

Das ist Ihr Exemplar
kostenlos aber nicht umsonst

Sie lesen in diesem Heft:

Operative Heilung
des Lymphödems

Erfahrungsbericht
einer geheilten Ex-
Patientin

Informationen
über LYMPHE &
Gesundheit

Attraktiv trotz
Lipödem

und vieles mehr...

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:

LYMPHÖDEM NACH KREBS

Bei der Versorgung des Körpergewebes mit Nährstoffen, Sauerstoff etc. bleibt immer etwas Wasser zwischen den Zellen zurück. Dieses dient dazu, überschüssiges Eiweiß, Stoffwechselprodukte und andere Dinge – auch Krankheitserreger! – aufzunehmen und als Lymphe über das Lymphgefäßsystem in den Blutkreislauf zurückzuführen. Auf dem Weg dorthin durchläuft die Lymphe zahlreiche Lymphknoten, die in den Verlauf der Lymphgefäße eingeschaltet sind. Diese fungieren als Kläranlagen und Gesundheitspolizisten. Besonders viele Lymphknoten finden sich an den Übergängen von Gliedmaßen und Kopf zum Rumpf (siehe Abb. 1). Sie überprüfen und reinigen die von der Peripherie unseres Körpers anflutende Lymphe vor deren Eintritt in die zentralen Bereiche unseres Körpers. Die Lymphknoten im Bereich der Leiste sind für die Lymphe aus den Beinen und Genitalien zuständig, die im Achselbe-

reich für die Lymphe aus Armen und Brust und die Halslymphknoten für die Lymphe aus dem Kopf.

Hat sich durch Entartung von Zellen ein bösartiger Tumor entwickelt, kann es vorkommen, dass Zellen von dem Tumor absiedeln und sich in Lymphknoten festsetzen. Hier kann es zur Entstehung neuer Tumor-Herde („Metastasen“) kommen. Um das zu verhindern, hat man früher bei Krebs-Operationen radikal alle Lymphknoten entfernt, die im Lymph-Abflussgebiet der vom Tumor befallenen Region liegen. Dadurch wurde der Lymphabfluss massiv unterbrochen, was häufig ein Lymphödem zur Folge hatte.

In den letzten Jahren wird bei der Behandlung von Brust-, Prostata- und Lungenkrebs sowie von Tumoren im Magen-Darm-Bereich zunehmend die Wächterknoten-Biopsie („Sentinel-Technik“) angewandt. Dabei wird während der Operation der erste Lymphknoten „lymphflussabwärts“ vom Tumor entfernt und feingeweblich untersucht. Finden sich in diesem „Wächterknoten“ keine Tumorzellen, so sind die nachfolgenden Lymphknoten mit hoher Wahrscheinlichkeit tumorfrei. Ist er befallen, verfährt man mit dem nächsten Lymphknoten ebenso und so fort. Sobald ein unauffälliger Knoten gefunden wird, kann man die Entnahme beenden. Auf diese Weise können viele Lymphknoten erhalten bleiben und die Häufigkeit von Lymphödem erheblich reduziert werden.

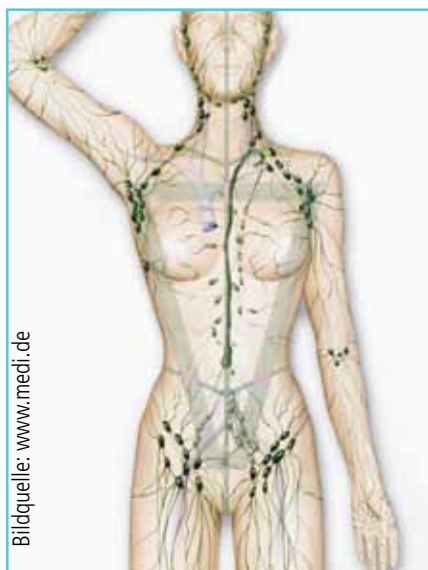


Abb. 1: Häufung von Lymphknoten wo es von Außen in unseren Körper reinght

Bei einer Bestrahlung werden Lymphgefäße und -knoten geschädigt und der Lymphfluss beeinträchtigt. Ist die Transportkapazität der Lymphgefäße so stark reduziert, dass diese die anfallende Lymphe („Lymphzeitvolumen“) dauerhaft nicht mehr abtransportieren können, staut sich die Lymphe und es entsteht ein chronisches Lymphödem. Es besteht vor allem aus Wasser und Eiweiß.



Abb. 2: Hautfaltentest am Handrücken



Abb. 3: Hautfaltentest am Unterarm



Abb. 4: Hautfaltentest am Thorax (Brustkorb)

Lymphödem-Formen und woran man sie erkennt

Dieser Artikel widmet sich ausschließlich den „sekundären Lymphödem“, die in Zusammenhang mit einer Krebserkrankung entstanden sind. Meist treten sie im ersten postoperativen Jahr auf, manchmal aber – aufgrund von Narbenschwundungen und Strahlenschäden – auch erst nach Monaten, Jahren, ja sogar Jahrzehnten. Beim Auftreten eines Lymphödems muss als Erstes abgeklärt werden, ob nicht ein Tumor vorliegt, der den Lymphabfluss blockiert. Tritt das Ödem unmittelbar nach der Operation auf, kann es sich um ein „passageres postoperatives Lymphödem“ handeln, das innerhalb einiger Tage oder Wochen von alleine verschwindet.

Am weitest häufigsten ist das Arm-Lymphödem. Es kann den ganzen Arm einschließlich der Hand betreffen oder nur einen Teil des Armes. Es beginnt oft am Oberarm und breitet sich nach unten aus. Ein ausgeprägtes Armlymphödem ist leicht zu diagnostizieren, schwierig wird es bei schwachen Ödemen, bei denen die Differenz der Umfänge von rechtem und linkem Arm weniger als 2 cm beträgt. Aussagekräftig ist hier der vergleichende Hautfaltentest. Dabei wird in der Mitte der beiden Oberarme, an beiden Unterarmen nahe den Ellenbogen (immer an den Unterseiten!) sowie an den Handrücken mit Daumen und Zeigefinger eine Hautfalte gebildet (Abb. 2 und 3). Ist die Hautfalte an der operierten Seite dicker, liegt dort ein Lymphödem vor.

Echte Mamma-Lymphödeme kommen zum Glück sehr selten vor. Dagegen tritt etwa bei einem Viertel der Frauen, die brusterhaltend operiert wurden, aufgrund der Bestrahlung ein Mamma-Ödem auf. Insbesondere sind davon große Brüste betroffen, da hier eine höhere Dosierung der Bestrahlung notwendig ist. Diese Ödeme verschwinden in der

Regel ohne Behandlung (spontan) innerhalb einiger Monate, spätestens nach zwei bis drei Jahren. Wurde die Brust vollständig entfernt und mittels eines „TRAM-Lappens“ (Gewebe aus dem Unterbauch) neu aufgebaut, ist die Wahrscheinlichkeit eines Haut-Lymphödems am Transplantat relativ hoch. Allerdings sind die damit verbundenen Beschwerden meist gering.

In knapp 10 Prozent der Fälle entsteht nach Brust-OP und Bestrahlung ein Thoraxwand-Lymphödem. Diese sind einseitig oder beidseitig-asymmetrisch (vergleichender Hautfaltentest!) und verschwinden in der Regel spontan innerhalb einiger Wochen oder Monate. In seltenen Fällen können sie chronisch werden, wobei dann auch ein Arm oder beide Arme betroffen sind.

Sekundäre Kopf-Lymphödeme sind meist die Folge von Krebs-Operationen („neck dissection“) und Bestrahlung von Lymphknoten im Halsbereich. Dabei treten die Schwellungen am Hals und im Gesicht auf.

Sekundäre Genital-Lymphödeme treten bei Männern in Form von Schwellungen am Penis und Hodensack, bei Frauen als Schwellungen der Vulva (Venushügel, Schamlippen und Klitoris) auf, oftmals zusammen mit einem Bein-Lymphödem.

Sekundäre Bein-Lymphödeme können verursacht werden durch Lymphknoten-Entfernung und Bestrahlung im Rahmen der Behandlung von bösartigen Tumoren („Malignome“) an den Organen der Fortpflanzung, am Enddarm, an der Blase oder durch Hautkrebs. Sie können ein Bein oder beide Beine betreffen. Dann sind die Lymphödeme aber in den beiden Beinen unterschiedlich stark ausgeprägt. Auch hier ist der vergleichende Hautfaltentest diagnostisch aussagekräftig. Allerdings ist beim sekundären Lymphödem das „Stemmer'sche Zeichen“ nur in zwei Drittel der Fälle positiv.

Ist es positiv, kann man auf der Oberseite der zweiten Zehen keine Hautfalte abheben (Abb. 5), da die Haut dort durch verhärtetes Eiweiß („Proteinfibrose“) stark verdickt ist. Ein positives Stemmer'sches Zeichen ist immer (!) Zeichen eines Lymphödems.

Die Diagnose des Bein-Lymphödems ist in vielen Fällen sehr schwierig. Grund dafür ist, dass an den Beinen insgesamt 23 verschiedene Ödemarten auftreten können. Die meisten davon sind keine Erkrankungen an sich sondern Symptome einer Grunderkrankung (Herz, Leber, Nieren etc.), treten infolge einer Schwangerschaft oder bei Eiweißmangel auf. Aber auch Medikamente, Vergiftungen, Muskel-Lähmung und andere Ursachen können Ödeme in den Beinen hervorrufen. Im Gegensatz zum Lymphödem – das kein (!) Symptom sondern eine Diagnose, also eine „echte“ Krankheit ist – sind die anderen Ödeme eiweißarm. Bei ihnen wird die Flüssigkeit durch die Schwerkraft nach unten gezogen und verteilt sich meist symmetrisch in beiden Beinen. Diese Ödeme überlagern oftmals das Lymphödem und kaschieren dieses. Sie sind so weich, dass man mit dem Finger eine Delle in die Haut eindrücken kann. Genau das kann man auch bei „jungen“ Lymphödem (Stadium 1, s.u.). Bestehen diese seit längerer Zeit, verhärtet sich das darin enthaltene Eiweiß und man kann keine Delle mehr in die Haut eindrücken (Stadium 2 und 3, s.u.).



Abb. 5: Stemmer'sches Zeichen: links positiv, rechts negativ

Stadien des Lymphödems

Je nach Ausprägung wird das Lymphödem in vier Stadien eingeteilt

Stadium 0: Latenzstadium, ohne sichtbare oder tastbare Schwellung, nur funktions-diagnostisch (Lymphsintigramm) nachweisbar

Stadium 1: Spontan reversibles Stadium, das Ödem ist weich, man kann mit dem Finger leicht eine Delle eindrücken, die Schwellung bildet sich durch Hochlagern der Gliedmaße spontan zurück

Stadium 2: Spontan irreversibles Stadium, das Ödem ist verhärtet, es kann mit dem Finger keine Delle eingedrückt werden, die Schwellung bildet sich spontan nicht mehr zurück

Stadium 3: Elephantiasis, stark ausgeprägte Schwellung mit Verhärtung und typischen Hautveränderungen, Bewegungseinschränkung der betroffenen Gliedmaße(n) bzw. des gesamten Körpers

Die Behandlung des Lymphödems

Leider gibt es keine Medikamente, die den Lymphabfluss wieder herstellen können. Und eine operative Therapie (siehe Seite 5) kommt nur in ganz bestimmten Fällen in Betracht. In den meisten Fällen ist die Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE) die einzig mögliche Behandlungsform. Richtig angewandt – und bei aktiver Mitwirkung des Patienten! – kann man Lymph-ödeme mit der KPE sehr gut in Griff bekommen. Dabei wird beim Stadium-1-Lymphödem angestrebt, dieses in das Stadium 0 zurückzuführen und ausgeprägtere Lymphödeme maximal zu entstauen und zu reduzieren. Die KPE besteht aus

1. Manueller Lymphdrainage (MLD),
2. Kompressionstherapie,
3. Bewegung und
4. Hautpflege.

Die Manuelle Lymphdrainage (MLD) beginnt grundsätzlich (!) damit, im Bereich des Halses den Abfluss der Lymphe in den Blutkreislauf freizumachen. Anschließend werden die an das Staugebiet angrenzenden gesunden Regionen vorbehandelt. Der Behandlungsaufbau der MLD muss sich immer an den individuellen Gegebenheiten des Patienten orientieren. Das Ziel ist, die eiweißreiche Ödemflüssigkeit zu mobilisieren und den Abfluss anzuregen, um dadurch das Lymphödem so gut wie möglich zu entleeren.

Unmittelbar an die MLD anschließend muss eine Kompressionstherapie angewandt werden. Anderenfalls läuft das Ödem innerhalb kürzester Zeit wieder voll und die MLD wäre völlig umsonst gewesen. Doch die Bedeutung der Kompression beschränkt sich nicht darauf. Vielmehr ist sie die wichtigste Komponente der KPE. Denn in Kombination mit der Bewegung aktiviert sie die Muskel- und Gelenkpumpe, wodurch noch verbliebene eiweißreiche Flüssigkeit aus dem Lipödem entfernt wird. Darüber hinaus erfüllt die Kompressionstherapie viele weitere Funktionen, die wir in der Ausgabe 1 / 2011 von **LYMPHE & Gesundheit** beschrieben haben.

Solange das Volumen des Lymphödems noch reduziert werden kann („Entstauungs-Phase“), wird die Kompressionstherapie der Extremitäten mittels Bandagierung realisiert. Diese passt sich bei jedem Anlegen an die aktuellen Arm- bzw. Beinumfang an und kann somit die erwünschte Wirkung entfalten. Je nach Ausprägung des Lymphödems wird die Entstauungs-Phase entweder stationär in einer lymphologischen Fachklinik oder ambulant in Wohnortnähe des Patienten durchgeführt.

Sobald keine Reduzierung des Lymphödems mehr bewirkt werden kann, beginnt die „Erhaltungs-Phase“, während der eine flachgestrickte Kompressions-Versorgung („Kompressionsstrumpf“) benötigt wird. Sowohl die Bandagierung als auch der Kompressionsstrumpf werden nach dem Aufstehen angelegt und erst vor dem Bettgehen abgenommen.

Die Intermittierende Pneumatische Kompression (IPK) – auch Apparative Intermittierende Kompression (AIK) genannt – kann sowohl während der Entstauungs- als auch der Erhaltungs-Phase zur Kompressionstherapie eingesetzt werden. Beim Lymphödem kommen ausschließlich IPK-Geräte mit 12 Luftkammern („Lympha Press“ etc.) zur Anwendung.

Für die Bewegung in der Kompression gibt es besondere Entstauungs-Übungen für Arme und Schultern und solche für die Beine. In den lymphologischen Fachkliniken lernen die Patienten diese Übungen, im ambulanten Bereich sind es meist die Therapeuten, die den Patienten diese Übungen beibringen. Zur Unterstützung können auch bestimmte Atemtechniken angewandt werden.

Die Hautpflege dient in erster Linie zur Vorbeugung von Folge- und Begleiterkrankungen, die für das Lymphödem typisch sind. Hier ist vor allem das Erysipel („Wundrose“, „Rotlauf“) zu erwähnen, eine sehr ernste Komplikation des Lymphödems, die das Lymphgefäßsystem zusätzlich schädigt.

Besonderer Hinweis: Die Behandlung von Kopf- und Genital-Ödemen ist sehr schwierig und muss anfangs unbedingt in einer lymphologischen Fachklinik erfolgen (Kontaktadressen finden Sie unter www.lymphverein.de).

Wichtiger allgemeiner Hinweis: Die konservative (= nicht-operative) Therapie der chronischen Lymphödeme ist eine lebenslange Angelegenheit. Dabei müssen Arzt, Therapeut, Kompressionsversorger (Sanitätshaus oder Apotheke, die die Kompressionsstrümpfe liefert) und Patient eng zusammenarbeiten. Jede Schwäche in dieser Kette wird sich negativ auf den Ödemzustand, die Gesundheit und die Lebensqualität des Patienten auswirken. Als Patient sollten Sie unbedingt diese Einstellung entwickeln: „Ich muss zwar mit der Krankheit leben, doch beherrschen lasse ich mich nicht von ihr!“

Mehrkomponenten-Lymphsets DIE Ideal-Lösung in der Kompressionstherapie



- ✓ **praktisch**
- ✓ **komplett**
- ✓ **wirksam**

**REZEPT-
FÄHIG!**

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

Rezept Muster 16 bzw. Privatrezept
www.lymphset.de - 0 800 599 699 9
bundesweit gebührenfrei

Verhältnis zwischen Arzt und Patient

Die Aufgabe des Arztes ist, seinen Patienten medizinisch bedarfsgerecht zu versorgen. Das geht aber nur, wenn der Patient seinen Part in den Therapieprozess einbringt. Doch leider ist es eine Tatsache, dass sehr viele Lymphödem-Patienten ihre Kompressions-Versorgungen nicht regelmäßig tragen. Damit schädigen sie nicht nur ihre eigene Gesundheit, sondern versündigen sich auch an ihrem Arzt!

Denn in unserem Gesetzlichen Gesundheitssystem ist es für einen Arzt nicht leicht, chronisch kranke Patienten zu haben. Rezepte, die er ausstellt, belasten sein „Praxisbudget“ und chronisch kranke Patienten benötigen dauerhaft Rezepte. Das Gefährliche für den Arzt ist, dass er nicht weiß, wie viel er in einem Jahr verordnen darf. Erst nach Ende einer Abrechnungsperiode erfährt er, wie viel er hätte verschreiben dürfen. Liegt er um einen bestimmten Betrag darüber, wird seine Kassenärztliche Vereinigung diesen von ihm zurückfordern („Regress“). Das kann viele Tausend Euro ausmachen und nicht wenige Ärzte wurden durch einen Regress finanziell ruiniert.

Wir hören täglich Klagen von Lymphödem-Patienten, deren Arzt ihnen keine Lymphdrainage mehr verschreiben will. Dabei wäre sie medizinisch dringend notwendig. Aber versetzen wir uns einmal in die Lage des Arztes: Jahrein, jahraus verordnet er so und so oft pro Woche MLD von so und soviel Minuten Dauer. Aber das Lymphödem dümpelt still vor sich hin, nimmt allmählich zu. Irgendwann kriegt der Patient eine Reha genehmigt, aus der er gut entstaut zurückkommt. Und dann geht das Trauerspiel wieder von Neuem los. Darum ist es nur verständlich, dass der Arzt sich überlegt, für welche Patienten er sein Budget belastet und für welche nicht.

Ein Arzt ist kein Dienstleister sondern Heilkundler. Jedem guten Arzt wird es eine große Freude sein, wenn er sieht, dass sein Patient sich an den verordneten Therapien aktiv beteiligt und dessen gesundheitlicher Zustand sich „den Umständen entsprechend“ gut entwickelt. Dann spürt er, dass sich für diesen Patienten die Verordnungen lohnen. Er wird sein Budget lieber für diesen Patienten belasten und dafür bei weniger motivierten Patienten sparen.

Die Ärzte und das Lymphödem

Glücklicherweise kommen Lymphödeme relativ selten vor. Maximal 3,5 Prozent der Erwachsenen in Deutschland sind davon betroffen. Also sehen viele Ärzte nur alle paar Jahre oder niemals ein Lymphödem. Oder es kommt eines zu ihm und er meint es sei eine andere Erkrankung. Denn seltene Krankheiten werden an der Uni eher am Rande erwähnt. Und auch später „rentiert“ es sich für die meisten Ärzte nicht, großartig Zeit und Mühe zu investieren, um sich über eine Krankheit zu informieren, mit der er kaum oder gar nie in Berührung kommt. Für die vom Lymphödem Betroffenen erwächst daraus natürlich eine schwierige Situation.

Eine elegante Lösung dieses Problems bietet eine lymphologische Datenbank, auf die Vertragsärzte der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) unter www.oedem-assistent.de zugreifen können. Der „Oedem-Assistent“ unterstützt sie bei Diagnose, Planung und Durchführung einer bedarfsgerechten Therapie. Damit sparen die verordnenden Ärzte Zeit und Mühe und ihre Lymphödem-Patienten können besser versorgt werden. Der Abschnitt „Diagnose“ ist jetzt auch allen Nicht-Ärzten zugänglich. Kostenlos.

www.oedem-assistent.de

KLEMMT IHR LYMPHÖDEM?

Ja, genau... das kann tatsächlich vorkommen! Ihr Therapeut bemüht sich mit all seinen Kräften, Sie tragen schön brav Ihre Kompression... doch Ihr Lymphödem wird und wird nicht besser. Es klemmt regelrecht!

Jetzt bräuchten Sie eigentlich eine Kur. Doch die wird Ihnen vielleicht nicht genehmigt oder andere Gründe hindern Sie, längere Zeit von zu Hause fernzubleiben. Was also tun?

*Gut, dass es das **Therapiezentrum Hirschbach** gibt! Für den Fall, dass Ihr „Lymphödem klemmt“, können Sie dort eine der beliebten **1 plus 51-Therapiewochen** nehmen. Dabei wird ganz gezielt der „Kurerfolg der ersten Woche“ genützt, den man ja auch von der Reha her kennt.*

Eine Woche Intensiv-Therapie im idyllischen Hirschbachtal (40 km östlich von Nürnberg) in einer ruhigen familiären Atmosphäre wird nicht nur Ihr Lymphödem wieder „auf Vordermann bringen“, sondern Ihnen auch an Leib und Seele eine Wohltat sein.

*Jährlich eine **1 plus 51-Therapiewoche** kann Ihnen dauerhaft zu einer spürbar besseren Lebensqualität verhelfen. (1 Therapiewoche plus 51 Wochen ergeben zusammen ein ganzes Jahr.)*



Lassen Sie sich ganz unverbindlich Info-Material über das Therapiezentrum Hirschbach schicken. Es gibt auch immer wieder Therapiewochen zu Sonderpreisen. Rufen Sie doch einfach mal diese bundesweit gebührenfreie Rufnummer an:

0 800 599 699 9 - www.lympho-opt.de

Unser Tipp für kluge Rechner:

Dank einer Beteiligung am **Lympho-Opt Fonds IV** können Sie die Kosten für Ihre jährliche **1 plus 51-Therapie** bequem und sicher finanzieren und kommen zudem in den Genuss interessanter Preisvorteile. Fordern Sie am besten noch heute unser kostenloses, ausführliches Info-Material an.

Lympho-Opt  **Therapiezentrum
Hirschbach / Opf.**

Lympho-Opt Therapiezentrum Hirschbach (Oberpfalz) - Tel. 0 800 / 599 699 9 (gebührenfrei) - www.lympho-opt.de

Operative Heilung des Lymphödems

Bei der operativen Entfernung von bösartigen Tumoren (Krebs) müssen meist auch Lymphknoten entfernt werden, die für die Lymphe aus der vom Tumor befallenen Region zuständig sind. Mit jedem entfernten Lymphknoten wird ein Lymphkanal unterbrochen. Da wir von Natur aus an vielen Stellen mehrere parallel verlaufende Lymphbahnen haben, können die intakt gebliebenen Bahnen die Arbeit der unterbrochenen übernehmen. Das geht aber nur bis zu einem gewissen Grad. Denn wenn die Transportkapazität der Lymphgefäße so stark reduziert ist, dass diese die anfallende Lymphmenge (das „Lymphzeitvolumen“) dauerhaft nicht mehr abtransportieren können, wird die Lymphe gestaut und es entsteht ein chronisches Lymphödem. Das ist insbesondere der Fall, wenn neben der OP auch noch eine Bestrahlung des Gewebes in der Tumorregion gemacht wurde. Die Bestrahlung kann zwar noch verbliebene Tumorzellen zerstören, schädigt aber meist auch die Lymphgefäße im bestrahlten Gebiet.

Ein Lymphödem ist also ein Lymphstau. Die Manuelle Lymphdrainage (MLD) kann die Flüssigkeit aus dem Ödemgebiet in intakte Regionen umleiten, von wo aus sie ungehindert abfließen kann. Nach der MLD muss eine Kompression (Bandagierung oder Bestraumpfung) angelegt werden, damit nicht wieder Flüssigkeit in das Ödemgebiet einfließt. Diese Kombination aus MLD und Kompressionstherapie muss beim chronischen Lymphödem lebenslang angewandt werden. Wer davon betroffen ist, weiß, welche Belastung dies mit sich bringt.

Doch mehr als die andauernde Therapie belasten zahlreiche weitere Faktoren die Lebensqualität der Menschen mit chronischen Lymphödem: Viele Betroffene haben ein negativeres Selbstbild und ein niedrigeres Selbstwertgefühl als „normale Menschen“. Sie sind in ihrer Mobilität, Flexibilität, Feinmotorik sowie bei vielen Tätigkeiten im Haushalt, im Beruf und in der Freizeit stark beeinträchtigt. Fast alle Lymphödem-Patienten stufen ihren allgemeinen Gesundheitszustand, ihre Vitalität und ihr mentales Wohlbefinden als verschlechtert ein. Ihre Lebensqualität ist im Vergleich zu Nichtbetroffenen oftmals erheblich reduziert.

Diese Gründe führten zu der Fragestellung, ob die Behandlung des Lymphödems mit einer Lymphgefäß-Transplantation eine

Verbesserung der Lebensqualität der Patienten bewirken könnte. So hat Prof. Dr. Dr. Rüdiger G.H. Baumeister 1980 im Klinikum Großhadern (Ludwig-Maximilians-Universität München) nach experimentellen Vorarbeiten weltweit erstmals Lymphgefäß-Transplantationen durchgeführt. Dabei hat er Lymphbahnen aus einer gesunden Region des Körpers entnommen und anschließend so implantiert, dass sie – wie eine Umgehungsstraße – Lymphflüssigkeit aus dem Ödem um die lokale Unterbrechung des Lymphsystems herumleiten. In den letzten Jahren hat Dr. Gunther Felmerer, Leiter des Bereichs Plastische Chirurgie am Universitätsklinikum Göttingen, diesen Therapieansatz praxisorientiert weiterentwickelt.

An der Innenseite unserer Oberschenkel haben wir etwa zwölf bis 20 nahezu parallel verlaufende Lymphbahnen. Unter der Voraussetzung, dass der Lymphabfluss in diesem Bereich intakt ist, können dort zwei oder drei Lymphbahnen mit einer Länge von bis zu 30 cm entnommen und zur Reparatur von Defekten des Lymphgefäßsystems in anderen Körperregionen verwendet werden. Bei einem Arm-Lymphödem nach Entfernung von Lymphknoten im Axelbereich verläuft der Eingriff – schematisch ausgedrückt – folgendermaßen: An der Stelle, wo das Transplantat an eine im Oberarm aufsteigende Lymphbahn verbunden wird, legt der Operateur einen Schnitt - „Inzision“ (Abb. 1). Auf der anderen Seite, wo das Transplantat mit einem Lymphgefäß im Halsbereich verbunden wird, das zum Venenwinkel führt, wird eine zweite Inzision gelegt (Im Venenwinkel mündet das Lymphgefäßsystem in den Blutkreislauf ein.) (Abb. 2). Zwischen diesen beiden Einschnitten wird ein dicker Redon-Drainage-Schlauch wie ein Tunnel unter das Hautgewebe eingeführt (Abb. 3). Dann wird das zarte, am Oberschenkel entnommene Lymphgefäß in den Schlauch eingebracht und der Schlauch anschließend entfernt. Auf diese Weise kann das Transplantat spannungsfrei im Gewebe platziert werden. Das Vernähen der haarfeinen Lymphgefäße geschieht unter dem Operations-Mikroskop mit einer etwa 40-fachen Vergrößerung. Die Naht besteht aus drei bis fünf Einzelknopfnähten. Das Nahtmaterial ist so dünn, dass man es mit dem freien Auge kaum sehen kann. Es muss später nicht entfernt werden, da es vom Körper vollständig resorbiert wird.



Abb. 1: Inzision am Oberarm



Abb. 2: Inzision am Hals: die gelben Bänder umschlingen Lymphgefäße

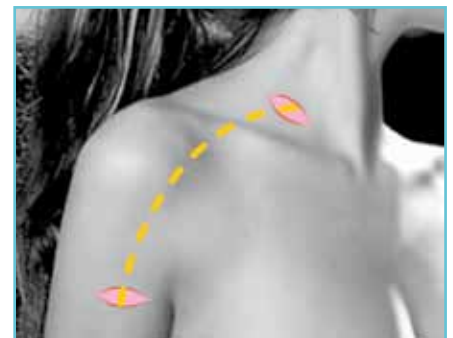


Abb. 3: Überbrückung der Unterbrechung der Lymphgefäße in der Achsel

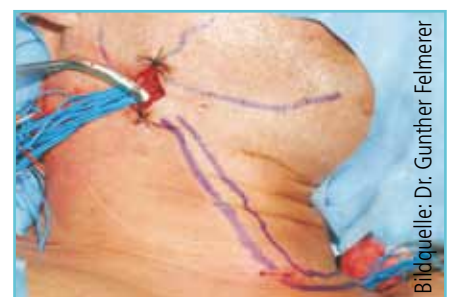


Abb. 4: Inzision im Nackenbereich

Bei der Lymphgefäß-Transplantation zur Behandlung eines Bein-Lymphödems wird das Transplantat am gegenüberliegenden Oberschenkel nur nahe beim Knie durchtrennt. Oben an der Leiste bleibt es mit dem Lymphgefäßsystem verbunden. Zuvor wurde mit einem Redon-Drainage-Schlauch ein Tunnel von der rechten Seite der Leiste zur linken gebildet (Abb. 7).



Abb. 5: Vernähte Inzisionen an den Oberschenkeln

Nachdem das „gestielte“ (an einer Seite nicht abgetrennte) Transplantat vorsichtig in den Tunnel eingezogen wurde, kann es mit einer aufsteigenden Lymphbahn im ödematösen Bein vernäht werden. Von da an kann die Lymphe des bis dahin ödematösen Beins über die gegenüberliegende Leiste abfließen.

Nach der Transplantation am Arm erhalten die Patienten keinen Kompressionsstrumpf, es sei denn, dass sich das Ödem wieder füllt. An den Beinen ist in den ersten Wochen Kompression notwendig. Mit der Lymphgefäß-Transplantation können auch Lymphödeme im Kopf-Hals-Bereich erfolgreich behandelt werden.

Operation gelungen, Patient geheilt

Wir haben diesen Artikel mit „Operative Heilung des Lymphödems“ überschrieben. Da die Lymphgefäß-Transplantation die Ursache des Lymphödems – die Lymphbahn-Unterbrechung – beseitigt (kausale Therapie), kann man hier tatsächlich von einer Heilung sprechen. Und die Ergebnisse können sich – bei einer Nachbeobachtungszeit von mehr als zehn Jahren – durchaus sehen lassen: Ein Drittel der behandelten Patienten benötigt postoperativ weder MLD noch Kompression. Ein weiteres Drittel bedarf zwar nach wie vor der Kompressionstherapie, aber wesentlich seltener als früher. Und bei dem Rest hat sich nichts geändert.

Die Lymphgefäß-Transplantation ermöglicht besonders Frauen nach Brustkrebs eine erhebliche Verbesserung der Lebensqualität. Viele von ihnen fühlen sich durch den deutlich sichtbaren Kompressionsstrumpf und die auffälligen Ödeme im Handrückenbereich stigmatisiert und in ihrer Weiblichkeit beschädigt. Die Transplantation kann hier das Tragen des Kompressionsstrumpfs überflüssig machen und nahezu „normale“ Handverhältnisse erzielen.

Wann ist die Lymphgefäß-Transplantation angezeigt, und wann nicht?

Bei anlagebedingten Lymphödemem („primären Lymphödemem“) ist das Lymphgefäßsystem in der Regel in größeren Abschnitten krankhaft verändert. Dann liegt keine definierte lokale Blockade vor, die durch eine Lymphgefäß-Transplantation überbrückt werden könnte. Laut Prof. Baummeister kann eine Transplantation aber bei einseitiger lokalisierter Fehlanlage (Hypoplasie, Aplasie) des Lymphgefäßsystems im Becken- oder Leistenbereich angezeigt sein.

Bei sekundären (infolge von OP, Bestrahlung, Verletzungen etc. entstandenen) Lymphödemem sollte zuvor mindestens sechs Monate lang eine intensive konservative Therapie (MLD und Kompressionstherapie) durchgeführt worden sein. Die besten Ergebnisse bringt in der Regel eine Lymphgefäß-Transplantation, die zwischen einem halben und einem Jahr nach Auftreten des Lymphödems durchgeführt wird. In vielen Fällen kann damit sogar ein vollständiger Rückgang – also eine Heilung – des Ödems erzielt werden. Besteht das Ödem bereits so lange, dass Veränderungen im Gewebe (Narbenbildung, Fettgewebsvermehrung etc.) eingetreten sind, ist zwar eine Besserung des Zustandes, jedoch keine vollständige Heilung mehr möglich.

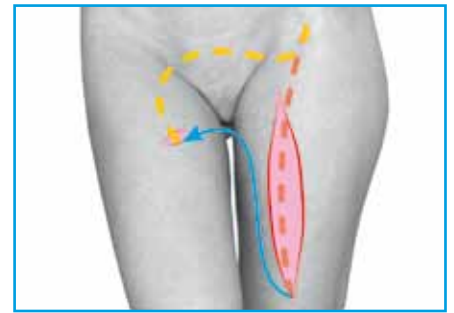


Abb. 6: Überbrückung der Unterbrechung der Lymphgefäße in der Leiste

Vor einer Transplantation von Lymphgefäßen muss an dem Bein, dem das Transplantat entnommen werden soll, durch Anamnese (Erhebung der Krankheitsgeschichte), klinische Untersuchung und eine Lymphsequenz-Szintigraphie eine bestehende, aber noch nicht manifeste („subklinische“) Schwäche des Lymphtransports ausgeschlossen werden. Falls dort eine verminderte Transportkapazität vorliegt, kann die Entnahme der für die Transplantation benötigten Lymphbahnen an dem „Spender-Bein“ ein Lymphödem hervorrufen. Dann wäre das Problem nur von einer Körperregion auf eine andere verlagert worden. Falls Tumor-Rezidive, zusätzliche periphere Lymphgefäß-Veränderungen, massive Strahlenschädigungen oder Narben vorliegen, darf keine Lymphgefäß-Transplantation vorgenommen werden („Kontraindikation“).

Prognosen und praktische Details

Eine frühzeitige Transplantation kann das Ödem schon innerhalb weniger Tage nach der Operation völlig zum Verschwinden bringen. In den meisten Fällen dauert es jedoch einige Wochen oder Monate, bis eine vollständige Ödemreduktion erreicht ist. Bei fortgeschritteneren Ödemem ist zwar eine Verbesserung, jedoch keine Beseitigung des Lymphödems mehr möglich.

Liposuktion plus - Schnuppertage

Ein einzigartiges Angebot des Lympho-Opt-Therapiezentrum Hirschbach sind die „Schnuppertage“. Dabei können Sie sich verlässlich Gewissheit verschaffen, ob Sie für eine Operation in Frage kommt. Entsprechend der Diagnose werden Sie informiert, welcher Behandlungsverlauf für Sie vorteilhaft ist.

Das „Schnuppertage-Paket“ umfasst:

- Zwei Übernachtungen mit Vollpension im Therapiezentrum Hirschbach
- Ärztliche Untersuchung mit gründlichem Beratungsgespräch
- Manuelle Lymphdrainage mit Bandagierung
- Lymph Press-Anwendungen (sofern nicht kontraindiziert)
- **Arztbericht**

Komplett für nur € 167

Wir tun Ihnen gut... 
www.liposuktion-plus.de
Kostenlose Hotline: 0800 - 599 699 9

Derzeit werden Lymphgefäß-Transplantationen als Leistung der gesetzlichen Krankenkassen nur im Universitätsklinikum Göttingen durchgeführt. Der damit erforderliche Klinik-Aufenthalt beträgt etwa zehn Tage, davon drei bis vier Tage mit Bettruhe. Leichtere sportliche Aktivitäten sind nach zwei Wochen möglich, eine Wiederaufnahme von Haushalts- und Berufstätigkeit kann nach drei bis vier Wochen erfolgen.

Die Lymphgefäß-Transplantation zur Beseitigung eines Lymphödems ist ein medizinisch notwendiger Eingriff. Darum übernehmen die Gesetzlichen Krankenkassen die Kosten dafür. Patienten können sich mit einer Überweisung in der Ambulanz des Universitätsklinikums Göttingen vorstellen.

Terminvereinbarungen montags von 10 bis 14.30 Uhr:
Frau Häusner: Tel: 0551/39-10883, Telefax: 0551/39-12199

Bereich Plastische Chirurgie
Abt. Unfallchirurgie, Plastische und Wiederherstellungschirurgie
Universitätsmedizin Göttingen
Robert-Koch-Strasse 40
37075 Göttingen

MICROVASE GEL



Sanfte Kräfte der Natur
gegen schwere Beine
und für schöne Haut

Wirksame Bestandteile:

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

KLINISCH
ERPROBT

Kompression strapaziert Ihre Haut!

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

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

Lympho Opt Fachklinik für
Lymphologie

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

- KLINISCH ERPROBT -

www.lympho-opt-shop.de

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



Bewegung erleben: www.bauerfeind.com

Erfolgreich, zuverlässig, dezent

Lymphödem- Therapie mit medi

Mit flachgestrickten
mediven Kompressions-
strümpfen wird der
Lymphfluss zuverlässig
gefördert und Ihre
Therapie optimal er-
gänzt.

Wertvolle Informationen
finden Sie in unserem Ratgeber
„Stau im Gewebe“.

Jetzt kostenlos bestellen:
verbraucherservice@medi.de



Erfahrungsbericht:

Lymphgefäßtransplantation erfolgreich verlaufen

Liebe Mitbetroffene und Interessierte,

inzwischen blicke ich auf ein Jahr zurückgewonnener Lebensqualität und möchte an dieser Stelle von meinen persönlichen Erfahrungen hinsichtlich einer erfolgreich verlaufenen Lymphgefäßtransplantation berichten.

Mein sekundäres Lymphödem war durch eine Entfernung von Lymphknoten aus der Leiste entstanden und eigentlich war ich im Frühsommer letzten Jahres sehr gut ausgestattet mit Hilfsmitteln, MLD-Verordnungen sowie einer bewilligten Reha mit Sommertermin an der See. Trotzdem war meine Stimmung an einem Tiefpunkt angelangt, wenn ich an die Belastungen und meine ungewisse Zukunft dachte.

An dieser Stelle wurde ich auf die Möglichkeit aufmerksam, dass unter bestimmten Voraussetzungen eine solche Blockade im Lymphsystem mittels eines Umgehungskreislaufs überbrückt werden kann. Nach Vorstellung bei Herrn Dr. Felmerer + Team (Frau Dr. Tobbia-Sattler, Herr Dr. Zvonik) in der Chirurgieambulanz der Universitätsmedizin Göttingen stand fest, dass bereits

vorhandene Schäden noch nicht zu fortgeschritten waren, um diese OP (autologe Lymphgefäßtransplantation) durchführen zu können und damit ein Fortschreiten aufzuhalten.

Es erfolgte nach meiner Reha die OP und inzwischen sind meine Probleme erfolgreich gelöst mit dem Bypass, der durch die Transplantation von zwei Lymphbahnen entstanden ist. Diese aus der Oberschenkelinnenseite des intakten Beins stammenden Lymphbahnen (dort sollen sich zwischen 16 - 20 befinden, deshalb können hier am besten welche entnommen werden) wurden vorsichtig heraus gelöst und durch einen dünnen Schlauch zur Stelle der Blockade geführt. Dort wurden dann die Lymphgefäßkollektoren angeschlossen, deren Klappen und Muskeln jetzt für den Transport der Lymphe sorgen, wo es sonst staute.

Schon wenige Wochen nach der OP waren die Narben soweit verheilt, dass ich meinem Beruf wieder in vollem Umfang nachgehen und Rehasport treiben konnte, und zwar ohne Kompressionsbestrumpfung. Und das Beste kommt noch: Das Gewebe am Oberschenkel des ehemals „bösen“

Beins ist wieder weich geworden und ich brauche keine Lymphdrainage mehr.

Angst hatte ich zu keinem Zeitpunkt, denn ich wusste mich in guten Händen und die Aussicht auf ein Leben mit weniger Beeinträchtigungen und vor allen Dingen einer besseren Zukunft hat mir die Entscheidung leicht gemacht. Ich bedauere nur, dass ich bei dieser spannenden OP nicht zugucken konnte.

Die OP ist bis heute ein voller Erfolg. Ich würde den Entschluss wieder treffen und mich vor allen Dingen immer Dr. Felmerer + Team anvertrauen, der über die nötigen Kenntnisse und Erfahrungen auf dem Gebiet der Lymphologie sowie als plastischer Chirurg über Geschick und Geduld verfügt, die zarten Lymphgefäße mit mikrochirurgischer Nahttechnik zusammen zu fügen.

Ich würde mich freuen, wenn ich Mitbetroffenen Mut machen könnte, die Möglichkeit einer OP überprüfen zu lassen, um – wie bei mir eingetreten - wieder mehr Lebensqualität und Freiheit erlangen zu können.

Pandora H.

Haben Sie ein Lymphödem? Oder ein Lipödem? Oder beides?

Sie können jetzt selbst die Diagnose stellen.
schnell - exakt - kostenlos

www.oedem-assistent.de

Gesundheits-Infos

Krafttraining nach Brustkrebs kann sehr vorteilhaft sein

Laut einer US-amerikanischen Studie bekommen Frauen mit Brustkrebs, die bald nach der Diagnose mit Krafttraining starten, seltener ein Arm-Lymphödem als Frauen ohne Training. An der Studie nahmen 134 Frauen ein bis fünf Jahre nach der Brustkrebsdiagnose teil. Ihnen waren bei der OP mindestens zwei Achsellymphknoten entfernt worden. 72 von ihnen absolvierten in einem wohnortnahen Fitnesscenter ein Jahr lang ein langsam gesteigertes Krafttraining. Trainiert wurde zweimal wöchentlich jeweils 90 Minuten, in den ersten 13 Wochen unter Anleitung eines Trainers. Dazu gehörten Übungen zur Steigerung von Oberkörper- und Beinmuskulatur. Die 75 Frauen aus der Kontrollgruppe machten kein Krafttraining.

Nach einem Jahr hatten von den Frauen mit Krafttraining 11 Prozent ein Lymphödem, jedoch 17 Prozent der Frauen in der Kontrollgruppe. Bei den Frauen, denen fünf Lymph-

knoten oder mehr entfernt wurden, trat in der Trainingsgruppe 7 Prozent ein Lymphödem auf, bei den Frauen aus der Kontrollgruppe waren es dagegen 22 Prozent.

Krafttraining scheint auch Brustkrebs-Patientinnen, die bereits ein Armlymphödem haben, nicht zu schaden. Im Gegenteil: Mit einem ausgewogenen Fitnessprogramm inklusive Krafttraining waren die durch das Lymphödem bedingten Beschwerden geringer als ohne Sport. US-Forscher haben bei 141 Frauen mit einem Arm-Lymphödem die Wirkung von Sport untersucht. Deren Brustkrebs wurde mindestens ein Jahr zuvor diagnostiziert. Bei den Frauen waren im Mittel 15 Lymphknoten zur Ermittlung des Lymphknotenstatus entfernt worden.

71 Frauen absolvierten ein Jahr lang zweimal wöchentlich ein 90-minütiges Übungsprogramm in einem Fitnesscenter. Dazu gehörten Dehnübungen, ein Aufwärmtraining sowie Übungen zur Stärkung der Kraft in den Armen und Beinen. Das Training wurde



innerhalb der ersten fünf Wochen langsam aufgebaut. Die Kontrollgruppe unternahm hingegen keine sportlichen Übungen.

Immer noch bekommen etwa 17 Prozent der Frauen mit Mamma-Karzinom ein Arm-Lymphödem, obwohl die operative und radiologische Brustkrebstherapie schonender geworden ist. Einen deutlichen Schutz vor dem Arm-Lymphödem bietet die Wächterknoten-Biopsie, bei der statt der herkömmlichen Ausräumung der Lymphknoten im Achselbereich nur ein bis zwei Wächterlymphknoten entfernt werden. Bei diesem Vorgehen bekommen weniger als 7 Prozent der Frauen ein Lymphödem im Vergleich zu etwa 47 Prozent mit der herkömmlichen Methode.

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
Malve Malva neglecta	Atemwegserkrankungen Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut, trockener, entzündlicher Husten, Heiserkeit oder Kehlkopfkatarrh, zum Gurgeln bei Halsschmerzen	Tee (Kaltansatz), Tinktur, Blüten und Blätter als Wildgemüse
Malve Malva neglecta	Hauterkrankungen Als beruhigende, lindernde Kompresse, Umschlag oder Wäsche bei trockener, entzündeter Haut, Ekzemen, Neurodermitis oder Psoriasis, Badezusatz bei trockenen Hauterkrankungen, Wunden, Insektenstichen, Furunkeln und Hämorrhoiden, als Wäsche bei empfindlicher und trockener Haut	Umschläge, Kompressen, Bäder
Malve Malva neglecta	Magenerkrankungen Schleimhautentzündungen im Magen-Darm-Trakt, Mund- und Rachenraum und Speiseröhre, Sodbrennen, Reizmagen und Magen-Darm-Geschwüre	Tee (Kaltansatz), Tinktur, Blüten und Blätter als Wildgemüse
Mariendistel Silybum marianum	Leber-, Gallen- und Bauchspeicheldrüsenkrankungen Vorbeugung und Therapie bei Leberschäden, bei Gallensteinen, Unterschenkelgeschwüren, Krampfadern, Kopfschmerz und Migräne	Tee, Samen kauen
Meerrettich Armoracia rusticana	Atemwegserkrankungen Katharrische Infekte der Atem- und Harnwege, Tonsillitis (Mandelentzündung), Sinusitis (Nebenhöhlenentzündungen), gripitale Infekte	Frische und getrocknete zerkleinerte Droge, Frischpflanzenpresssaft
Meerrettich Armoracia rusticana	Harnwegs- und Prostataerkrankungen Zur unterstützenden Behandlung von bakteriellen Atem- und Harnwegsinfekten	Frische und getrocknete zerkleinerte Droge, Frischpflanzenpresssaft
Mutterkraut Tanacetum parthenium	Erkrankungen des Nervensystems und der Psyche Migräne (vor allem hormonell bedingte), Kopfschmerzen	Tee, Tinktur, frisch essen, Fertigpräparat
Nachtkerze Oenothera biennis	Hauterkrankungen Neurodermitis, zur Pflege und Behandlung bei empfindlicher, trockener und alternder Haut, Hypertonie (Bluthochdruck), Hyperlipidämie (erhöhte Blutfettwerte), Arteriosklerose, bei Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und bei rheumatischen Erkrankungen, Prämenstruelles Syndrom, Multiple Sklerose, Begleittherapie bei allergischem Asthma, Hyperaktivität bei Kinder	Tee, Öl innerlich und äußerlich, Samen frisch essen
Odermennig Agrimonia eupatoria	Darmerkrankungen akute, unspezifische Durchfallerkrankungen, Ruhr, Durchfälle mit Leberbeteiligung	Tee, frisch essen
Odermennig Agrimonia eupatoria	Atemwegserkrankungen Rachenentzündungen, Heiserkeit	Tee, frisch essen
Pappel Populus tremula	Hauterkrankungen Oberflächliche Hautverletzungen, infizierte Wunden, Frostbeulen	Salben zum Auftragen auf die Haut, Kompressen, Waschungen
Pappel Populus tremula	Rheumatische Erkrankungen Schmerzlindernd bei schmerzhaften rheumatischen Erkrankungen des Bewegungsapparates, bei Ruhe-, Druck- und Bewegungsschmerz durch Funktionseinschränkung	Tee, Blätter frisch essen
Pestwurz Petasites hybridus	Erkrankungen des Nervensystems und der Psyche Migräneprophylaktikum für Erwachsene und Kinder, lindert auch schmerzhafte Muskelverspannungen im Schulter und Nacken-Bereich, Harnwegs-Spasmen, Asthma und spastische Bronchitis	Tee, frisch essen in kleinen Mengen, Fertigpräparate: Pyrrolizidinalkaloid-frei
Petersilie Petroselinum crispum	Harnwegs- und Prostataerkrankungen, Nierengrieß Durchspülungstherapie bei Erkrankungen der ableitenden Harnwege, Nierengrieß	Tee, Petersilienwein, frisch essen (nicht während der Schwangerschaft)
Pfefferminze Mentha piperitae	Leber-, Gallen- und Bauchspeicheldrüsenkrankungen rampartige Magenbeschwerden, Gallenleiden, Gärungs-Dyspepsien (Verdauungsbeschwerden), verdorbener Magen, Übelkeit, Erbrechen, Oberbauchbeschwerden	Tee, Tinktur, Likör

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

10/09 P

Diese Liste wurde erstellt von:

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

Attraktiv trotz Lipödem

Tanja Elisabeth Rothe, stolze Besitzerin eines Lipödems, zeigt Ihnen, wie Sie aus Ihrer Erkrankung das Beste machen können

Die Krankheit erkennen:

Im Sommer 2003 stellte ein Phlebologe (Venenarzt) bei mir ein Lipödem fest. Zu dieser Zeit hatte ich noch nie etwas von dieser Krankheit gehört. Ich hatte mich in den Jahren zuvor nur gewundert, dass meine Beine immer unförmiger, dicker und schmerzempfindlicher wurden. Daher wurde auch jeder Einkaufstrip für mich zum Höllentrip. Ich brach in der Bekleidungskabine in Tränen aus, da ich keine passenden Röcke oder Hosen fand. Daheim angekommen, natürlich ohne neue Hose oder neuen Rock, stopfte ich endlos Chips oder Schokolade in mich hinein, als Seelentröster für meine nicht gefundenen Unterteile. Die Abwärts-Spirale begann.

Die Krankheit akzeptieren:

Im Sommer 2004 absolvierte ich meine Ausbildung zur Typberaterin an einer privaten Akademie. Ich wurde während meiner Ausbildung ganz stark mit meinem Körper und Körperbewusstsein sowie meinem Selbstwertgefühl, insbesondere natürlich mit meinen Beinen konfrontiert. Es war mental eine große Herausforderung für mich. Ich lernte in den Wochen meiner Ausbildung, wie wichtig es gerade für mich ist, den Blick von meinen Beinen abzulenken und bewusst den Blick auf optisch vorteilhafte Stellen an mir zu lenken. Wie wichtig für mich die richtige typgerechte Farbwahl in Gesichtsnähe ist! Also die Aufmerksamkeit auf das Gesicht zu lenken. Ich lernte spielerisch mit welchen Accessoires, Materialien, Schnitten-/Linienführungen und Farben ich meine Beine in den Hintergrund treten lassen konnte. Und so bekam ich Schritt für Schritt wieder eine größere Sicherheit in meinem Auftritt. Mein Selbstbewusstsein wuchs! Seit dieser Zeit berate ich erfolgreich Damen und Herren mit mehr oder weniger starken Proportionen.

Mit der Krankheit zu leben:

Heute, nach acht Jahren, habe ich meine Krankheit akzeptiert und ich lebe sehr, sehr gut mit ihr. Nun weiß ich auch, wozu ich die Krankheit habe, nicht warum ich die Krankheit habe.

Im Oktober 2010 habe ich meine bereits bestehende Dienstleistung um zwei neue Beratungsangebote erweitert. Zum einen um „ProfiTIPPS bei Lipödem“ und zum anderen um „MentaleSTÄRKE mit Lipödem“, worüber ich für Sie in der nächsten Ausgabe von LYPHIE & Gesundheit berichten werde. Diese Angebote wurden von mir als Betroffene speziell für Lipödem-Kranke konzipiert. Ich gebe mein Wissen und meine Erfahrungen an Sie weiter. Daher berate ich Frauen, die ebenso wie ich von der Lipödem-Krankheit betroffen sind. Ich zeige Ihnen, wie Sie durch eine Typ- und Stilberatung zur eigentlichen Schönheit, Weiblichkeit und zu Ihrem Wohlbefinden mit Lipödem gelangen können. Sie lernen bei Ihrer Beratung, den Blick auf Ihren Körper zu verändern. Nicht nur die kranken Körperstellen zu sehen, sondern es für sich als Chance zu nutzen, Ihre Schokoladenseite(n) mit Ihren individuellen Farbtönen zu betonen und zum Leuchten zu bringen. Ich zeige Ihnen,



dass Sie sich nicht in Kleidersäcke hüllen- oder verstecken müssen, sondern, dass Sie Ihre Körpersilhouette mit stimmigen Schnitten-/Linienführungen, Accessoires und Materialien unterstreichen können und zu einem größeren Selbstbewusstsein und zu Ihrem authentischen, starken, und präsenten Auftritt gelangen.

Für die meisten Menschen ist „Meine Krankheit“ im angezogenen Zustand überhaupt nicht mehr sichtbar!

Wie läuft eine Typ- und Stilberatung ab:

Bei der Typberatung erarbeiten wir gemeinsam Ihre individuellen Farbtöne und schauen, wie Sie mit einem typgerechten Make-up und Haarstyling Ihre Persönlichkeit unterstreichen können. Zusammen definieren wir Ihren authentischen Stil mit den passenden Farben, Schnitt-/Linienführungen, Materialien, Musterungen und Accessoires für ein harmonisches Erscheinungsbild.

Ihre individuellen Farben zum Wohlfühlen!

Typberatung – Beratungsteil I

- Bestimmung Ihrer Farbfamilie:
- Warm-tonig / Frühling-Herbst oder kalt-tonig / Sommer-Winter
- Festlegung Ihres Typs: Wir definieren Ihre individuellen Farbtöne mit Ihren Highlight- und Basisfarben – und ich zeige Ihnen passende Kombinationsmöglichkeiten
- Typgerechtes Make-up
- Haarstyling und Tipps

Meine Leistung: für Sie einen typgerechten Farbpass mit 36 Farben sowie ein Make-up und ein Haarstyling

Ihr authentischer Stil unterstreicht Ihre Persönlichkeit!

Stilberatung – Beratungsteil II

- Bestimmung Ihres Hauptstils:
Wir unterscheiden sechs verschiedene Stilrichtungen, bestimmt durch Ihren Körperbau, Ihre Körperform, Körpergröße, Gesichtsförmigkeit und schließlich Ihr Wesen
- Bestimmung Ihres zweiten Stils aufgrund Ihres Alters, Ihres Berufs, Lebensumfeldes und der Lebenssituation (Phase) sowie Ihres Mode- und Trendbewusstseins.
- Bestimmung Ihrer persönlichen Note durch Akzente, z.B. Accessoires
- Tipps speziell für Ihre Proportionen
- Tipps für Ihre Halsausschnitte passen zu Ihrer Gesichtsförmigkeit

Bitte legen Sie für Ihre Stilberatung bis zu zehn Kleidungsstücke bereit.

Meine Leistung: für Sie einen professionellen und persönlichen erarbeiteten Stil-Ratgeber samt typgerechten Stoffmustern.

Eine der am häufigsten gestellten Fragen an mich sind: Was passt mit meiner Lieblingsfarbe nach einer Typ- und Stilberatung. Oftmals stelle ich bei meinen Beratungen fest, dass die Kundin oder der Kunde eine „Lieblingsfarbe“ hat (z.B. Schwarz), aber diese Farbe gerade nicht im definierten Farbtyp vorkommt. Mit typgerechten Stoffmustern kombinieren wir Ihre „Lieblingsfarbe“.

Ich berate – Sie gewinnen

Sie werden deutlich mehr Selbstbewusstsein, Vitalität und Kompetenz ausstrahlen. Sie erhalten ein authentisches Erscheinungsbild. Sie wählen Ihre Farben sicher aus. Sie tragen nur noch, was Sie vorteilhaft und sympathischer scheinen lässt. Im stilsicheren Outfit treten Sie selbstsicher auf. Und: Sie sparen Zeit und vermeiden Fehlkäufe.

Warum ich Typ- und Stilberatung nur zusammen anbiete

Ihr optimales Erscheinungsbild setzt sich aus Ihren typgerechten Farben plus dem persönlichen Kleidungsstil zusammen. Erst aus deren harmonischer Kombination ergibt sich Ihr authentischer Gesamtstil. Damit bestimmen Sie in Zukunft selbst Ihr Aussehen – und nicht der modische Zufall.

Beratung in den Räumen von Stil & Typ

Erleben Sie eine Typ- und Stilberatung (bis zu 3 Damen) in den Räumen von Stil & Typ.

Ich komme in Ihre Stadt – Beratung vor Ort

Sie möchten, dass ich bei Ihnen eine Beratung vor Ort durchführe? Werden Sie Organisatorin eines Stil & Typ-Tages.

Sie organisieren in Ihrem Bekanntenkreis mind. 4 bis max. 6 Damen, die an einer persönlichen Typ- und Stilberatung interessiert sind. Spesen, wie Anreise und Hotel übernimmt die jeweilige Interessentengruppe. Die Organisatorin erhält die Typ- und Stilberatung über 90 Minuten kostenlos als Dankeschön für die Abwicklung des Stil & Typ-Tages.

Liebe Mitbetroffene, ein paar ProfiTIPPS für Sie:

ProfiTIPPS bei einem Lipödem an den Beinen

Vorteilhaft für Sie:

- Blick auf den Oberkörper lenken, z.B. mit Accessoires (Tücher, Schals, Ketten...)
- Typgerechtes Make-up
- Die Rocklänge oberhalb oder unterhalb der breitesten Stelle der Wade enden lassen.

- Schuhe und „Strumpfhose“ Ton in Ton zur Hose oder zum Rock wählen, z. B. schwarze Hose oder schwarzer Rock, dann bitte schwarze „Strumpfhose“ und schwarze Schuhe wählen

ProfiTIPPS bei einem Lipödem an den Armen

Vorteilhaft für Sie:

- Sie sollten lange und lockere Ärmel tragen.
- Oberteile sollten locker sitzen, statt anliegen.
- Matte Materialien wählen

ProfiTIPPS bei einem Lymphödem an den Armen

Vorteilhaft für Sie:

- Blick aufs Gesicht richten, z.B. mit Accessoires (Tücher, Schals, Ketten,...)
- Typgerechtes Make-up
- Blick vom Oberkörper auf die Taille abwärts richten, z. B. mit gemusterten Röcken oder Hosen, auffallende Gürtel, Strümpfe oder Schuhe

Weitere ProfiTIPPS würde ich Ihnen gerne praxisnah und in einer persönlichen Beratung mit typgerechten Stoffmustern, typgerechten Materialien und Accessoires passend zu Ihrem Stil zeigen. Noch weitere Informationen über mich und meine Beratungen bekommen Sie auf meiner Homepage unter www.stil-typ.de. Ich würde mich sehr freuen, wenn ich Sie bei einer Beratung begrüßen dürfte und somit einen Teil zu Ihrem authentischen Bekleidungsstil mit „ProfiTIPPS bei Lipödem“ beitragen kann.

Mit farnefrohen Grüßen und bis zur nächsten Ausgabe mit meinem Thema „MentaleSTÄRKE mit Lipödem“

Tanja Elisabeth Rothe
www.stil-typ.de

Information des Lymphvereins



Lymphselbsthilfe Deutschland aus der Taufe gehoben!

Am 11. November 2011 fand in Erfurt unter großer Beteiligung die Gründungsversammlung eines deutschlandweit aktiven Dachverbands für Lymph-Selbsthilfegruppen statt.

Er hilft Menschen, die an Lymphödemen, Lipödemen und/oder verwandten Krankheiten leiden, vor Ort eine Selbsthilfegruppe zu gründen. Bestehende Selbsthilfegruppen unterstützt er in vielerlei Hinsicht.

Interessierte Betroffene werden gebeten, Kontakt aufzunehmen mit der Lymphselbsthilfe-Thüringen unter **0361 / 518 76 433**.
(Montag bis Donnerstag von 10 Uhr bis 12 Uhr)
oder unter info@lymphselbsthilfe-thueringen.de

Gesundheits-Infos

Einfluss von Veranlagung, Ernährung und Bewegung auf das Körpergewicht

In Fachkliniken für übergewichtige Patienten, die unter ernährungsmedizinischer Führung abnehmen möchten, werden zur Verlaufskontrolle regelmäßig bioelektrische Impedanzanalysen zur Messung der Körperzusammensetzung (Muskel- und Organmasse, Körperfett, Wasser) durchgeführt. Die Auswertung vieler Tausend Messungen über große Zeiträume ergab, dass der Hauptfaktor, der das Körpergewicht eines Menschen bestimmt, die persönliche Veranlagung ist. Der zweitwichtigste Faktor ist – sofern kein gravierender Bewegungsmangel vorliegt – die Ernährung und erst an dritter Stelle steht die Bewegung.

Bei Menschen, die keinen Sport treiben und keine schwere körperliche Arbeit leisten, werden normalerweise etwa 10 Prozent der aufgenommenen Kalorien für die Verdauungsarbeit, rund 60 Prozent für den Grundumsatz des Körpers und die restlichen 30 Prozent für Bewegung verbraucht. Sport – vor allem Ausdauersport – erhöht den Gesamt-Kalorienverbrauch und verschiebt das Verhältnis ein wenig in Richtung Bewegung.

Die Bausteine zum Aufbau und Erhaltung unserer Muskulatur werden ausschließlich durch die Ernährung bereitgestellt. Bei zu geringer Ernährung (Hunger, Diät etc.) kann auch der beste Sport keinen Muskelaufbau leisten. Im Gegenteil: Wenn wir intensiv Sport betreiben und gleichzeitig nicht genügend Nahrung zu uns nehmen, kann unser Körper die für die Bewegung notwendigen Kalorien nur durch Abbau der Zellmasse – und das ist in erster Linie Muskelmasse – bereitstellen. So müssen beispielsweise während der Phasen größter Belastung (Tour de France, Pyrenäen) Radrennfahrer pro Tag mindestens zweieinhalb Kilo Nudeln (komplexe Kohlenhydrate) verspeisen, um keine Muskelmasse zu verlieren!

Unser Körper kann – mit Ausnahme von lediglich sechs essenziellen Aminosäuren, die zugeführt werden müssen – alle notwendigen Proteine (Eiweiße) selbst aufbauen. Normalerweise enthält unsere Nahrung genügend Eiweiß, selbst wenn wir fleischlos essen. Unter normalen Bedingungen sollten wir auf keinen Fall zusätzlich Eiweiß als Nahrungsergänzung zu uns nehmen! Bei

der Verdauung von Eiweiß wird Ammoniak gebildet, das über Nieren und Leber beseitigt werden muss. Für diese Organe bedeutet das eine relativ große Belastung. Auf Dauer sollte darum der Wert von 0,8 g reinem Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht nicht überschritten werden. Die meisten Menschen in den Industrienationen essen zu viele Kalorien, zu viel Fett, zu viel Eiweiß, zu viel Zucker (Monosaccharide), zu viel Salz und zu wenig komplexe Kohlenhydrate.

Die Behauptung, wir nähmen zu wenig Kohlenhydrate zu uns, wird viele Leser erstaunen. Doch wir müssen zwischen einfachen und komplexen Kohlenhydraten unterscheiden. Die Kohlenhydrate, die in Süßigkeiten und den meisten Fertigprodukten enthalten sind, werden während der Produktion durch Energiezufuhr und chemische Beeinflussung so weit raffiniert, dass sie im Körper zu einer sofortigen und erheblichen Insulinausschüttung führen und gleichzeitig nur eine sehr geringe Verdauungsleistung benötigen.

Die Insulinausschüttung, die die meisten industriell hergestellten Nahrungsmittel bewirken, unterstützt die Fettmast. Da zur Verdauung einfacher Kohlenhydrate nur eine geringe Leistung notwendig ist, geht deren Kalorienwert fast vollständig in die Kalorienbilanz ein. Daraus schließen viele Menschen, dass Kohlenhydrate dick machen würden. Als Reaktion daraus entstanden die LowCarb-Diäten. Ernährungsmediziner beobachten bei Menschen, die zu wenige komplexe Kohlenhydrate essen, eine ausgeprägte Reduzierung der Zellmasse. Diese Menschen haben einen verringerten Grundumsatz und ermüden sehr schnell. Aufgrund ihres geringen Grundumsatzes tun sie sich beim Gewichtsabnehmen sehr schwer, was dagegen Menschen mit reichlich Zellmasse (Muskelmasse) relativ leicht fällt. Die Zellmasse ist nämlich der Ort in unserem Körper, indem die biochemischen Vorgänge zum Auf- und Abbau von Stoffen unter Freisetzung von Wärmekalorien stattfinden.

Im Unterschied zu den industriell veränderten Kohlenhydraten benötigen unbearbeitete – insbesondere frische – komplexe Kohlenhydrate (Kartoffeln, Gemüse, Reis, Nudeln etc.) rund die Hälfte der in ihnen steckenden

Kalorien für den Verdauungsprozess. Die dabei freiwerdende Wärme hilft übrigens gut gegen kalte Hände und kalte Füße. Wenn Sie also Lust auf Kartoffelpüree haben, dann bitte aus frischen Kartoffeln und nicht aus der Tüte! Intelligente Ernährungsumstellung ist demzufolge gleichbedeutend mit Verringerung der Kalorienzufuhr und Erhöhung des Kalorienverbrauchs: Weniger Fett, Zucker und Salz, Verringerung des Eiweißanteils sowie mehr komplexe Kohlenhydrate. Diese machen den Magen schneller voll. Zu deren Verstoffwechslung werden viele Kalorien verbraucht, die dann nirgends am Körper „anschlagen“ können. Vereinfacht ausgedrückt werden Kalorien, die dem Körper zugeführt aber nicht durch Aktivitäten verbraucht werden, als Fett in der Leber und im Gewebe eingelagert.

Bringen Sie Ihre Nahrungsaufnahme mit Ihrem Lebensstil in Einklang: Der wirksamste Hebel dabei ist die Ernährung. Einige Beispiele: Ein halber Liter Cola hat 225 kcal. Um diese zu verbrennen, muss eine 70 kg schwere Person fast eine Stunde lang im ebenen Gelände Walking betreiben. Die 636 kcal, die in 100 g gerösteten Erdnüssen enthalten sind, kann jemand, der 90 kg wiegt, durch eine ganze Stunde lang im Freien Joggen abtrainieren. Und ein 75 kg schwerer Mensch müsste um die „Sünde“ einer üppigen Mahlzeit mit einem halben Pfund saftigen Schweinebraten (775 kcal), zwei dicken Knödeln (400 kcal), einer Maß Bier (430 kcal) und zwei Schnäpsen (100 kcal) „abzubüßen“, zweieinviertel Stunden lang Brustschwimmen. Wie lang müsste also der Tag einer Naschkatze sein, damit sie ihre kalorienreichen Essfehler mit Sport ausgleichen könnte?

Wem es also gelingt, sich dauerhaft intelligent zu ernähren und zusätzlich Sport (am besten Ausdauersport) betreibt, wird abnehmen und sein verringertes Gewicht auch halten können. Wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass zusätzlich betriebener Sport ein Faktor für die Konstanz des verringerten Gewichtes ist. Es kommt in erster Linie darauf an, wie viel wir essen und in welchem Verhältnis die einzelnen Nahrungsbestandteile zueinander stehen. Da aber Essgewohnheiten, Arbeitsbedingungen und Lebensstil der meisten Menschen über einen langen Zeitraum feste Formen angenommen haben, wird deren konsequente Umstellung häufig schwierig sein und vielfach schon bald abgebrochen. Hier kann eine professionelle Betreuung von Vorteil sein. Wer sich dafür interessiert, sollte aber die Programme und die Kosten dafür sorgfältig vergleichen.

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 und Kliniken ermöglicht, die in „LYMPHE & Gesundheit“ Anzeigen schalten.

In Deutschland gibt es 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 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, Nr. 3 sowie Nr. 4 (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 LYPHE & Gesundheit kostenlos nach Hause geschickt.

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

Impressum

Herausgeber
Strategie & Form Verlag

Postanschrift
S & F Dienstleistungs GmbH
Postfach 250 346
90128 Nürnberg

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

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

Druckauflage
90.000 Exemplare

Verlagsleitung
Max Simon
Rainer H. Kraus

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

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

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

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

LYMPHE & Gesundheit darf nicht verkauft werden!

Gegen eine Versandkostenpauschale von 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 alle früheren 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:

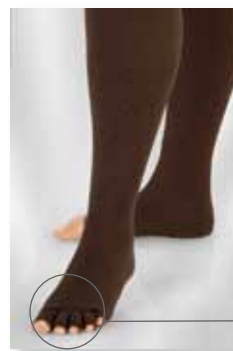
- **4 Kompressionsklassen** –
Zur Versorgung unterschiedlichster Krankheitsbilder
- **5 Gestrickarten** –
Für alle anatomischen und medizinischen Anforderungen;
auch mit antibakteriellem Silber

Juzo® Produkteigenschaften, die überzeugen:



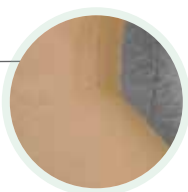
Individuelle Befestigungsmöglichkeiten

bieten sicheren und rutschfreien Halt



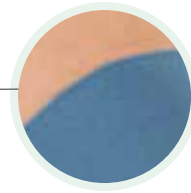
Flache unauffällige Nähte

verhindern Druckstellen und Hautirritationen



Optimaler Tragekomfort

durch faltenfreien Sitz ohne Abschnürungen



Überhöhte Abschlussränder

garantieren indikationsgerechten Kompressionsverlauf