Behandlung im Unklaren
- Er macht nicht deutlich, welche Kosten effektiv auf Sie zukommen.
- Er verlangt eine Vorauszahlung, die nicht oder erst auf Ihr Drängen hin quittiert wird.
- Er führt eine exotische Berufsbezeichnung, macht schillernde Angaben über seinen Werdegang, schmückt sich mit phantasievollen Diplomen oder hat bei (evtl. sogar ausländischen) Wunderheilern gelernt.

Dagegen sprechen folgende Punkte für die Seriosität des Heilpraktikers:

- Vor dem Beginn der Behandlung macht er in einem mindestens 20-minütigen Gespräch eine gründliche Bestandsaufnahme.
- Er bezieht auch die Ergebnisse anderer Behandlungen oder früherer Diagnosen mit ein.
- Er befragt Sie ausführlich nach Ihren Lebensumständen (Arbeits- und Lebensumfeld, Familiensituation, Ernährungs- und Gewohnheiten, Art und Umfang sportlicher Aktivitäten etc.), um ein möglichst umfassendes Bild von Ihnen zu gewinnen.
- Er erklärt Ihnen auf verständliche Art das Verfahren, nach dem er die Diagnose erarbeitet.
- Er informiert Sie ausführlich sowohl über die Untersuchungsergebnisse als auch über die geplante Vorgangsweise bei der Therapie.
- Er legt die Dauer der Therapie auf einen bestimmten Zeitraum fest. Falls später eine Fortsetzung oder Veränderungen der Vorgehensweise sinnvoll erscheinen, wird er das mit Ihnen eingehend besprechen.
- Er steckt den Kostenrahmen für die Behandlung von Anfang an ab.
- Er informiert Sie über eventuell bestehende Möglichkeiten einer Kostenrückerstattung (Krankenkassen etc.).
- Er rät nicht dazu, bereits laufende Behandlungen und die Einnahme wichtiger Medikamente abzubrechen sondern versucht, sie nach Möglichkeit in die Therapie einzubeziehen.
- Falls es für Ihr Problem auch noch andere (schulmedizinische oder komplementär-medizinische) Behandlungsmöglichkeiten gibt, klärt er Sie darüber umfassend auf.
- Er verfügt über geeignete Praxisräumlichkeiten, seine Praxiszeiten sind möglichst regelmäßig.
- Er gibt über seine genaue Ausbildung und Spezialisierung Auskunft, kann entsprechende Zertifikate zeigen und weist seine Ausbildung auf Ihren Wunsch hin nach.



**Verein zur Förderung der
Lymphoedemtherapie e. V.**
www.lymphverein.de

MICROVASE GEL

Sanfte Kräfte der Natur
gegen schwere Beine
und für schöne Haut



Wirksame Bestandteile:

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

KLINISCH
ERPROBT

Kompression strapaziert Ihre Haut!

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

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

Lympho Opt Fachklinik für
Lymphologie

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

- KLINISCH ERPROBT -

www.lympho-opt-shop.de

Mehrkomponenten-Lymphsets

DIE Ideal-Lösung in der Kompressionstherapie



- ✓ praktisch
- ✓ komplett
- ✓ wirksam

**REZEPT-
FÄHIG!**

ausgeprägte Kurzzug-Charakteristik, ideales Verhältnis von Ruhedruck und Arbeitsdruck, exzellente Hautverträglichkeit und sehr hohe Haltbarkeit - in der praktischen Tragebox -

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

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

www.lymphset.de - 0 800 599 699 9
bundesweit gebührenfrei

Zusammenfassung

Wer therapeutische Hilfe in Anspruch nimmt, begibt sich in eine gewisse Abhängigkeit. Die Chancen für eine Linderung oder Heilung hängen in hohem Maße von der Qualität des Behandelnden ab. Darum sollte jeder Patient die Therapie und den Krankheitsverlauf wachen Auges verfolgen. Falls er etwas nicht versteht, hat er das Recht auf eine umfassende und verständliche Aufklärung. Bestehen weiterhin Zweifel, ist die Hinzuziehung einer weiteren fachlich qualifizierten Kraft ratsam, um eine Zweitmeinung zu erhalten. Dadurch soll sichergestellt werden, dass vermeidbare Schäden vom Patienten ferngehalten werden. Dies gilt für alle Behandlungen, unabhängig davon, ob sie von einem Heilpraktiker oder einem Arzt vorgenommen werden.

Bei der ärztlichen Behandlung kommt der Patient automatisch in den Genuss gewisser Sicherheiten, die durch Gesetze bzw. ärztlichem Standesrecht gewährleistet sind. Das medizinische Studium und die Prüfungen sind streng geregelt, Ärzte unterliegen der Pflicht, alle Behandlungen lückenlos zu dokumentieren, jeder Patient kann im Konfliktfall eine Beschwerde- bzw. Schlichtungsstelle anrufen und vieles mehr. All das gibt es bei den Heilpraktikern nicht. Es gibt im Prinzip keine gesetzlichen Regelungen, um

Patienten vor falscher Behandlung durch Heilpraktiker zu schützen. Es gibt keine geregelte Heilpraktikerausbildung. Es ist nirgendwo vorgeschrieben, dass Heilpraktiker eine bestimmte Ausbildung mit bestimmten Lerninhalten absolvieren müssen.

Jeder Arzt muss Mitglied in der Ärztekammer sein, die ärztliches Fehlverhalten hart bestraft. Nicht so der Heilpraktiker. Darum fordert Klaus Wischmann, selbst Heilpraktiker und 1. Vorsitzender des Bremer Landesverbandes des Fachverbands der Deutschen Heilpraktiker FDH, ein Kontrollsystem für seine Zunft. In der Sendung „Kontraste“ vom 9. August 2007 klagt er: „Wir haben faktisch keine Möglichkeit, Kollegen, die ihre Grenzen überschreiten, aus diesem Beruf zu entfernen. Die Mitgliedschaft in unseren Verbänden ist freiwillig, die Verbände haben die Form eines eingetragenen Vereines, und wenn natürlich wir in dieser Form auf unsere Mitglieder einwirken. Das tun wir selbstverständlich, dann endet das häufig damit, dass diese Kollegen einfach aus unserem Verband austreten und unsere Zugriffsmöglichkeiten sind damit beendet.“

Wir wollen mit diesen Ausführungen keinesfalls vor Heilpraktikern warnen! Unter Ihnen gibt es ganz hervorragende Heil-

kundler. Unserer Redaktion liegen mehrere Berichte von Patienten vor, die nach jahrelanger Odyssee durch zahlreiche Arztpraxen immer schlimmer von medikamentösen Nebenwirkungen geplagt wurden, ohne dass sich das Grundleiden auch nur im Ansatz gebessert hätte. Diesen Patienten wurde erst durch die Fürsorge von Heilpraktikern wirksam und nachhaltig geholfen. Nicht wenige von ihnen sind heute sogar völlig beschwerdefrei. Wir empfehlen unseren Lesern durchaus, bei gesundheitlichen Problemen sich unvoreingenommen zu überlegen, ob sie sich von der Schulmedizin oder von alternativen Therapieformen bessere Hilfe erwarten. In manchen Fällen (bei akuten starken Beschwerden etc.) kann diese Frage sofort eindeutig beantwortet werden. In manchen Fällen, bei denen die Beschwerden die Folge einer ungesunden Lebensführung sein können und sich lange hinzuziehen drohen, wäre eine komplementärmedizinische Therapie eventuell die Behandlung der Wahl. Doch in allen Fällen gilt: Seien Sie wachsam und kritisch bei der Wahl Ihres Therapeuten! Nehmen Sie bewusst und aktiv am Behandlungsprozess teil. Fallen Sie nicht auf überzogene Versprechungen („Wunder“) herein und ziehen Sie im Zweifelsfall zusätzlichen Rat hinzu.

Informationen über die Zeitschrift „LYMPHE & Gesundheit“

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

„LYMPHE & Gesundheit“ erscheint viermal jährlich jeweils 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, Sanitätshäusern, Apotheken, Kliniken etc.

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

An vielen Auslegestellen ist „LYMPHE & Gesundheit“ bereits innerhalb kurzer Zeit vergriffen. Nachlieferungen sind nicht möglich. Da es in Deutschland mehr mögliche Auslegestellen gibt, als mit der Druckauflage von 115.000 Exemplaren pro Ausgabe beliefert werden können, werden viele von ihnen nach einiger Zeit nicht mehr beliefert. Dafür kommen Auslegestellen an anderen Orten an die Reihe. Damit soll erreicht werden, dass möglichst viele Menschen mit Lymphödemen, Lipödemen und verwandten Krankheitsbildern „LYMPHE & Gesundheit“ kennenlernen, wodurch sie ihre Lebensqualität verbessern können.

Wenn Sie „LYMPHE & Gesundheit“ regelmäßig und sicher erhalten möchten, können Sie die Zeitschrift abonnieren. Sie müssten dann lediglich 8 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.)

Bisher erschienene Ausgaben: Nr. 1, Nr. 2, Nr. 3 und Nr. 4 in 2010 und Nr. 1, Nr. 2 sowie Nr. 3 (die Sie jetzt in Händen halten) in 2011

Ihr Abonnement beginnt mit der Ausgabe, die nach Ihrer Bestellung erscheint. Zusammen mit dem ersten Heft Ihres Abonnements erhalten Sie eine Rechnung über 8 Euro sowie ggf. die gewünschten früheren Ausgaben.

Zusammen mit dem letzten Heft Ihres Abonnements erhalten Sie eine Rechnung über 8 Euro für ein weiteres Jahres-Abonnement (4 Ausgaben) von „LYMPHE & Gesundheit“. Falls Sie dieses nutzen wollen, brauchen Sie lediglich die 8 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 LYMPHE & 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
115.000 Exemplare

Verlagsleitung
Max Simon
Rainer H. Kraus

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

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

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

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

LYMPHE & Gesundheit darf nicht verkauft werden!

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

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

Druckvorstufe
www.ilocept.de

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

Ihr Expertenversorger
in der Lymphologie



Erhältlich in 7 Farben:



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

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

Juzo® Produktvielfalt in:

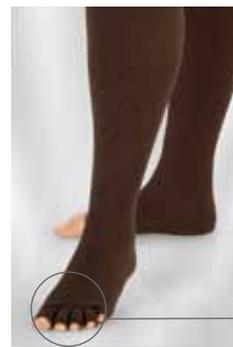
- **4 Kompressionsklassen** –
Zur Versorgung unterschiedlichster Krankheitsbilder
- **5 Gestrickarten** –
Für alle anatomischen und medizinischen Anforderungen;
auch mit antibakteriellem Silber

Juzo® Produkteigenschaften, die überzeugen:



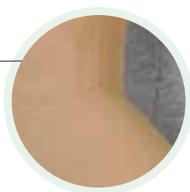
Individuelle Befestigungsmöglichkeiten

bieten sicheren und rutschfreien Halt



Flache unauffällige Nähte

verhindern Druckstellen und Hautirritationen



Optimaler Tragekomfort

durch faltenfreien Sitz ohne Abschnürungen



Überhöhte Abschlussränder

garantieren indikationsgerechten Kompressionsverlauf