

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

Sie lesen in diesem Heft:

Lymphödem und
TCM: QiGong

Die Lymphhe fließt
im „Kaiserwinkl“

Freude, Zuversicht
und Tatendrang...

Heilpflanzen und
ihre Anwendungen

Abonnieren Sie

LYPHHE & Gesundheit

Jahres-Abo (4 Hefte) 12 Euro

Auf Wunsch alle bisherigen

Ausgaben kostenlos dazu

www.lymphe-und-gesundheit.de

Tel. 09171 / 890 82 88

(ggf. auf Anrufbeantworter sprechen)

Fax 09171 / 890 82 89

Medizinalverlag

Edisonweg 23, 91154 Roth



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

Dieses Exemplar wurde Ihnen überreicht durch:

Dieses Heft enthält einen

Lipödem Arztbrief

Geben Sie ihn Ihrem Arzt

Das Lipödem ist eine seltsame Krankheit. Viele Frauen haben sie, wissen es aber nicht. Andere meinen, sie hätten eines, haben aber etwas ganz anderes. Und die meisten Ärzte leugnen schlichtweg, dass es diese Krankheit gibt und behaupten, es wäre Übergewicht, für das die Betroffenen selbst verantwortlich sind.

Auch von den Krankenkassen kann man kaum Hilfe erwarten. So sucht man etwa auf den Internetseiten von DAK, IKK classic, Techniker Krankenkasse und vielen anderen Kassen den Begriff „Lipödem“ vergeblich. Auf den Webseiten von Barmer-GEK, IKK classic und zahlreichen anderen findet man unter „Liposuktion“ überhaupt nichts, die der AOK behauptet ganz unverfroren: „Liposuktion... gehört in das Gebiet der Schönheitschirurgie.“

Warum aber dieses Katz-und-Maus-Spiel? Ganz einfach: Den Kassen geht es schlicht und ergreifend ums Geld! Denn sie wollen so wenig wie möglich davon ausgeben.

Im Fünften Sozialgesetzbuch (SGB V) heißt es im § 11 „Versicherte haben... Anspruch auf Leistungen... zur Verhütung von Krankheiten und von deren Verschlimmerung... zur Behandlung einer Krankheit...“ und im § 27 „Versicherte haben Anspruch auf Krankenbehandlung, wenn sie notwendig ist, um eine Krankheit zu erkennen, zu heilen, ihre Verschlimmerung zu verhüten oder Krankheitsbeschwerden

zu lindern.“ Im § 12 SGB V steht „Leistungen, die nicht notwendig... sind, können Versicherte nicht beanspruchen... und die Krankenkassen nicht bewilligen.“

Wenn man das liest, wird einem sofort klar, warum das Lipödem so systematisch todgeschwiegen wird. Denn solange das Lipödem keine Krankheit ist, sind keine Leistungen dafür notwendig und die Krankenkassen müssen dafür auch nichts bezahlen. So einfach ist das!

Doch das Lipödem IST eine Krankheit. Sie wird im ICD-10-GM unter dem Diagnoseschlüssel R60.9 geführt. ICD-10-GM ist die amtliche Klassifikation zur Verschlüsselung von Diagnosen in der ambulanten und stationären Versorgung in Deutschland.

So einfach ist das! Jetzt kommt es „nur“ noch darauf an, Ihrem Arzt klarzumachen, dass das Lipödem eine Krankheit ist. Dazu empfehlen wir Ihnen, von den beiden nächsten Seiten Fotokopien zu machen und sie Ihrem Arzt zu geben. Der wird sich vielleicht erst mal wundern, nach Lektüre der Informationen aber hoffentlich seine Ansichten ändern. Tut er das nicht, lassen Sie ihn eiskalt sausen! Denn von ihm können Sie sowieso keine Hilfe erwarten. Suchen Sie sich einen anderen. Es gibt ja doch auch viele gute Ärzte und mit etwas Glück, finden Sie bald einen. Dann wird Ihr Leben sicher eine gute Wendung nehmen.

Information des „Vereins zur Förderung der Lymphoedemtherapie e.V.“ für niedergelassene Ärzte

Das Lipödem (ICD 10: R60.9) *Lipohyperplasia dolorosa*

Das Lipödem ist eine therapiepflichtige, meist progrediente Erkrankung, von der fast ausschließlich Frauen betroffen sind. Bei Männern kommt es nur bei ausgeprägten hormonellen Störungen (Hypogonadismus, Leberzirrhose, nach Hormontherapie im Rahmen von Tumorerkrankungen etc.) vor.

Klinik

Das Lipödem ist eine diffuse symmetrische Vermehrung (Hyperplasie) von Fettgewebe an den Extremitäten.

Betroffen sind primär Gesäß und Beine mit maximaler Ausprägung auf Höhe des Trochanters. Das Lipödem erstreckt sich im Extremfall von den Beckenkämmen bis zu den oberen Sprunggelenken. Die Füße sind unauffällig.

Oftmals sind die oberen Extremitäten ebenfalls betroffen. Dann ähnelt das Muster der Fettverteilung in der Regel dem der unteren Extremitäten. Die Hände sind grundsätzlich unauffällig.

Etwa die Hälfte der Frauen mit Lipödem ist zusätzlich adipös. Dabei sind die Adipositas und das Lipödem zwei völlig unabhängige Entitäten in ein und demselben Körper.

Differentialdiagnostisch ist das Lipödem abzugrenzen von

- der Extremitäten-Lipohypertrophie,
- der peripheren (gynoiden) Adipositas („Birnentyp“),
- der benignen symmetrischen Lipomatose (Madelung-Syndrom, Launois-Bensaude-Syndrom, sehr selten),
- dem Morbus Dercum (Lipomatosis dolorosa, sehr selten),

die eine mehr oder minder ähnliche Morphologie aufweisen.

Cave: Aufgrund der für die Extremitäten-Lymphödeme typischen Asymmetrie ist die in der Praxis häufig zu beobachtende Verwechslung des Lipödems mit dem Lymphödem nicht nachvollziehbar!

Pathognomisch für das Lipödem ist die Kombination aus

- Symmetrie der Fettverteilung
- Völlige Resistenz gegenüber Diäten und Sport
- Berührungs-, Druck- und Spannungs-Schmerzen (Fingerdruck oder leichter! Kneiftest an verschiedenen Stellen der Extremitäten). Sie werden überwiegend als dumpf, drückend und schwer beschrieben; ihre Stärke korreliert nicht grundsätzlich mit der Ausprägung des Lipödems. Die Ursachen für die Schmerzen sind nicht bekannt.
- Wasser-Einlagerungen (Lympho-Phlebostase aufgrund erhöhter Kapillarpermeabilität) im Bereich des Lipödems, insbesondere in der zweiten Tageshälfte, nach langem Stehen bzw. Sitzen (Orthostase) und bei hohen Temperaturen. Da die perimalleoläre Region unauffällig ist, lassen sich diese Ödeme von „internistischen“ (kardialen, renalen, hepatischen etc.), phlebologischen, medikamentös-bedingten und anderen Ödemen unterscheiden.
- Verstärkte Neigung zu Sugillationen und Hämatombildung bereits bei geringfügigen Traumen (Gefäßfragilität)

Die **Extremitäten-Lipohypertrophie** ist klinisch weitgehend identisch, hier bestehen jedoch keine Beschwerden. Sie ist keine Erkrankung sondern eine Körperform-Variante. Bei erheblicher psychischer Belastung aufgrund des entstellten Erscheinungsbildes eine Psychotherapie, ggf. die operative Therapie (Liposuktion) erwogen werden.

Die Resistenz gegenüber Diäten und Sport ist auch für die Extremitäten-Lipohypertrophie typisch. Hier kann man auch oftmals eine erhöhte Neigung zu Sugillationen und Hämatombildung feststellen.

Beides ist bei der Adipositas per se nicht der Fall. Liegen diese Phänomene bei einer adipösen Patientin vor, ist zusätzlich ein Lipödem bzw. eine Extremitäten-Lipohypertrophie vorhanden.

Das Lipödem (wie auch die Extremitäten-Lipohypertrophie) unterscheidet sich von der Adipositas durch die deutliche Disproportion zwischen Rumpf und Extremitäten.

Anamnese

Das Lipödem tritt frühestens zur Zeit der Pubertät auf, häufig auch im Zusammenhang mit einer Schwangerschaft. Darum werden hormonelle Ursachen vermutet.

Es wird auch von einer genetischen Disposition ausgegangen, da in vielen Fällen mehrere weibliche Familienmitglieder der Patientin betroffen sind / waren.

Lipödeme treten größtenteils zwischen dem 20. und dem 40. Lebensjahr auf.

Es gibt Hinweise darauf, dass schwere psychische Krisen (Verlust eines geliebten Menschen, massiver Schock etc.) Lipödeme auslösen können.

Oftmals kommt es beim Lipödem und der Extremitäten-Lipohypertrophie aufgrund des entstellten Körperbildes zu einer psychischen Belastung, die sich als Depression, Anorexia nervosa, Bulimie etc. manifestieren kann.

Stadien des Lipödems

Stadium I: Subkutis verdickt und weich, feinknotige Hautoberfläche bis „Orangerhaut“

Stadium II: Subkutis verdickt und weich, grobknotige Hautoberfläche mit größeren Dellen („Matratzenhaut“)

Stadium III: Subkutis verdickt und induriert, grobe, deformierende lipom-ähnliche Fettlappen an den Innenseiten der Oberschenkel und der Kniegelenke, X-Beinstellung (hohe Dauerbelastung der Gelenke!)

Verlauf der Erkrankung

Das Lipödem ist überwiegend progredient mit individuell stark unterschiedlicher und nicht prognostizierbarer Progredienz.

Die bei zunehmender Ausprägung des Lipödems sich bildenden Wülste an den Innenseiten der Oberschenkel können zu Störungen des Gangbildes mit entsprechenden orthopädischen Folgeschäden und – über Scheuereffekte – zu Gewebstraumatisierungen führen. **Cave:** Schmerzmittel-Abusus!

Das Lymphgefäßsystem reagiert auf den Anfall der orthostatischen Ödemflüssigkeit kompensatorisch mit einer starken Erhöhung seiner Transportkapazität. Das dann noch manifeste Ödem ist somit Folge einer dynamischen oder Hochvolumen-Insuffizienz des Lymphgefäßsystems. Aufgrund der hohen Belastung ermüdet das Lymphgefäßsystem mit der Zeit und kommt es zu einer mechanischen oder Niedrigvolumen-Insuffizienz. Das sich dann einlagernde Eiweiß führt zu nichtbakteriellen Entzündungen und zu perilymphovaskulären Fibrosen und Lymphangiosklerosen.

Daraus entsteht in der Regel ein sekundäres Lymphödem und dann liegt ein **Lipo-Lymphödem** vor. Dies ist an der Schwellung des Vorfußes und einem positiven Stemmer'schen Zeichen* erkennbar.

***Stemmer'sches Zeichen:** Lässt sich die Dorsalhaut der 2. Zehe bzw. des 2. Fingers der betroffenen Extremität mit Daumen und Zeigefinger (infolge der subkutanen Proteinfibrose) nicht oder nur sehr schwer abheben oder fälteln, ist das Stemmer'sche Zeichen positiv und es liegt ein Lymphödem vor. Das Stemmer'sche Zeichen kann falsch-negativ, niemals aber falsch-positiv sein.

Therapie

Da die Ursache des Lipödems unbekannt ist, gibt es keine gesicherte kausale Behandlung. Grundsätzlich sollte bestehendes Übergewicht reduziert werden, da Übergewicht ein Risikofaktor für das Lipödem ist. Eine Diurese zur Beseitigung der Beinödeme ist nicht indiziert.

Als Therapieziele kommen in Betracht:

1. Besserung bzw. Beseitigung der Beschwerden – insbesondere der Schmerzhaftigkeit – mittels konservativen Maßnahmen in Form der **Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie (KPE)**. Eine Reduktion des krankhaft vermehrten Fettgewebes ist mit konservativen Maßnahmen nicht möglich.
2. Reduktion des Fettgewebes mittels operativer Verfahren (Liposuktion)

Zu 1.: Die KPE besteht aus Manueller Lymphdrainage (MLD), Kompressions- und Bewegungstherapie sowie Hautpflege. Die MLD soll die Ödemflüssigkeit mobilisieren und abdrainieren. Dies ist beim Lipödem kaum möglich. Doch hier kann die MLD die Schmerzen deutlich reduzieren. Die Gründe dafür sind nicht bekannt.

Die **Kompressionstherapie** ist das zentrale Element in der Therapie des Lipödems. Sie wird in der Entstauungsphase mittels Kompressionsverbände, in der Erhaltungsphase mittels flachgestrickter Kompressionsstrümpfe realisiert und ist grundsätzlich mit Bewegung zu kombinieren („Muskel- und Gelenkpumpe“).

Die **Intermittierende Pneumatische Kompression (IPK)** nimmt in der Kompressionstherapie eine zunehmend wichtige Stellung ein. Dies sowohl in der Entstauungs- als auch in der Erhaltungsphase. Sie kann zur Schmerzreduktion unterstützend und begleitend, beim Lipödem meist sogar als alleinige Maßnahme angewandt werden und die MLD ganz ersetzen. IPK-Systeme (Geräte mit Manschetten, unbedingt mit sich überlappenden Luftkammern!) können in ärztlich begründeten Fällen zulasten der GKV und oft auch der PKV verordnet werden. Als Hilfsmittel belasten die Verordnungen dafür nicht das Praxisbudget des verordnenden Arztes.

Zu 2.: Zur Reduktion des Fettgewebes wird die operative Therapie mittels Fettabsaugung (Liposuktion) eingesetzt. Bewährt haben sich vor die **Tumeszenz-Lokalanästhesie (TLA)** und **Wasserstrahl-assistierte Liposuktion (WAL)**. Klinische Untersuchungen ergaben, dass 25 % der Patientinnen nach der Liposuktion keine konservative Therapie mehr benötigen, rund 40 % nur noch in deutlich eingeschränktem Maß.

Die Liposuktion ist keine Regelleistung der GKV. In manchen Fällen übernehmen Krankenkassen die Kosten dafür als Einzelfallentscheidung. Nachdem das Sozialgericht Chemnitz am 1. März 2012 bezüglich der Kostenübernahme für die Liposuktion einen Systemmangel der GKV festgestellt hat, wurde ein entsprechendes Rechtsgutachten in Auftrag gegeben. Sobald dieses vorliegt, wird es unter www.lymphverein.de veröffentlicht.

Autor:

rainer h. kraus – kraus@lymphverein.de
Verein zur Förderung der Lymphoedemtherapie e.V.
(Vorstand)
Deutsche Gesellschaft für Lymphologie e.V. (Mitglied)
Berufsverband der Lymphologen e.V. (Mitglied)

Niedergelassene Ärzte erhalten unter

www.oedem-assistent.de

kostenlos Informationen zu Diagnose und Therapie von Lymphödemen und Lipödemen

Teil II: QiGong

In einem ersten Artikel über die Behandlung des Lymphödems in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) haben wir ausführlich die chinesische Ansichten zur ganzheitlichen Heilung des Menschen und die Möglichkeiten der Akupunkturbehandlung für Patienten mit Lymphödemem geschildert (**Lymph & Gesundheit, Heft 2/2011**). Die Akupunktur ist jedoch nur eines von drei Grundelementen der chinesischen Behandlung – sinnvoll ergänzt wird sie durch regelmäßige Übungen aus dem QiGong sowie eine ausgewogene Ernährung.

Zur Erinnerung: Während die Westliche Medizin ihr Augenmerk zuerst auf eine gesunde Durchblutung richtet, beginnt die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) bereits eine Stufe vorher und untersucht zuerst die Energieflüsse im menschlichen Körper (Abb. 1). Denn in den Augen der Traditionellen Chinesischen Medizin ist der Mensch in erster Linie Teil eines kosmischen, energetischen Wirkgefüges. Sein Körper bildet eine Einheit, in der die Lebensenergie Qi in verschiedenen Leitbahnen fließt. Sind die energetischen Abläufe gestört, kann das Qi nicht mehr fließen und der Mensch ist krank.



Aber was genau ist dieses „Qi“ (sprich: „tchi“)? Es ist nicht sichtbar, nicht greifbar, und damit für uns westlich geprägte Menschen nur schwer zu verstehen. Wir sind es gewohnt, mit Daten, Fakten und Zahlen umzugehen. Auch in der Medizin konzentrieren wir uns darauf, unsere Blut-, Leber- und sonstigen Werte labortechnisch zu

analysieren und machen dann unsere Genesung von der Verbesserung dieser Werte abhängig. Eine TCM-Diagnose dagegen richtet ihr Augenmerk auf energetische Phänomene, aktive Lebensäußerungen, Emotionen und vitale Körperfunktionen. Es ist wie ein energetischer „Fingerabdruck“, über den der Chinesische Arzt auf das betroffene Organsystem und die Art der energetischen Störung schließen kann.

In der chinesischen Philosophie und Medizin steht Qi sowohl für die bewegende als auch für die vitale Kraft des Körpers – aber auch der gesamten Welt. Man kann das Wort „Qi“ mit „Atem“, „Ener-

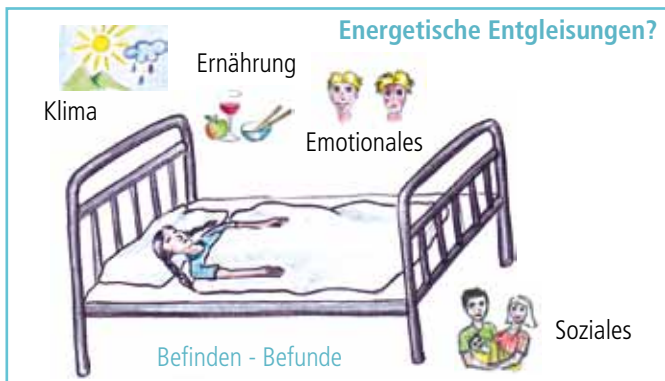


Abb. 1: Östliche Diagnostik für ein energetisches Menschenbild: Beobachtungen werden gewertet (Yin, Yang, Fünf Wandlungsphasen)



Abb. 2: Lymphbahnen

gie“, „Fluidum“ übersetzen. Noch viel mehr aber ist Qi die Lebensenergie, die auf Bahnen durch unseren Körper fließt. Das Qi nährt alle Körpergewebe, ist Grundlage für ein funktionierendes Immunsystem und schützt vor Disharmonien. Es ist Quelle jeder körperlichen Aktivität, es hält die Körpertemperatur aufrecht, schützt den Körper, wandelt Nahrung und Luft in lebenswichtige Stoffe um und bewahrt die Körpersubstanzen. Anatomisch lassen sich seine Leitbahnen nicht genau lokalisieren, das bedeutet jedoch nicht, dass es diese Bahnen, diese Energie nicht gibt. Entdeckt haben sie die Chinesen allein durch sorgfältige Beobachtung in über 2.000 Jahren. Man kann diese Leitbahnen aber auch spüren. Wie ein Netz verbinden sie alle Bereiche des Körpers.

Die Funktionen des Qi werden vielen unserer Leserinnen und Leser bekannt vorkommen – wenn auch unter anderem Namen: „Lymph“. Die drei Basisaufgaben der Lymphe lauten Bluttransport, Entgiftung und Hemmung von Entzündungen. Daraus kann man aber nicht schließen, dass „Qi“ = „Lymph“ ist, denn Qi ist, wie oben erwähnt, eine Energie, also immateriell, während die Lymphe sichtbar ist in Form einer wässrigen, hellgelben Flüssigkeit. Lymphe und Qi stehen aber insofern in engem Zusammenhang, als die unsichtbaren Leitbahnen, auf denen die Lebensenergie Qi fließt, entlang der Lymphbahnen in unserem Körper verlaufen (Abb. 2). Aus chinesischer Sicht ist das Lymphsystem mit seiner Transport- und Schutzfunktion das wichtigste System im Körper. Überall, in allen Organen, im Kopf und im Hals, von den Zehen- bis in die Fingerspitzen versorgen die Lymphbahnen und -knoten Nerven und Zellen mit Nährstoffen. Angeschwollene Lymphknoten bei Infektionskrankheiten beispielsweise sind ein gutes Zeichen, dass unser Lymphsystem funktioniert. Im Krankheitsfall drängen sich in dicken Knoten die Lymphkörperchen eng zusammen und bilden eine undurchlässige Barriere für eindringende Bakterien. Das Meningitis-Bakterium ist übrigens deswegen so gefährlich, weil es als bisher einziges Bakterium in der Lage ist, sich einen Weg durch diese Barriere zu bahnen.

Aus chinesischer Sicht sind alle Organe des Körpers über die unsichtbaren Leitbahnen des Qi, die sogenannten „Meridiane“, miteinander verknüpft. Man sollte sich darunter aber nicht eine starre Struktur oder gar ein festes Kanalsystem vorstellen. Ein Meridian ist eher wie ein Fluss in unterschiedlichen Strömungen und Dichten. An einigen Stellen fließt das Qi in hoher Konzentration, an anderen dagegen nur schwach. Wichtig ist, dass der Energiefluss ständig in Bewegung bleibt, das Qi frei fließen kann. Dann ist der Mensch

„rundum“ gesund. Jede Abweichung von diesem Idealzustand bedeutet eine Disharmonie, die sich im Laufe der Zeit zunächst im Unwohlsein äußert und schließlich auch zu einer Krankheit entwickeln kann. Zu solch einer Disharmonie oder Störung kann es durch Verletzungen oder Operationen kommen, aber auch durch seelische Belastungen.

Aber es müssen gar keine großen, „einschneidenden“ Ereignisse sein, die den Qi-Fluss bereits aus seinem Gleichgewicht bringen. Es gibt nämlich keine stabile Harmonie und es ist praktisch unmöglich, einen ungestörten Qi-Fluss im Körper langfristig aufrechtzuerhalten. Schon von Natur aus gibt es zu viele fremde und auch selbst zu verantwortende Einflüsse, die die Harmonie des Qi-Flusses stören. Dieses Wissen sollte niemanden beunruhigen, denn so ist nun mal das Leben. Wer sich das bewusst gemacht hat, sollte auf der anderen Seite auch dafür sorgen, dass die Disharmonien sich nicht festsetzen können und das Qi wieder frei fließen kann. Eine Möglichkeit zur Harmonisierung des Qi-Flusses bieten gymnastische und meditative Übungen des QiGong zur Anregung bestimmter Körperregionen, Leitbahnen und natürlich auch des Qi.



viel Mühe erreichte Geschicklichkeit“.

„Gong“ im Chinesischen bedeutet einerseits „Arbeit, Ausdauer, beharrliches Üben“, im weiteren Sinne auch „Können, Fähigkeit“ oder „mit

In erster Linie kombinieren die Übungen des QiGong Ruhe und Entspannung mit körperlicher Aktivität. Man könnte QiGong also als „Pflege des Qi“ oder „Arbeit mit dem Qi“ übersetzen, denn bei allen Übungen soll das Qi, die Lebensenergie des Menschen, durch den Menschen selbst genährt und gepflegt werden. QiGong hilft dabei, den Prozess der Energiegewinnung effektiver zu gestalten. Atem, Verdauung und Bewegungsapparat werden unterstützt. Die Übungen betonen die gesunden, förderlichen Aspekte des eigenen Körpererlebens und stärken das Selbstwertgefühl. LymphödempatientInnen, die regelmäßig QiGong trainieren, geben diese Übungen damit das wichtige Gefühl, auch einmal selbst aktiv für ihren Körper werden zu können im Gegensatz zum sonst eher passiven Aushalten der Lymphödemtherapie. QiGong ist daher nicht nur eine wertvolle Unterstützung bei der Behandlung chronischer Krankheiten, sondern dient auch im Alltag zur Stärkung von Körper und

Geist. Als ganzheitliches Übungssystem stärkt QiGong den Menschen innerlich und äußerlich. Man wird ruhiger und konzentrierter und fühlt sich zugleich leicht und beschwingt. Der Geist sammelt sich, Sehnen und Knochen werden gestärkt, die Haut durchblutet, wodurch sie ein rosiges Aussehen erlangt. Zudem werden die Funktionen des Gehirns, von Herz und Kreislauf sowie die Verdauung gefördert. Wissenschaftlich belegt ist auch die stärkende Wirkung von regelmäßigem QiGong auf das Immunsystem: die Regenerationsfähigkeit des Körpers wird angeregt, die einzelnen Organsysteme stabilisiert und harmonisiert.

QiGong besteht aus einer Vielzahl von Übungen, die zum Teil 3.000 Jahre alt sind. Durch die langsam ausgeführten Bewegungen wird das Qi angeregt. Dies geschieht durch

- den Atem
- die Vorstellungskraft
- die Bewegung selbst.

Man unterscheidet zwei grundsätzliche Arten von QiGong, das „QiGong der Ruhe“ und das „QiGong der Bewegung“. Ersteres wird im Sitzen, Stehen oder Liegen ausgeführt und ist für LymphödempatientInnen in jedem Stadium geeignet. Man konzentriert sich dabei ganz auf den Atem und die ruhigen Bewegungen ermöglichen eine intensivere Wahrnehmung der inneren Bewegung.



Tipps für ein gesundes Leben

Als ganzheitliches Übungssystem stärkt QiGong den Menschen innerlich und äußerlich. Zum QiGong gehört auch eine „gesunde Lebensweise“. Gemäß der Traditionellen Chinesischen Medizin sollte man nicht einseitig gesund leben, sondern ganzheitlich.

- Die wichtigste Voraussetzung für ein langes, gesundes Leben ist ein fester Tagesablauf. Stehen Sie also jeden Tag zur gleichen Zeit auf.
- Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten jeden Tag zur gleichen Zeit ein.
- Gehen Sie immer zur gleichen Zeit schlafen. Am besten vor Mitternacht.
- Versuchen Sie, immer die Ruhe zu bewahren und sich nicht aufzuregen. Wut-anfälle bringen nichts, sie zersören nur. Nehmen Sie sich selbst nicht so wichtig.
- Üben Sie sich in Toleranz. Versuchen Sie, großzügiger zu sein und Verständnis für Ihre Mitmenschen aufzubringen.

- Gehen Sie täglich spazieren - auch wenn es stürmt und schneit. Atmen Sie tief ein, und denken Sie daran, dass Sauerstoff in den Lungen den Geist beflügelt.
- Nehmen Sie sich jeden Tag Zeit für sich selbst. Setzen Sie sich allein an Ihren Lieblingsplatz, und meditieren sie. Denken Sie einfach nur an sich selbst und was Ihnen gut tut.
- Schränken Sie Ihren Alkohol- und Nikotinkonsum ein. Auch zuviel Süßigkeiten sind ungesund. Erleben Sie diesen Verzicht ganz bewusst, und sagen Sie sich: „Dafür geht es mir morgen richtig gut!“

QiGong lehrt Sie, mit beiden Beinen fest auf der Erde zu stehen und gleichzeitig mit dem Himmel verbunden zu sein. So gewinnen Sie ein ausgeglicheneres, harmonischeres Verhältnis zu sich selbst und zu Ihrer Umgebung.

Lebensqualität nach Maß

medi

Mitmachen und Gewinnen
www.medi.de/neue-toene



Ganz neue Töne Frische Farben und Muster für Ihren Style

mediven® Flachstrick für die Ödemtherapie –
jetzt in fünf Trendfarben und mit drei Designelementen

Kostenlose Informationen unter 0180 500 3193
(0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, max. 0,42 €/Min. aus Mobilfunknetzen)



Die Atmung

Natürliches Atmen ist ganz einfach, probieren Sie es aus: Ziehen Sie die Luft bei geschlossenem Mund durch die Nase ein. Dabei hebt sich ohne Anspannung das Zwerchfell, der Bauch rundet sich etwas und wird beim Ausatmen durch die Nase wieder flach. Atmen Sie dagegen zu flach, füllt sich nur Ihr Brustkorb. Versuchen Sie deshalb einmal folgende kleine Übung:

Setzen Sie sich aufrecht und entspannt auf einen Stuhl. Legen Sie Ihre Hände übereinander auf den Nabel. Atmen Sie nun bei geschlossenem Mund tief durch die Nase ein und aus. Sie spüren, wie sich Ihre Hände heben und senken. Diese Atemübung ist sehr wirkungsvoll als kleine Entspannungseinheit zwischendurch. Ärger und Stress gehen zurück, der Herzschlag verlangsamt sich und Verspannungen lösen sich. Beim QiGong spricht man hier vom sogenannten „Qi-Atmen“. Achten Sie aber darauf, dass Ihre Schultern und Nacken locker bleiben und atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Dann passiert folgendes: Wenn die Luft langsam durch die Nase eingeatmet wird, spannt sich automatisch Ihr Bauch an und Ihr Qi kann vom unteren Energiezentrum (Dan Tian) durch den Nierenmeridian fließen. Atmen Sie tief und langsam durch die Nase aus, entspannen sich Ihre Bauchmuskeln und der Untere Dan Tian lädt sich mit Energie auf. Je öfter Sie dies machen, desto mehr lernen Sie, Ihren Körper und seine Organe bewusst wahrzunehmen. Als Unterer Dan Tian wird der wichtigste Energiespeicher im Körper bezeichnet, der drei Fingerbreit unter dem Bauchnabel liegt. Hier sollten alle QiGong-Bewegungen ihren Ursprung haben.

Die Vorstellungskraft

Die Produktion des Qi wird beim QiGong auf eine ganz besondere Weise angeregt: Jede Übung beginnt bewusst mit einer Absicht des Geistes, eine bestimmte Bewegung auszuführen. Durch Meditation wird der Energiefluss gelenkt, d.h. die Meridiane

öffnen sich, die Lymphe wird aktiviert, die Nerven gut versorgt. Allein aus der bewussten Intention heraus entsteht bereits ein Qi, eine Energie, die dann die Bewegung in Gang setzt. Die Energiebewegung aktiviert den lymphatischen Kanal für eine saubere Versorgung des Nervensystems. QiGong ist also ein Bewegungssystem, das Geist und Körper harmonisch miteinander verbindet.

Das Duftende QiGong

Die Chinesen kennen viele Arten des QiGong. Eines der wirkungsvollsten ist das Duftende QiGong, das auch für Einsteiger geeignet ist. Der Aufbau seiner Bewegungen ist leicht nach zu vollziehen und daher auch von Personen, die in ihrer Bewegungsfähigkeit eingeschränkt sind, leicht und schnell zu erlernen. Zudem kann man beim Üben seinen Gedanken freien Lauf lassen und muss sich nicht wie bei traditionellen QiGong-Übungen auf eine ganz bestimmte Vorstellung konzentrieren. Das Duftende QiGong ist so unkompliziert, dass man es eigentlich immer üben kann, beim Fernsehen oder an der Supermarktkasse. Je entspannter und lockerer man dabei ist, desto besser. Man braucht auch keine Angst haben, abgelenkt zu werden. Der Atem kann frei fließen und muss nicht den Bewegungen der Übungen angepasst werden.

Der Einfluss von QiGong auf Lymphödempatienten

Lymphödeme entstehen bei Entzündungen oder wenn der Lymphknoten interne Strukturfehler hat, also bei Krankheit, Verletzungen, Hämatomen am oder im Lymphknoten, durch Bakterien oder Viren. Die Traditionelle Chinesische Medizin sucht jedoch nicht nach Möglichkeiten, diese Störungen zu beheben. Der Patient sollte seine Kräfte nicht vergeblich in Oppositionsarbeit investieren, mit dem meist utopischen Ziel vor Augen, unbedingt wieder die Ausgangssituation (= gesund sein) zu erreichen. Die chinesische Medizin arbeitet vielmehr

„close to the nature“, d.h. sie folgt in all ihren Bestrebungen nach Linderung oder gar Heilung ausschließlich den Gegebenheiten der Natur. Wenn also ein Meridian nicht mehr arbeitet, wenn ein Lymphknoten verletzt ist, dann sollten Wege gefunden werden, wie der Meridian umgangen und über andere Leitbahnen ausgeglichen werden kann. Ebenso ist es auch möglich, die Funktion beschädigter Lymphknoten durch einen verstärkten Einsatz anderer Lymphknoten zu ersetzen, z.B. in Form einer Akupunkturbehandlung. Sicherlich kommt es dabei aber immer auf die individuelle Diagnose und den Krankheitsverlauf des einzelnen Patienten an. Prof. Li Wu, der der Zeitschrift **Lympe & Gesundheit** für diesen Artikel beratend zur Seite stand, berichtet nur von zwei Lymphödem-Patientinnen, die durch TCM, unterstützt von langjährigem intensivem QiGong-Training, ihre Krankheit sogar heilen konnten. Eine Linderung ihrer Beschwerden, v.a. einen besseren Rückfluss an Armen und Beinen, erzielten dagegen viele seiner Kursteilnehmerinnen.

Sicherlich können Sie sich QiGong-Übungen aus zahlreichen Büchern aneignen. Wir empfehlen aber die Belegung eines QiGong-Kurses. Hier erhalten Sie ausführliche Anleitungen zu den Übungen, eine Rückmeldung, ob Sie die Übungen korrekt durchführen und ein Verständnis zum Sinn der jeweiligen Übung. Eine Adressliste erfahrener QiGong-Übungsleiter finden Sie unter www.qigong-gesellschaft.de.

Autorin: Ilona-Maria Kühn, beraten von Dr. Li Wu, QiGong-Meister, Professor für TCM an der Universität Yunnan und Professor für Ost-West-Medizin an der Universität San Francisco. Sein Hauptwerk zum Thema „Gesund und ausgeglichen mit Tai Ji und QiGong“, Miden-Verlag. „Das Buch der chinesischen Heilkunst“, Mankau-Verlag. Seine jüngsten Erkenntnisse zur Atemtechnik hat er zusammengefasst in „Das Anti-Schnarch-Buch“, Kösel-Verlag.

Geschichte des Qi-Gong

QiGong, die aus China kommende Lehre für ein langes, gesundes Leben, beruht auf jahrtausendealtem Wissen. Die ältesten Hinweise auf QiGong finden sich in dem berühmten Werk Nei Jing. Das Nei Jing enthält die Ratschläge des Arztes Qi Bo an den Gelben Kaiser, Huang Di, der um 2.600 v. Chr. gelebt hat und als Begründer der chinesischen Kultur gilt. Historiker datieren das Buch auf die Han-Zeit, also um das Jahr 200 v. Chr. Noch heute gilt das Werk als eine der besten Einführungen in das QiGong.

Die Übungen zur Kultivierung von Energie wurden über viele Generationen von Meistern und ihren Schülern weiter entwickelt,

wobei der Unterricht nur innerhalb der Familie weiter gegeben wurde. Heute ist QiGong jedoch keine Praxis mehr, die nur wenigen Eingeweihten oder bestimmten Fachkreisen vorbehalten ist. In der Mitte des 20. Jahrhunderts setzte der Arzt Liu Guizhen erstmals die Techniken alter Tradition zur Förderung und Stabilisierung des Energiehaushaltes des Körpers ein bei der Behandlung von Krankheiten. Für diese Gesundheitsübungen führte er die heute gängige Bezeichnung QiGong ein.

Die Wechselwirkung zwischen Körper und Geist, die schon seit Jahrtausenden im QiGong gelebt wird, ist heutzutage aktuelles Thema der modernen Hirnforschung. Westliche Mediziner finden immer mehr Hinweise darauf, dass Gedanken und Emotionen tatsächlich Einfluss auf das Körpergeschehen haben.

Die Lymphe fließt im „Kaiserwinkl“

Blick auf den Walchsee und das gleichnamige Dorf

Der „Kaiserwinkl“ ist ein Stückchen Tirol wie aus dem Bilderbuch. Wunder-schöne Landschaften mit Bergen und Seen, weiten Tälern und Wiesen machen einen Aufenthalt zu jeder Jahreszeit zu einem unvergesslichen Erlebnis. Dort, nur 100 km von München, gleich nach der deutsch-österreichischen Grenze, liegt der Walchsee. An seinem Ufer, 668 m über dem Meeresspiegel und am Fuße des Kaisergebirges, fügt sich das gleichnamige Dorf mit seinen etwa 2.000 Einwohnern harmonisch in die Landschaft ein.

1966 erwarb die Familie Günther und Hildegard Wittlinger in dem Tiroler Dorf das „Alpenbad“. Mit einem eigenen Hallenbad ausgestattet, wurden in dem kleinen Kurbetrieb unterschiedliche Krankheiten behandelt. Das Ehepaar Wittlinger erlernte die Manuelle Lymphdrainage von Dr. Emil Vodder, dem Erfinder der Methode und erweiterte das „Alpenbad“ zu einem Behandlungszentrum für Lymphdrainage. Seit 1974 heißt die private Krankenanstalt „Wittlinger Therapiezentrum“. Hier erhalten Patienten mit Lymphödemen, Lipödemem und verwandten Krankheitsbildern stationäre Reha-Maßnahmen.

An das Wittlinger Therapiezentrum ist die Dr. Vodder Akademie angeschlossen, eine lymphologische Weiterbildungsstätte für Masseure, Physiotherapeuten und Ärzte. Mit der Kombination aus Klinik und Schule ist Walchsee weltweit eine der besten Adressen für lymphologische Behandlungen. Und eine der schönsten!

Aufgrund eines EU-Abkommens können auch gesetzlich krankenversicherte Patienten aus Deutschland zu einer stationären Reha-Maßnahme aufgenommen werden. Wenn jemand eine Begleitperson mitbringen möchte, ist deren Aufenthalt im gleichen Zimmer zu einem festen Tagessatz möglich. Natürlich sind auch Selbstzahler und Privatversicherte im Wittlinger Therapiezentrum willkommen. Letztere sollten vorher mit ihrer Privatversicherung die Kostenübernahme klären.

Der besondere Charme des Wittlinger Therapiezentrums liegt darin, dass man sich nicht wie in einer Klinik sondern vielmehr wie in einem Hotel fühlt. Hier überwiegen Holz und warme Farben, das Haus ist lichtdurchflutet, die Zimmer behaglich, alle mit Balkon, Dusche/WC sowie Telefon, Radio und TV ausgestattet. Um die Privatsphäre

der Patienten und Gäste zu wahren, stehen die Zimmer des Wittlinger Therapiezentrums zur Alleinbenutzung zur Verfügung.

Morgens findet immer ein Gymnastikprogramm statt. Zudem können die Patienten und Gäste auch an autogenem Training, Yoga, QiGong, Selbstbandagierung oder Wassergymnastik teilnehmen. Neben den vom Arzt verordneten Therapien haben die Patienten genügend Zeit, um die vielfältigen Freizeitmöglichkeiten in der Region und im Haus zu nutzen. Eine Kosmetikerin und Fußpflegerin bietet verschiedene Anwendungen mit Natur-Wellness-Präparaten, medizinische Fuß- und Handpflege sowie Schönheitspflege von Kopf bis Fuß an.



Abb. 1: Kaminzimmer



Abb. 2: Das Wittlinger Therapiezentrum vom Garten aus gesehen

Das Wittlinger Therapiezentrum empfiehlt gesetzlich krankenversicherten Patienten aus Mitgliedsstaaten der EU (also auch aus Deutschland), die eine Reha in Walchsee machen möchten, folgende Vorgehensweise:

1. Vereinbaren Sie einen Termin zu einem dreiwöchigen stationären Aufenthalt mit uns. Wir werden Ihnen den Termin unverbindlich vorreservieren.
2. Lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt einen Arztbericht mit genauer lymphologischer Diagnose ausstellen. Der Arztbericht muss die Empfehlung für eine dreiwöchige stationäre Lymphödembehandlung (bzw. Lipödembehandlung) für unser Haus enthalten.
3. Mit diesem Schreiben beantragen Sie bei Ihrer gesetzlichen Krankenkasse den „S 2 Schein“.

Um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten, ist der S 2 Schein wie folgt auszufüllen:

„Dreiwöchige stationäre Lymphödembehandlung (bzw. Lipödembehandlung) im Wittlinger Therapiezentrum Walchsee / Österreich“ sowie den genauen Aufenthaltstermin. Beide Dokumente (Arztbericht und S 2 Schein) faxen Sie uns bitte vorab zur Kontrolle. Die Faxnummer von Deutschland aus ist 0043 5374 5245 4.

Wir reichen diese anschließend bei der Tiroler Gebietskrankenkasse mit der Bitte um Kostenübernahme ein. Diese verrechnet die Kosten für die Reha dann mit Ihrer gesetzlichen Krankenkasse.

Die gesetzlich festgelegte Zuzahlung der Tiroler Gebietskrankenkasse, die vom Patienten (auch aus Deutschland) zu Beginn des stationären Aufenthalts zu begleichen ist, beträgt 17,10 Euro pro Tag. Sobald eine Bewilligung Ihres Aufenthalts durch die Tiroler Gebietskrankenkasse vorliegt, wird Ihr vorgemerkerter Termin bestätigt. Wichtig: Zwischen der Ausstellung des S 2 Scheins und dem Datum Ihrer Aufnahme bei uns dürfen nicht mehr als drei Monate liegen. Die Tiroler Gebietskrankenkasse akzeptiert die ausgestellten S 2 Scheine lediglich für eine Dauer von drei Monaten.



Abb. 3: Die Zimmer sind großzügig und behaglich mit barrierefreiem Bad



Abb. 4: Wassergymnastik ist die beste Entstaunungstherapie



Abb. 5: Gymnastikraum

Der Aufenthalt im Wittlinger Therapiezentrum ist eine stationäre Reha-Maßnahme. Die Herausgabe eines S 2 Scheins ist eine freiwillige Leistung Ihrer Krankenkasse. Es ist nur eine vollstationäre Aufnahme möglich.

Fragen beantwortet der Patientenservice unter (von Deutschland aus) Telefon 0043 5374 5245 548. (Faxnummer von Deutschland aus 0043 5374 5245 4)

Freude, Zuversicht und Tatendrang sind die beste Medizin

Krebserkrankungen und Lymphödeme stellen für die Betroffenen eine schwere körperliche und seelische Belastung dar. Wer die Diagnose „Krebs“ erhält, hat Angst um sein Leben, auch wenn die heutigen Therapien die Überlebenschancen gegenüber früher deutlich erhöht haben. Dagegen kommen chronische Lymphödeme wesentlich unspektakulärer daher. Sie entwickeln sich schleichend und werden deshalb oftmals erst wahrgenommen, wenn sie schon ziemlich entwickelt sind. Später, wenn der Krebs bereits weit in der Vergangenheit zurückliegt, ist das Lymphödem in jedem Moment allgegenwärtig. Bei vielen Betroffenen haben auch noch OP, Bestrahlung oder Chemo dauerhafte Spuren hinterlassen, die ihnen das Leben schwer machen.

Kein Wunder also, dass nicht wenige von ihnen mit ihrem Schicksal hadern und resignieren. Aber das macht alles noch viel schlimmer! Denn eine negative psychische Verfassung wirkt sich ungünstig auf das Fließen der Lymphe aus. Als Folge davon kann sich das Lymphödem verschlimmern, das lässt die Verzweiflung wachsen, was den Lymphfluss zusätzlich bremst... Es entsteht ein regelrechter Teufelskreis.

Wie also diesem Jammertal enttrinnen? Wege daraus gibt es viele. Man muss sie „nur“ finden. Manchmal können uns auch andere Menschen dabei helfen. Hier möchten wir Ihnen zwei originelle und segensreiche Beispiele vorstellen, die Sie zum Nachmachen anregen sollen. Beiden gemeinsam ist das Wirkprinzip „Seelische Stärke durch Öffnen der eigenen Kreativität“. Das klingt etwas akademisch, lässt sich aber ganz leicht verwirklichen.



Aktion „Freude (er-)leben durch kreatives Gestalten“

Es begann 2010. Frau Ursula Oschatz, Seniorchefin der „Orthopädie- und Rehathechnik Dresden“ und Frau Dr. Ruth Janschek-Schlesinger vom „Institut und Atelier für Kunsttherapie“ in Dresden riefen „Zeigen Sie Ihre kreative Seite“ ins Leben, eine Aktion für brustkrebserkrankte Frauen. Ziel war, dass die betroffenen Frauen durch die kreative Gestaltung eines Büstenhalters offener mit ihrer Krankheit umzugehen lernen.

Die Resonanz auf diese ungewöhnliche und auch etwas provokante Aktion war so positiv, dass die Initiatorinnen sich entschlossen, 2012 zusammen mit einigen engagierten Mitsreiterinnen „Freude (er-)leben durch kreative Gestaltung“ zu organisieren, ebenfalls eine Aktion für brustkrebserkrankte Frauen, aber diesmal auch für Menschen mit lymphatischen Erkrankungen. Denn beide Krankheitsbilder sind eng miteinander verbunden und beeinträchtigen Lebensqualität und Lebensfreude in erheblichem Ausmaß.

Bei dieser Aktion geht es um die Gestaltung von Collagen, Bildern und Objekten aus Materialien, welche zur Therapie (zum Beispiel BHs und Kompressionsstrümpfe) eingesetzt werden. Sie soll die Teilnehmer dazu anregen, selbstbewusster und offener mit ihrer Krankheit umzugehen. Erlaubt ist, was gefällt: (zer-)schneiden, reißen, kleben, bemalen und zusammenfügen zu einem neuen Ganzen. Verschiedene Hersteller haben Materialien zur Verfügung gestellt, die neu in Szene gesetzt wurden, um durch die kreative Gestaltung eine neue Bedeutung zu erhalten: Es geht um nichts weniger, als durch den spielerischen Umgang mit diesen Materialien Schrecken und Leid der Erkrankungen zu besiegen.

Die gestalterische Phase der Aktion geht von Mai bis September dieses Jahres. Am 17. November 2012 findet im Lichthof des Dresdner Rathauses die Endveranstaltung unter dem Motto „Tag der Lebensfreude“ statt. Dort gibt es eine Informationsveranstaltung und eine Vernissage mit prominenten Gästen, die eine Auswahl von Gestaltungsobjekten und deren Geschichten vorstellen sowie zahlreiche Informationsmöglichkeiten zu beiden Krankheitsbildern. Während des gesamten Aktionszeitraumes von Mai bis Oktober werden in den Filialen der Orthopädie- und Rehathechnik Dresden GmbH und bei den Kreativnachmittagen Schutzengel und Teddybären der Rexrod von Fircks Stiftung verkauft. Der Erlös kommt der Stiftung zugute, die brustkrebserkrankten Müttern und ihren Kindern zur Seite steht.



Wie man sieht, kann man ganz einfach das Schöne mit dem Nützlichen und Guten verbinden. Wir haben Ihnen über diese Veranstaltung berichtet, damit sich überall in Deutschland Selbsthilfegruppen, Sanitätshäuser, Kliniken und Praxen dazu inspiriert fühlen, ähnliche Aktionen zu starten. Courage!

per noi e.V. – 10 Jahre Selbsthilfe Brustkrebs in Hersbruck

Im verträumten – aber keineswegs verschlafenen! – mittelfränkischen Städtchen Hersbruck (seit 2001 Mitglied in der Vereinigung Lebenswerter Städte – Slow City) gab es im Juni dieses Jahres einen ganz besonderen Geburtstag zu feiern: Die Brustkrebs-Selbsthilfegruppe „per noi“ (italienisch „für uns“) kann stolz auf ihr 10-jähriges Bestehen zurückblicken. Zu diesem Anlass wurde am 20. Juni in den Räumen der „Kiss Nürnberger Land“, Unterer Markt 2, mit einer gelungenen Vernissage die Ausstellung „Seelenfarben“ geöffnet, die noch bis zum 15. September zu sehen ist. Die ausgestellten Bilder sind Werke der „Montagsmalerinnen“ - an Brustkrebs erkrankte Frauen der Selbsthilfegruppe - und sind im Rahmen von „Intuitives Malen“ entstanden.

Bei dieser Gelegenheit stellte „LYMPHE & Gesundheit“ der Gründerin und Leiterin von „per noi“, Cornelia Szukitsch, einige Fragen. Lesen Sie hier ihre Antworten:

Wie kamen Sie auf die Idee, eine Selbsthilfegruppe zu gründen?

Durch meine eigene Brustkrebsdiagnose war der Wunsch nach Austausch mit Gleichbetroffenen von Beginn an groß. Ich sah einen Fernsehbericht über eine Selbsthilfegruppe von Frauen nach Krebs. In diesem Bericht erzählten die Frauen offen über ihre Erfahrungen und Erlebnisse und tauschten Informationen und Anregungen aus. Vor allem die Empathie füreinander sprach mich sehr an. Genau das war es, wonach ich suchte, die gemeinsame Bewältigung der erschreckenden Erkrankung. So entstand bei mir die Idee eine Gruppe zu gründen, ohne zu wissen, was auf mich zukommen würde.

Wie haben Sie mit der Realisierung begonnen?

Durch meine Arbeit in einem Sanitätshaus lag die Realisierung für mich schon fast auf der Hand. Zu dem Thema Brustprothetik und Kompressionsversorgung bei einem Lymphödem konnte ich inzwischen beratend zur Seite stehen. Hier traf ich die Frauen, die sich mit dem Schock über das Erlebte ihrer Krebserkrankung allein gelassen fühlten. Alle hatten die gleichen Ängste und ähnliche Erfahrungen, über die sie sprechen wollten.



Cornelia Szukitsch erhält eine Urkunde von der Bayerischen Krebsgesellschaft



In unserer Umgebung gab es keine Selbsthilfegruppe für Frauen nach Brustkrebs, obwohl erschreckend viele Frauen betroffen waren. Das Interesse war groß, als ich fragte, ob sich die Erkrankten vorstellen könnten, in einer Gruppe offen über ihre Erlebnisse zu sprechen. So trafen wir uns im Juni vor zehn Jahren das erste Mal im Sanitätshaus, wo uns ein kostenloser Raum zu Verfügung gestellt wurde. Es galt nun herauszufinden, was wir uns von den Treffen erwarten und wünschen. Gemeinsam, und mit immer wieder neuen Mitgliedern, entwickelte sich unsere aktive und kreative Gruppe.

Gab es Hindernisse? Wie konnten sie überwunden werden?

Bei der Gründung unserer Gruppe gab es keine Hindernisse, im Gegenteil. Die Idee wurde dankbar angenommen und alle Erkrankten waren erleichtert und froh, dass sie in einem „geschützten Raum“ über ihre Anliegen sprechen konnten. Aber um Hindernisse und Schwierigkeiten zu vermeiden, wand ich mich sehr bald an eine Selbsthilfeorganisation, im meinem Fall, der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. Hier wurden Seminare, Regionaltreffen und Supervisionen angeboten und ich lernte langjährige Selbsthilfegruppenleiterinnen kennen, die von den Erfahrungen in ihrer Gruppe sprachen. Diese Kontakte waren und sind noch heute sehr wichtig für mich.

Was sind typische Probleme, mit denen Selbsthilfegruppen konfrontiert sind? Wie kann man damit umgehen?

Ich würde nicht von typischen Problemen sprechen wollen, aber leider lassen sich diese nicht gänzlich verhindern. Wo so unterschiedliche Menschen zusammentreffen, kann es immer wieder zu Missverständnissen und Spannungen kommen. Für diese schwierige Situation, die in unserer Gruppe auch schon auftauchte, gibt es kein Patentrezept. Wichtig ist aber, dass die Probleme nicht verschwiegen werden, sondern ein gemeinsamer Lösungsweg gefunden wird. Falls die Gruppe dies alleine nicht bewältigen kann,



rate ich, Hilfe von außen anzunehmen, z.B. durch eine Selbsthilfegruppen-Organisation oder Supervision.

Welche Ratschläge würden Sie jemandem geben, der sich nicht traut, eine Selbsthilfegruppe zu gründen?

Mit dem Wunsch, eine Selbsthilfegruppe gründen zu wollen, empfehle ich, eine Beratungs- oder Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen aufzusuchen. Auch der Besuch in einer schon länger bestehenden Gruppe kann hilfreich sein. Eine Selbsthilfegruppe zu gründen heißt nicht die alleinige Verantwortung zu übernehmen. In der Gruppe ist jedes Mitglied für sich selbst verantwortlich und hat dasselbe Mitspracherecht. Oft braucht es auch nur eine Person, die den Anstoß zu einer neuen Gruppe gibt, und die anfallenden Aufgaben können an die Mitglieder verteilt werden.

Eine spezielle Ausbildung um eine Selbsthilfegruppe zu gründen, ist nicht notwendig. Durch die eigene Betroffenheit und das Anliegen der gemeinsamen Bewältigung einer Krankheit, ist man Spezialistin in eigener Sache. Empathie, Kontaktfreude, Toleranz, Zuverlässigkeit und Kommunikationsfähigkeit sind Eigenschaften, die von Vorteil sein können.

Was möchten Sie noch mitteilen?

Das ehrenamtliche Engagement für unsere Selbsthilfegruppe gab und gibt mir immer wieder Kraft und Stärke und hilft mir, mit meiner Brustkrebskrankung besser umzugehen. „Wissen macht stark“, hat sich für mich bewahrheitet. Heute weiß ich, dass die Diagnose Krebs nicht gleich das Todesurteil bedeuten muss. Nach der akuten Phase, Operation, Chemotherapie und Bestrahlungen, wieder selbst aktiv werden und nicht mehr ausgeliefert zu sein, war für mich wesentlich. Das möchte ich, mit Unterstützung meiner Mitstreiterinnen, auch gerne an die Neubetroffenen weitergeben und sie dabei unterstützen, ihren eigenen Weg in ihr sehr oft bewussteres und selbstbestimmteres Leben zu finden.

Liebe Frau Szukitsch, wir danken Ihnen für das Gespräch.

Dem möchten wir nur hinzufügen: Machen Sie es wie Cornelia Szukitsch. Sie können dadurch nur gewinnen.

1. Lymph- und Lipödemtag in Gera am 11.09.2012

Und noch eine gute Nachricht für Betroffene: Die Selbsthilfegruppe für von Lymph- und Lipödem Betroffene in Gera möchte am 11. September ab 12 Uhr anderen Betroffenen helfen, sich zu informieren. Ort: Konferenzraum der Sparkasse in der Schloßstraße (schräg gegenüber der Sparkasse) Es gibt viele interessante Vorträge von einer

- Mitarbeiterin aus dem Sanitätshaus über Kompressionsversorgung,
 - Chefarzt der Klinik für Hautkrankheiten und Allergologie, Priv.-Doz. Dr. habil. Martin Kaatz über das Lymphödem
 - Herr Dr. Uhlemann, Chefarzt der angiologischen Klinik in Altenburg über das Lipödem
- Anschließend beantwortet er Fragen.

Eingeladen sind alle von diesen Erkrankungen Betroffenen sowie deren Angehörigen und alle Interessierten. Die Infoveranstaltung ist kostenlos. Ein Parkhaus ist ebenfalls in der Schloßstraße.



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



Heilpflanzen

Deutscher Name Lateinischer Artname	Indikationsgebiet übergeordnet Indikationsgebiet untergeordnet	Darreichungsform
Spitzwegerich Plantago lanceolata	Atemwegserkrankungen Entzündungen des Mund- und Rachenraumes, Bronchitis, (Reiz-) Husten und Asthma	Frischpflanzenpresssaft, Hustensaft, Sirup, Tee (Kaltauszug), Tinktur, Pastillen, frisch essen
Spitzwegerich Plantago lanceolata	Hauterkrankungen Schleimhautdefekte, Hautverletzungen, Insektenstiche, juckende Hautallergien, Urticaria, leichte Verbrennungen, Sonnenbrand. Hat sich zur ersten Wundversorgung bestens bewährt!	Tee (Kaltauszug), Tinktur, Frischpflanzenpresssaft, Frischblatt
Steinklee, Gelber, auch Honigklee genannt Melilotus officinalis	Hauterkrankungen Prellungen, Verstauchungen und Blutergüsse, bei entzündeten Gelenken, Stauungsödemen, entzündlichen Schwellungen, Verstauchungen, Akne und Furunkeln	Tee, Salben, Kompressen, Waschungen, Kräuterkissen, Zäpfchen, frisch essen
Steinklee, Gelber, auch Honigklee genannt Melilotus officinalis	Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen Chronische venöse Insuffizienz, Krampfadern, thrombophlebisches und postthrombotisches Syndrom, Phlebitis (Venen-Entzündung), Lymph- und Venenstauungen, Hämorrhiden, Lymphangitis (Entzündung von Lymphbahnen, fälschlicherweise auch als Blutvergiftung bezeichnet), Lymphödem (siehe Seite XX.), verhärtete Lymphknoten oder Brustdrüsenentzündungen	Tee, Salben, Kompressen, Waschungen, Kräuterkissen, Zäpfchen, frisch essen
Stiefmütterchen, Acker Viola tricolor	Hauterkrankungen Chronische Ekzeme, Milchschorf bei Kinder, leichte seborrhoische (durch Überproduktion der Talgdrüsen bedingte) Hauterkrankungen, Impetigo (hochinfektiöse bakterielle Hautinfektion), Juckreiz, juvenile Akne, Säuglingsekzeme und Windel-Dermatitis	Tee, Auflagen und Bäder, für kosmetische Zwecke, frisch essen
Storchenschnabel, Stinkender Geranium robertianum	Ausleitung und Regeneration Behandlung von Durchfall und Hauterkrankungen, bei Blutungen, Entzündungen des Zahnfleisches und der Mundschleimhaut und zur Ausleitung von Giften, bindet Schwermetalle, antiviral, antimikrobiell	Tee, Urtinktur, frisch gepresster Saft, Wein, Pulver
Taubnessel, Weiße Lamium album	Hauterkrankungen Oberflächliche Entzündungen der Haut, Nagelbetteiterungen, leichte Mundschleimhautentzündungen, Ausfluss	Tee, Droge, Spülungen, Sitzbäder und feuchte Umschläge
Tausendgüldenkraut Centaurium	Magenerkrankungen Appetitlosigkeit und Verdauungsschwäche mit chronischen Hautleiden, Anorexia nervosa (Magersucht), nervöse Erschöpfung, Altersmagen	Tee, Tinktur, Likör, Arzneiwein (Steht unter Naturschutz)
Thymian Thymus vulgaris	Atemwegserkrankungen Erkältungskrankheiten, krampfartige Bronchitis, Keuchhusten, Asthma, Emphysem, bei akuten und chronischen Erkrankungen der Luftwege	Tee, Drogenpulver, Flüssig- und Trockenextrakt, frisch essen, Vollbad
Vogelknöterich Polygonum aviculare	Atemwegserkrankungen Resistenzsteigerung bei Bronchialleiden	Tee, frisch essen
Wacholder Juniperus communis	Harnwegs- und Prostataerkrankungen Durchspülung bei Stein- und Blasenleiden, Verdauungsbeschwerden, Stoffwechselförderung bei chronischen Hauterkrankungen, Arthrosen, Gicht und rheumatischen Erkrankungen, Frühjahrskur	Tee, Tinktur, Wacholderdicksaft, Küche
Walnuss Juglans regia	Hauterkrankungen Chronische Ekzeme und Dermatosen (Erkrankungen der Haut), beim Kind, Milchschorf, Akne, Pyodermien (brennende, eitrige Entzündungen der Haut), Lidrand- und Augenentzündungen, Mundschleimhauterkrankungen, Fußschweiß, Walnussblätter zur Behandlung von Ekzemen und entzündliche Augenlidern	Bäder, Waschungen, Umschläge, Tee, Nuss
Wegwarte Cichorium intybus	Leber-, Gallen- und Bauchspeicheldrüsenkrankungen Verdauungsbeschwerden, Pankreasschwäche, Appetitlosigkeit, Mildes Bittermittel bei Abneigung gegen „bitter“, für Kinder geeignet	Tee, Tinktur, Arzneiwein, frisch essen, Wurzel als Kaffeeersatz
Wegwarte Cichorium intybus	Magenerkrankungen Resistenzsteigerung Appetitlosigkeit, Verdauungsbeschwerden, Pankreasschwäche, mildes Bittermittel	Tee, Tinktur, Arzneiwein, frisch essen, Wurzel als Kaffeeersatz

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 ernährungsmäßig nicht behoben werden kann. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Darreichungsform, Packungsgrößen:** selenase® 50 AP: 20 (N1), 50 (N2), 100 (N3) Tabletten. selenase® 50 peroral: 50 Trinkampullen mit 1 ml Lösung (N2). Apothekenpflichtig



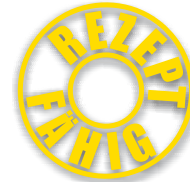
Sprechen Sie doch einfach mal Ihren Facharzt daraufhin an. In berechtigten Fällen übernehmen nämlich die Kassen die Kosten Ihres Heimgerätes

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.

An unsere Leserinnen und Leser

Lipödem / Liposuktion als Kassenleistung

In unserer letzten Ausgabe haben wir angekündigt, in diesem Heft ausführlich über das Urteil des Sozialgerichts Chemnitz zu berichten, das eine Krankenkasse zwingt, die Kosten für eine Fettabsaugung (Liposuktion) zu übernehmen. Außerdem druckten wir einen Aufruf ab, um für Spenden zu bitten, damit ein Fachanwalt ein Rechtsgutachten bezüglich der Kostenübernahme für die Liposuktion durch die gesetzlichen Krankenkassen erstellt.

Leider war das Echo auf den Spendenaufruf eher mager. Wir finden das äußerst erstaunlich, da bei uns permanent Klagen von Frauen mit Lipödem eingehen. Darum sei uns diese Frage gestattet: Wie können so viele Menschen sich so bitterlich über ein Problem beklagen und nur so wenige bereit sein, auch nur 10 oder 20 Euro zu spenden, um eine Lösung anzustreben? Auch das Interesse, sich eventuell in einer Selbsthilfegruppe zu engagieren, kann alles andere als großartig genannt werden! Hier klafft ganz offensichtlich eine riesige

Diskrepanz zwischen dem, über was Betroffene sich in zahlreichen Internet-Foren ausheulen und dem was sie effektiv bereit sind, für eine Verbesserung ihrer Lage zu tun.

Wir möchten hier niemanden schelten. Es geht hier vielmehr um die Glaubwürdigkeit der Frauen mit Lipödem schlechthin! Immerhin ist etwa die Hälfte von ihnen zusätzlich übergewichtig. Könnte also nicht aus dem hier beschriebenen Verhalten der Schluss gezogen werden, Frauen mit Lipödem sind inkonsequent, haben keine Disziplin, wollen zwar eine gute Figur haben aber nichts dafür tun? Das ist genau das, was ihnen so viele Ärzte vorwerfen! Sollte da vielleicht doch etwas dran sein?

Wir werden das Thema „Lipödem“ auch weiterhin intensiv behandeln. Und warum nicht auch mal kontrovers? Darum möchten wir Sie, liebe Leserinnen, die vom Lipödem betroffen sind, bitten, uns Ihre Ansichten und Meinungen mitzuteilen. Unsere Kontaktdaten finden Sie rechts im Impressum. Herzlichen Dank!

Dezember-Ausgabe dieser Zeitschrift

Die nächste Ausgabe (4 / 2012) wird einen Beitrag enthalten, der vielen Therapeuten sauer aufstoßen wird: Die „Intermittierende Pneumatische Kompression“ (IPK) oder auch „Apparative Intermittierende Kompression“ (AIK) genannt. Schuld daran ist eine aktiv betriebene Desinformation, die den Therapeuten weismachen will, diese Methode ruiniert ihren Beruf.

Sollte also in Ihrer Lymphdrainage-Praxis die Dezember-Ausgabe von **LYMPHE & Gesundheit** nicht wie gewohnt ausliegen, könnte das daran liegen, dass man Ihnen eine Information vorenthalten will. Um sicherzugehen, immer Ihr persönliches Heft zu erhalten, können Sie „LYMPHE & Gesundheit“ abonnieren (siehe nächste Seite oben).

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 Anfang März, Anfang Juni, Anfang September und Anfang Dezember und wird an mehreren Tausend Stellen in ganz Deutschland zum kostenlosen Mitnehmen ausgelegt: Praxen von Physiotherapeuten und Ärzten, Sanitätshäuser, Apotheken, Kliniken etc. sowie Selbsthilfegruppen.

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

In Deutschland gibt es wesentlich mehr mögliche Auslegestellen, als wir beliefern können. Darum werden einige davon nach einiger Zeit nicht mehr beliefert, dafür kommen andere Auslegestellen 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 12 Euro Versandkosten pro Jahr (4 Ausgaben) bezahlen. Die Zeitschrift selbst ist kostenlos.

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

Hier können Sie „LYMPHE & Gesundheit“ abonnieren:

- Unter **www.lymphe-und-gesundheit.de** finden Sie ein Bestellformular, mit dem Sie online abonnieren können.
- Telefonisch unter **0 9171 / 890 82 88** (Ggf. auf Anrufbeantworter sprechen: Namen, Adresse, Telefonnummer und ob Sie die früheren Ausgaben – oder nur einige davon – kostenlos mitgeliefert haben möchten.)
- Per Fax unter **0 9171 / 890 82 89** (Bitte angeben: Namen, Adresse, Telefonnummer und ob Sie die früheren Ausgaben – oder nur einige davon – kostenlos mitgeliefert haben möchten.)
- Per Post an **Medizinalverlag, Postfach 1361, 91141 Roth** (Bitte angeben: Namen, Adresse, Telefonnummer und ob Sie die früheren Ausgaben – oder nur einige davon – kostenlos mitgeliefert haben möchten.)

Bisher erschienene Ausgaben: Nr. 1 bis Nr. 4 in 2010, Nr. 1 bis Nr. 4 in 2011, Nr. 1 und Nr. 2 in 2012 sowie Nr. 3 / 2012 (die Sie jetzt in Händen halten).

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

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

Mitglieder des Vereins zur Förderung der Lymphoedemtherapie e.V. bekommen 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
90.000 Exemplare

Verlagsleitung
Max Simon
Rainer H. Kraus

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

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

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

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

LYMPHE & Gesundheit darf nicht verkauft werden!

Gegen eine Versandkostenpauschale von 12 Euro (Rechnung kommt zusammen mit dem erstem Heft) erhalten Sie die Zeitschrift ein Jahr lang (vier Ausgaben) frei Haus. Bestellung über **www.lymphe-und-gesundheit.de**, per Post oder unter **0 91 71 / 890 82 88** (ggf. Anrufbeantworter). Versand ins Ausland auf Anfrage: verlag@lymphe-und-gesundheit.de. Den Mitgliedern des Lymphvereins wird die Zeitschrift frei Haus zugesandt (**www.lymphverein.de**).

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

Druckvorstufe
www.ilocept.de

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

JETZT NEU

Jeder Arm ist anders

Juzo[®] Expert Kompressionsärmel in Batik-Design

