

Sie lesen in  
diesem Heft:

Wir gründen in  
Ihrer Stadt eine  
Selbsthilfegruppe

Mode für  
starke Frauen

Kampf für die  
Lymphdrainage  
geht weiter!

und vieles mehr



Verein zur Förderung der  
Lymphoedemtherapie e. V.

Dieses Exemplar wurde Ihnen überreicht durch:

# Krankheits- bewältigung

## Leben mit einer chronischen Krankheit

**K**rankheiten schränken die Betroffenen in ihrer Lebensführung mehr oder minder stark ein. Fieber, Schmerzen, begrenzte Bewegungsfähigkeit, körperliche Schwäche, psychische Erschöpfung, ein entstelltes Körperbild, die Angst vor einer Verschlimmerung und viele andere Beschwerden beeinflussen die Lebensqualität von Patienten negativ. Insbesondere gilt dies für Menschen, die mit ihrer Erkrankung dauerhaft oder gar lebenslang geschlagen sind und deren Behandlung zeitaufwändig und belastend ist.

Chronische Lymphödeme und das Lipödem sind geradezu Musterbeispiele dafür. Doch hier kommt zu den Beschwerden und den therapiebedingten Belastungen auch noch das Problem hinzu, dass sich die meisten Ärzte mit diesen Krankheitsbildern kaum oder gar nicht auskennen, geschweige denn wissen, wie diese bedarfsgerecht zu behandeln sind. Nicht viel anders sieht es bei den Kostenträgern (Krankenkassen, Rentenversicherung etc.) aus, die oftmals medizinisch notwendige Maßnahmen (Reha, Heimgerät für apparative Kompressionstherapie etc.)

verweigern. Diese Patientinnen und Patienten spüren, dass sie einem medizinischen System ausgeliefert sind, das sich in ihrem Fall als unfähig erweist. Die Folge sind Gefühle von Ohnmacht, Angst, Wut und Verzweiflung. Den betroffenen Menschen entgleitet die Kontrolle über ihre Gesundheit, die ein wesentlicher Teil ihrer unmittelbarsten Lebensverhältnisse ist.

### Wie Menschen auf ihre Krankheit reagieren

Faktisch „entsteht“ eine Erkrankung mit der Diagnose. Vorher waren vielleicht Anzeichen bis hin zu deutlichen Beschwerden zu beobachten: Arm und Hand schwellen an, der Ring am Finger wird immer enger, oder die Beine nehmen massiv zu, werden immer schwerer, tun fürchterlich weh und kriegen schon beim kleinsten Stoß blaue Flecken. Diese Krankheitsanzeichen zu interpretieren, ist für die Betroffenen nicht einfach, weil sie aus ihrer Erfahrung nichts Vergleichbares kennen. Doch mit der Diagnose, wenn man also erfährt, dass man ein chronisches

## Am 18. März 2017 ist der 2. Deutsche Lymphtag

**Kompressionsversorger, Kliniken, Ärzte, Therapeuten und Selbsthilfegruppen, die den 2. Deutschen Lymphtag in ihrer Stadt unter der Schirmherrschaft des Vereins zur Förderung der Lymphoedemtherapie e.V. mitgestalten möchten, können unter [kontakt@lymphverein.de](mailto:kontakt@lymphverein.de) alle Informationen dazu anfordern.**

**Interessenten für den 3. Deutschen Lymphtag am 17. März 2018 können sich bereits unverbindlich melden.**

Der Verein zur Förderung der Lymphoedemtherapie e. V. (gegr. 1999) ist aufgrund der Förderung der öffentlichen Gesundheitspflege durch Bescheide des Zentralfinanzamtes Nürnberg als gemeinnützigen Zwecken dienend anerkannt. - Register-Nr. 3741, Vereinsregister AG Nürnberg

Lymphödem oder ein Lipödem oder gar beides zusammen (Lipo-Lymphödem) hat und sich damit sein Leben lang herumschlagen muss, erhält die Krankheit Seinsmächtigkeit, wird sie zu einem realen Wesen, das das Leben von einem Moment zum anderen grundlegend verändert.

Die Konfrontation mit der Diagnose einer schweren Erkrankung mit körperlichen Beeinträchtigungen, die auch noch einen sich verschlimmernden Verlauf erwarten lässt, führt häufig zu einer Art Schock mit einer Einschränkung der intellektuellen Fähigkeiten. Typisch dafür ist etwa das „Nicht-wahrhaben-wollen“ oder „Nicht-begreifen-können“ der neuen Tatsachen. Im günstigen Fall gewinnen Patienten dadurch Zeit, während der sie ihre Erkrankung nach und nach „annehmen“ können. Anderenfalls kann es zu unrealistischen Reaktionen kommen, wie etwa an eine Fehldiagnose zu glauben oder sogar notwendige Behandlungen zu verweigern. Manche Patienten reagieren wütend und hadern mit Gott und der Welt („Warum gerade ich?“). Dann richtet sich ihre Wut nicht selten gegen ihre Mitmenschen (Familie, Pflegekräfte etc.). Andere Betroffene erleben einen Einbruch ihres Selbstwertgefühls bis hin zu einer existentiellen Verzweiflung und Depression („Was bin ich noch wert?“).

Nach einiger Zeit schaffen es viele – doch beileibe nicht alle – Patienten, ihre Erkrankung anzunehmen und somit auch ihren Platz im Leben wiederzufinden. Ob und nach wie langer Zeit einem Patient diese „Restabilisierung“ gelingt, hängt von seiner Persönlichkeit, seinen Erfahrungen im Umgang mit Krisen, seinen Erwartungen und seinem sozialen Umfeld ab. Diese Faktoren prägen auch seinen Stil der Krankheitsbewältigung entscheidend mit.

## Häufige Strategien zur Bewältigung einer schweren chronischen Krankheit

Es gibt verschiedene Strategien zur Bewältigung einer schweren chronischen Krankheit: Die einen (vor allem Männer) neigen zum Verharmlosen („So schlimm ist es auch wieder nicht!“, „Ich bin doch nicht zimperlich!“ etc.), andere dagegen schämen sich ihres Aussehens und werden Menschen gegenüber scheu und verschlossen. Wieder andere erwarten aufgrund ihrer Erkrankung von ihrer sozialen Umwelt besondere Fürsorge, Entlastung und Rücksicht und fügen sich so in eine traditionelle Patientenrolle.

Es geschieht häufiger als man denkt, dass Patienten versuchen, aus ihrer Krankheit Vorteile zu ziehen, die ein gesunder Mensch nicht erhält. Dabei geschieht dies oftmals ohne bewusste Absicht. Denn in unserem Kulturkreis kann ein kranker Mensch davon auszugehen, dass er von Alltagspflichten entbunden wird, ihm Anteilnahme und Mitgefühl entgegengebracht und er von seiner Umwelt schonend behandelt wird. Sigmund Freud prägte dafür den Begriff „sekundärer Krankheitsgewinn“. Auf den sekundären Krankheitsgewinn zu setzen, mag manchem Leidenden verlockend erscheinen. Gewinnt er doch dadurch Vorteile und auch eine gewisse Macht über sein soziales Umfeld. Doch letztendlich ist dies eine Falle, aus der wieder herauszukommen schwierig bis unmöglich ist. Er wird dadurch auf die Rolle eines unfähigen Wesens reduziert, das von seinen Mitmenschen bedient werden muss und verbaut sich die Möglichkeit, sein Leben durch Eigeninitiative positiver zu gestalten.

## Chronische Lymphödeme und das Lipödem sind sehr belastend

Die Auswirkungen, die das chronische Lymphödem bzw. das Lipödem auf die Betroffenen und ihr Leben haben, sind vielschichtig und schwerwiegend: Da ist zum einen die Kranken- bzw. Patientenrolle, mit der sie sich auf Dauer arrangieren müssen. Denn sie bedürfen ihr Leben lang der regelmäßigen Anwendung der komplexen Physikalischen Entstauungstherapie (KPE). Dazu gehört die Manuelle Lymphdrainage (MLD), und das zum Teil mehrmals pro Woche. Für Patientinnen und Patienten, die auf dem Lande leben oder berufstätig sind, bedeutet das einen erheblichen Zeitaufwand.

Dann ist da die flachgestrickte Kompressions-Versorgung, die anziehen recht mühsam ist (viele schaffen es gar nicht alleine) und die vom Aufstehen bis zum Bettgehen getragen werden muss. Hinzu kommen eine penible Hautpflege, möglichst viel Bewegung in der Kompression, die Vermeidung bzw. der Abbau von Übergewicht. Im Bereich des Lymphödems ist jegliche Verletzung (auch Sonnenbrand etc.) zu vermeiden. Und Lipödem-Patientinnen haben häufig erhebliche Probleme, eine passende Kleidung zu finden.

Das allein wären schon genug Probleme für die Betroffenen! Doch zu ihnen gesellt sich noch der in der Ärzteschaft weit verbreitete Mangel an Wissen über diese Erkrankungen und ihre bedarfsgerechte Behandlung. Die Folgen sind für die Betroffenen geradezu erschreckend: Eine Untersuchung des Gefäß- und Lymphzentrums Nord-West in Rheine und Ochtrup hat festgestellt, dass zwischen dem Auftreten und der Diagnose des chronischen Lymphödems im Durchschnitt elfeinhalb Jahre vergehen. Dr. Josef Stutz, Leiter der Schwerpunktpraxis Lipödem Schwarzenbach am Wald, hat ermittelt, dass die Hälfte der Lipödemer erst nach 10 Jahren und mehr diagnostiziert werden, ein Viertel der Lipödeme sogar erst nach 30 Jahren und mehr. So lange müssen die betroffenen Frauen, Männer und Kinder teils unsäglich Qualen erleiden, die durch eine rechtzeitige bedarfsgerechte Behandlung weitgehend vermieden werden könnten.

## Die drei Säulen der Bewältigung einer chronischen Erkrankung

Angesichts der bestehenden Situation, mit der Menschen mit einem chronischen Lymphödem bzw. Lipödem konfrontiert sind, wird ersichtlich, dass sie sich nicht damit abfinden dürfen sondern unbedingt lernen müssen, ihr Schicksal selbst in die Hand zu nehmen. Dies gilt übrigens für die meisten chronischen Krankheiten, zu deren Bewältigung folgende Elemente ganz wesentlich sind:

1. Solides Wissen über die Krankheit und ihre Behandlung
2. Konsequentes Umsetzen dieses Wissens
3. Selbsthilfegruppe

Dies sind die drei tragenden Säulen der Bewältigung einer chronischen Krankheit, die wir im Folgenden näher betrachten wollen.

### 1. Solides Wissen über die Krankheit und ihre Behandlung

Dieses Wissen ist für Menschen, die an Lip- bzw. Lymphödem leiden, von allergrößter Bedeutung! Denn nur, wenn sie wissen, was für eine Krankheit sie genau haben und wie diese zu behandeln ist, werden sie erkennen, ob ihr Arzt sie in dieser Hinsicht richtig versorgt. Dann können sie sich notfalls nach einem anderen Arzt umschaun und schließlich auch beurteilen, ob sie den richtigen

## Selbsthilfegruppe Lip/Lymphödem Bergisch Gladbach, Teilnehmerinnen der Nana-Workshops mit ihren Kreationen

gefunden haben. Um dieses Wissen zu erwerben, bedarf es keines Medizinstudiums. Allein durch das regelmäßige Lesen dieser Zeitschrift können Sie so viel über Lip- und Lymphödem lernen, dass Sie in den meisten Fällen wissen, woran Sie leiden und wie Ihre Krankheit zu behandeln ist. Wenn nicht, haben Sie durch die Lektüre jedoch so viel Vorwissen angesammelt, dass Sie bei Ihrer Suche nach einem geeigneten Arzt, Therapeuten oder Kompressions-Versorger (Sanitätshaus, spezialisierte Apotheke) wissen, worauf Sie achten müssen.



Bildquelle: Selbsthilfegruppe Lip/Lymphödem Bergisch Gladbach

### Folgende Publikationen informieren über Lip- bzw. Lymphödem:

1. Zeitschrift **LYMPHE & Gesundheit**, erscheint vierteljährlich, liegt an über 4.000 Stellen in ganz Deutschland zum kostenlosen Mitnehmen aus, kann aber auch abonniert werden (siehe Seite 15 unten).
2. Zeitschrift **Lymphselbsthilfe**, erscheint zweimal jährlich, kostet 20 Euro pro Jahr, zu bestellen unter [www.lymphselbsthilfe.de](http://www.lymphselbsthilfe.de).
3. Zeitschrift **Lympholife**, erscheint vierteljährlich, kostet 25,80 Euro pro Jahr, zu bestellen unter [www.lymphologicum.de](http://www.lymphologicum.de).
4. Buch **Leben mit dem Lymphödem** von Kirsten Schade, 156 Seiten, als Taschenbuch zu 14,90 Euro (ISBN: 978-3-7323-7614-8), als Buch mit festem Einband zu 19,90 Euro (ISBN: 978-3-7323-7615-5).
5. Buch **Lymphödem bei Brustkrebs – was tun?** von Christine Bernsen, 96 Seiten, 19,80 Euro, ist im Buchhandel erhältlich (ISBN 978-3-8374-1287-1).
6. Buch **Das Lymphödem und verwandte Krankheiten** von Ethel Földi und Michael Földi, 144 Seiten, 24,95 Euro (ISBN: 978-3-4374-5582-7).
7. Buch **Ödeme und Lymphdrainage – Diagnose und Therapie**, Lehrbuch der Ödematologie von Dr. Ulrich Herpertz, 415 Seiten, 69,99 Euro (ISBN: 978-3-7945-2912-4).

Diese Liste ist nur ein Auszug. Weitere Informationen Sie unter:

[www.lipoedemportal.de](http://www.lipoedemportal.de)  
[www.lymphverein.de](http://www.lymphverein.de)  
[www.lymphselbsthilfe.de](http://www.lymphselbsthilfe.de)

Interessante Broschüren, teilweise auch DVDs, können Sie kostenlos herunterladen bzw. bestellen unter:

[eurocom-info.de](http://eurocom-info.de) unter Service, Publikationen  
[www.juzo.de](http://www.juzo.de) unter SERVICE & WISSEN, Gut informiert  
[www.medi.de](http://www.medi.de) unter Service, Info- / Werbematerial. Medi hat auch eine telefonische Hotline für Patienten: 0921 912 750  
[www.ofa.de](http://www.ofa.de) unter Service, Kundenbetreuung, Mediathek, Kompression  
<https://vimeo.com> in Suchen „Lymphödem“ eingeben

Erfreulicherweise gibt es seit einigen Jahren immer mehr Veranstaltungen, die über chronische Lymphödem und das Lipödem informieren. Am Ende dieses Hefts finden Sie einen lymphologischen Veranstaltungskalender für die kommenden Monate. Und

am Samstag, den 18. März 2017, findet in vielen Städten in ganz Deutschland unter der Schirmherrschaft des „Vereins zur Förderung der Lymphoedemtherapie e.V.“ der **2. Deutsche Lymphtag** statt. Die Liste der Veranstaltungsorte wird in der Ausgabe 1 / 2017 von LYPHE & Gesundheit (erscheint Ende Februar 2017) veröffentlicht.

### 2. Konsequentes Umsetzen dieses Wissens

Selbst das beste Wissen nützt nichts, wenn es nicht angewandt wird. Das gilt auch hier. So ist etwa die Kompressionstherapie eine „Conditio sine qua non“, eine Bedingung, ohne die praktisch keine Ödem-Entstauung möglich ist. Denn die Wirkung der Manuellen Lymphdrainage ist wenige Stunden nach der Anwendung verfliegen, wenn sie nicht durch Kompression konserviert wird. Konsequentes Handeln setzt solides Wissen voraus. Denn nur wer weiß, welche Funktion, welche Bedeutung etwa Kompressionsstrümpfe haben und welche Konsequenzen drohen, wenn man sie nicht regelmäßig trägt, wird die Sorgfalt aufwenden, sie zu tragen. Wer das nicht weiß, für den macht die Bestrumpfung keinen Sinn und er wird sich weigern, das lästige Ding zu tragen. Warum denn auch? Der Arzt, Komiker, Autor und Moderator Dr. Eckart von Hirschhausen trifft die Sache im Kern, wenn er sagt, „Die Hälfte der in Deutschland verordneten Medikamente wird nie genommen, auch weil nicht überzeugend vermittelt wurde, dass sie wirklich helfen.“ Und das gilt nicht nur für Medikamente, sondern für sehr viele Dinge, die unsere gesundheitliche Versorgung betreffen.

Jeder, der flachgestrickte Kompressionsstrümpfe kennt, weiß, dass man sich damit schwer tut, sie im Sommer bei 28 Grad im Schatten zu tragen. Doch gerade dann ist der Druck auf das ödematöse Gewebe von höchster Bedeutung. Denn die Hitze regt die Durchblutung der Haut an. Dadurch fällt im Ödem vermehrt Flüssigkeit an und macht dieses noch schlimmer. Die konsequente Umsetzung des einschlägigen Wissens lautet hier: Kompression anziehen und immer wieder mit einer sauberen Blumenspritze anfeuchten. Dank der Verdunstungskälte wird die feuchte Kompressions-Versorgung als deutlich angenehmer empfunden als die sommerliche Hitze auf der nackten Haut.

### 3. Selbsthilfegruppe

Das war nur ein Beispiel, wie sich Wissen konsequent umsetzen lässt. Mit etwas Fantasie kann man sehr viel erreichen. Doch manchmal hilft auch das nicht. Besonders wenn es das Leben wieder einmal recht schlecht mit einem meint: Der Arzt will keine MLD verschrie-

## Fotoshooting: Selbsthilfegruppe „Lily Turtles“ in Winsen / Aller mit dem Fotografen Michael Leitenberger

ben, weil er Angst vor einem Regress hat. Die Krankenkasse hat den Reha-Antrag abgelehnt und die Beine werden immer schwerer. Dann kann schon mal eine Stimmung aufkommen, die die Rheinländer „et arm Deer“ (das arme Tier) nennen, dass man sich tief im Kellerloch, von Gott verlassen und der Welt unverstanden fühlt und vor Verzweiflung „keine Lust zu gar nix“ mehr hat.

Wohl dem, der dann jemanden kennt, der sich mit ähnlichen Probleme herumschlägt, der einen deshalb verstehen kann und vielleicht auch noch den einen oder anderen Rat geben und aufmuntern kann. Solche moralische Unterstützung und tätige Hilfestellungen kann man bei Menschen mit den gleichen Erkrankungen finden, kurzum: in einer Selbsthilfegruppe. Die Mitglieder von Selbsthilfegruppen informieren sich gegenseitig über gute und schlechte Ärzte, Therapeuten, Sanitätshäuser, Hautcremes, eine günstige Änderungsschneiderei und vieles andere. Dann muss man nicht alle schlechten Erfahrungen selber sammeln und kommt schneller in den Genuss einer guten Behandlung und anderer Vorzüge. In der Gruppe findet sich immer jemand, der etwa die Blumen gießt oder sich um den Hund kümmert, wenn man für ein paar Wochen zur Reha von zuhause fort ist.

Aber die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe bietet nicht nur praktische Vorzüge. Sie kann auch sehr aufbauend wirken und dem Leben mit der Krankheit eine große Erfüllung geben. Dr. Eckart von Hirschhausen zu dem Thema, wie man glücklich älter wird. „Das hat viel mit persönlicher Entwicklung, Erfahrung und Sinn zu tun. Beispielsweise leben Menschen, die sich ehrenamtlich für andere engagieren, nachweislich bis zu sieben Jahre länger als andere. Es gibt kein Medikament auf der Welt, was so wirksam ist! Also lange, bevor wir Betablocker und Cholesterinsenker für alle aufschreiben, sollte man jedem raten, eine Aufgabe zu finden, wo man gebraucht wird. Das gilt bis ins hohe Alter.“ Gäbe es ein besseres Plädoyer für ein Engagement in einer Selbsthilfegruppe?

In Selbsthilfegruppen wird auch viel Kreativität und Lebensfreude frei. So hat etwa die Selbsthilfegruppe Lip/Lymphödem Bergisch Gladbach anlässlich ihres 5-jährigen Bestehens Nana Workshops organisiert. Dabei kolorierten 15 Frauen der Gruppe fröhliche, rundliche Skulpturen, die ursprünglich die französische Künstlerin Niki des Saint Phalle erschaffen hat. Da Frauen mit Lip/Lymphödem ebenfalls rundliche Formen haben, passt diese Aktion perfekt zu ihnen, denn: „wir sind alle Nanas“ so Sabine Schlemmer, die Gruppenleiterin. Geleitet wurden die Workshops von Claudia Dedden, Dipl. Designerin und angehende Kunsttherapeutin aus Leverkusen. „Ich leide selbst seit vielen Jahren an dieser Erkrankung und weiß wie man sich damit fühlt“, erklärt die freischaffende Künstlerin und Fachtherapeutin für Essstörungen, die ebenfalls Mitglied der Gruppe ist. Mehr Infos unter [www.lip-lymph.de](http://www.lip-lymph.de).



Bildquelle: Johanna Müller, Redakteurin der Celleschen Zeitung

Die Selbsthilfegruppe „Lily Turtles“ in Winsen / Aller hat mit dem Fotografen Michael Leitenberger ein tolles Fotoshooting gemacht, über das die Redakteurin Johanna Müller eine große Reportage schrieb, die am 26. März 2015 in der Celleschen Zeitung erschien. Das hat nicht nur Selbstwertgefühl und Selbstsicherheit der „Models“ kräftig gestärkt, sondern setzte auch in der Öffentlichkeit ein starkes Signal. Solche Aktionen können betroffenen Menschen Mut machen, was meist dringend notwendig ist.

Selbsthilfegruppen können aber noch viel mehr. Manche organisieren Veranstaltungen, um die Öffentlichkeit über das Lipödem bzw. das Lymphödem und die entsprechenden Therapien zu informieren. Ganz wichtig sind auch regelmäßige Besuche der Gruppen von Schwimmbädern (Wasser leistet optimale Kompressionstherapie!), was sich Betroffene alleine nicht trauen würden. Oft organisieren Gruppen bei ihren Treffen auch Vorträge von Ärzten, Therapeuten, Kompressions-Versorgern und anderen Fachleuten, die der gesundheitlichen Aufklärung dienen. Und natürlich sind da auch die beliebten Tagesausflüge mit Bus, Bahn oder in eigenen Autos. Kein Wunder also, dass die Mitwirkung an einer Selbsthilfegruppe das Leben – trotz der Krankheit – nicht nur viel schöner und interessanter macht, sondern auch um Jahre verlängern kann!

**„....leben Menschen, die sich ehrenamtlich für andere engagieren, nachweislich bis zu sieben Jahre länger als andere. Es gibt kein Medikament auf der Welt, was so wirksam ist!“**

**Dr. Eckart von Hirschhausen**

## Salutogenese – woraus Gesundheit entsteht

Der Medizinsoziologe Aaron Antonovsky (1923–1994) untersuchte Frauen in Israel, wie ihnen die Anpassung an die Wechseljahre gelang. Einige von ihnen hatten die Gefangenschaft in einem Konzentrationslager der Nazis überlebt. Dabei stellte Antonovsky fest, dass in der Gruppe der KZ-Überlebenden 29 Prozent der Frauen trotz der Qualen eines Lagerlebens mit anschließendem Flüchtlingsdasein körperlich und psychisch von guter Gesundheit waren. Dieses unerwartete Ergebnis ließ ihn über die Frage forschen, was diesen Menschen geholfen hatte, trotz der Hölle, die sie durchgemacht haben, ihre Gesundheit zu erhalten. So entwickelte Antonovsky die Salutogenese (lateinisch: salus = „Gesundheit“, „Wohlbefinden“

## Willkommen in der Premium-Class ★★★★★

Tolle Silhouette: mit dem attraktiven Zusatz Po-Forming für mediven 550 Bein.

Mode-Bloggerin und Lipödem-Patientin Caroline Sprott hat den Flachstrick-Zusatz Po-Forming bereits getestet. Das Ergebnis sowie ihre modischen Tipps für Ödempatienten lesen Sie auf [www.medi.de](http://www.medi.de) oder auf Ihrem Blog [www.lipoedemmode.de](http://www.lipoedemmode.de)

und griechisch: genesis = „Geburt“, „Entstehung“, also etwa „Gesundheitsentstehung“), ein Konzept der Entstehung von Gesundheit. Als Gegenpol und Ergänzung zur traditionellen Medizin, die sich vorrangig mit der „Reparatur“ von Krankheiten befasst, zielt die Salutogenese darauf ab, Krankheiten erst gar nicht entstehen zu lassen.

Antonovsky kam zu dem Ergebnis, dass das „Kohärenzgefühl“ für die Entstehung und Erhaltung von Gesundheit verantwortlich ist. Dieses umfasst:

1. Die Fähigkeit, dass man die Zusammenhänge des Lebens versteht: Das Gefühl der Verstehbarkeit
2. Die Überzeugung, dass man das eigene Leben gestalten kann: Das Gefühl der Handhabbarkeit
3. Der Glaube, dass das Leben einen Sinn hat: Das Gefühl der Sinnhaftigkeit

Verstehbarkeit (Wissen), Handhabbarkeit (konsequentes Handeln) und Sinn (Wissen) sind auch die Inhalte der ersten zwei Säulen der Bewältigung einer chronischen Krankheit, wie wir sie soeben beschrieben haben. Die dritte Säule, die Selbsthilfegruppe, gibt chronisch kranken Menschen durch soziale Einbindung und Unterstützung die Kraft, Probleme zu meistern und Dinge zu leisten, die sie alleine nicht zustande bringen könnten.

Wir Menschen sind soziale Wesen und brauchen „die Anderen“. Dazugehören, sich aussprechen zu können, Rat zu erhalten, gebraucht zu werden, gehören mit zu unseren zentralsten Bedürfnissen. Das gilt ganz besonders, wenn wir krank sind. Diese Bedürfnisse lassen sich nur in der Begegnung mit anderen Menschen erfüllen. Aber das funktioniert nicht unbedingt so ohne weiteres, denn nicht alle Mitmenschen können die spezifischen Bedürfnisse nachvollziehen und mitfühlen, die mit einer chronischen Erkrankung verbunden sind. Dagegen kann man gemeinsam mit „Gleichgesinnten“ das Bewusstsein (Verstehbarkeit, Wissen) entwickeln, dass die Belastung durch die Erkrankung zwar sehr hoch ist, man aber die Verantwortung für die Bewältigung dieser Belastung nicht auf andere abwälzen darf sondern selbst übernehmen muss und dies auch kann (Handhabbarkeit, consequentes Handeln).

## Selbstwirksamkeitserwartung

Dieser Begriff aus der Psychologie bezeichnet die Erwartung eines Menschen, aufgrund eigener Fähigkeiten Handlungen erfolgreich ausführen zu können. Untersuchungen zeigen, dass Personen mit einem starken Glauben an die eigenen Fähigkeiten bei der Bewältigung von Aufgaben größere Ausdauer haben, weniger anfällig für Angststörungen und Depressionen sind und insgesamt erfolgreicher sind.

Selbstwirksamkeitserwartung und Handlungsergebnisse wirken zirkulär: Erfolge werden als Selbstbestätigung empfunden und vergrößern die Selbstwirksamkeitserwartung und so fort... Der kanadische Psychologe Albert Bandura, einer der führenden Psychologen der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts, nennt vier verschiedene Quellen, die die Selbstwirksamkeitserwartung einer Person beeinflussen können:

1. Eigene Erfolgserlebnisse
2. Stellvertretende Erfahrung
3. Verbale Ermutigung
4. Emotionale Erregung

Das kann man kurz so zusammenfassen:

1. Die erfolgreiche Bewältigung eines Problems stärkt den Glauben an die eigenen Fähigkeiten und lässt einen gestärkt in die Zukunft gehen. Menschen mit einer hohen Selbstwirksamkeitserwartung stecken selbst einzelne Rückschläge besser weg.
2. Wer sieht, dass andere Menschen, deren Fähigkeiten den eigenen gleichen, eine Aufgabe meistern, traut sich das selbst auch eher zu. Je mehr sie der beobachteten Person ähneln, desto stärker ist die Beeinflussung durch das Vorbild.
3. Wem andere Menschen gut zureden und ihm zutrauen, eine bestimmte Situation zu meistern, der strengt sich stärker an und glaubt mehr an sich, als wenn andere an seinen Fähigkeiten zweifeln.
4. Emotionale Erregungen (Herzklopfen, Schweißausbrüche, Händezittern, etc.) als Reaktionen auf eine neue Anforderungssituation werden meist als Schwäche interpretiert und lassen Selbstzweifel aufkommen. Darum sollten wir versuchen, Stressreaktionen abzubauen, damit wir entspannter an Herausforderungen herangehen und sie so besser meistern können.

Genau in diesen Dingen kann die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe wahre Wunder bewirken!

## Zusammenfassung – Fazit

Chronische Lymphödeme und das Lipödem stellen für die Betroffenen eine schwere Belastung dar, die ihre Lebensqualität stark einschränkt. Zudem erhalten die meisten von ihnen keine bedarfsgerechte medizinische Versorgung, weil in unserem Gesundheitswesen (Ärzte, Krankenkassen etc.) das entsprechende Know-how fehlt. Dies wiederum begünstigt eine Verschlimmerung der Krankheitsbilder und das Auftreten von schweren Folgeerkrankungen nicht selten bis hin zur Invalidität.

Die wirksamste Möglichkeit, diese Gefahren abzuwenden, den eigenen Gesundheitszustand sowie die Lebensqualität zu verbessern, ist „Experte“ seiner Krankheit zu werden und entsprechend zu handeln. Das ist jedoch oftmals leichter gesagt als getan. Denn lang andauernde Erkrankungen und die damit einhergehenden Beschwerden können auf die betroffenen Menschen sehr entmutigend und demoralisierend wirken.

Ein äußerst wirksames und vieltausendfach erprobtes „Gegenmittel“ hierfür sind Selbsthilfegruppen. In ihnen begegnen sich Menschen mit ähnlichen Problemen, fangen einander moralisch auf, unterstützen sich mit Rat und Tat und entwickeln gemeinsam neue Perspektiven. Die Mitwirkung an einer Selbsthilfegruppe stärkt die Überzeugung, dass wir Menschen nicht bloß Marionetten unseres Schicksals sind, sondern unser Leben – trotz aller Widrigkeiten – in die Hand nehmen können, um es zum Besseren zu wenden. „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!“ (Erich Kästner)

Spezialisten für  
Liposuktion beim  
Lipödem

Ärzte für lymphgefäßschonende Liposuktion des Lipödems finden Sie auf [www.lipoedemportal.de](http://www.lipoedemportal.de)

...wann immer Sie sie brauchen



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

**Lympha Press**

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

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

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

Hauptstraße 10 - 91798 Weiboldshausen

Telefon 0 91 41 / 85 46-0 - [www.villa-sana.com](http://www.villa-sana.com)

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

## Wir gründen in Ihrer Stadt eine Selbsthilfegruppe!



Verein zur Förderung der  
Lymphoedemtherapie e. V.

Es gibt in Deutschland 2.059 Städte (Stand: 1. Januar 2016) aber nur etwa 70 Selbsthilfegruppen\* für Menschen, die an chronischen Lymphödemen bzw. dem Lipödem leiden. Angesichts der großartigen Möglichkeiten zur Verbesserung der Lebensqualität, die die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe den betroffenen Menschen bietet, liegt hier eine horrende Unterversorgung vor. Hier muss schleunigst etwas getan werden!

Laut seiner Satzung hilft der „Verein zur Förderung der Lymphoedemtherapie e.V.“ (gegr. 1999), kurz „Lymphverein“ genannt, „bei Gründung, Aufbau und Betreibung von Lipödem- bzw. Lymphödem-Selbsthilfegruppen“ und kann dafür auch finanzielle Mittel zur Verfügung stellen. Also ruft der Lymphverein hiermit alle Lymphödem- und Lipödem-Patientinnen und -Patienten, die sich gern in einer Selbsthilfegruppe engagieren würden, auf, ihm das mitzuteilen. Interessenten wenden sich bitte an eine dieser Kontaktmöglichkeiten:

- Verein zur Förderung der Lymphoedemtherapie e.V., Postfach 250 346, 90128 Nürnberg
- [kraus@lymphverein.de](mailto:kraus@lymphverein.de)

**\*Hier gibt es bereits Lip- / Lymph-Selbsthilfegruppen:**

01237 Dresden, 01257 Dresden, 04317 Leipzig, 04916 Herzberg, 06774 Bitterfeld, 10365 Berlin, 13591 Berlin (Spandau), 14469

Potsdam, 14542 Kloster Lehnin, 21465 Reinbek, 21481 Lauenburg, 24147 Kiel, 25436 Tornesch, 28277 Bremen, 29308 Winsen/Aller, 32756 Detmold, 33100 Paderborn, 33102 Paderborn, 33615 Bielefeld, 35037 Marburg, 35390 Gießen, 36157 Ebersburg und Umgebung, 36269 Philippsthal, 38229 Salzgitter, 38304 Wolfenbüttel, 40225 Düsseldorf, 45527 Hattingen, 46325 Borken, 48429 Rheine, 49074 Osnabrück, 51465 Bergisch Gladbach, 51647 Gummersbach-Berghausen, 55268 Niederolm, 55543 Bad Kreuznach, 58453 Witten, 58840 Plettenberg, 60318 Frankfurt am Main, 61231 Bad Nauheim, 63571 Gelnhausen, 63579 Freigericht-Altenmittlau, 63739 Aschaffenburg, 63739 Aschaffenburg, 64367 Mühlthal, 65366 Geisenheim, 66849 Landstuhl, 70178 Stuttgart, 71638 Ludwigsburg, 72072 Tübingen, 72181 Starzach, 72336 Balingen, 73312 Geislingen an der Steige, 73525 Schwäbisch Gmünd, 73642 Welzheim, 74523 Schwäbisch Hall, 77654 Offenburg, 79110 Freiburg, 80333 München, 84453 Mühldorf am Inn, 85049 Ingolstadt, 86150 Augsburg, 90762 Fürth, 91054 Erlangen, 91074 Herzogenaurach, 91054 Erlangen, 92224 Amberg, 92637 Weiden, 93053 Regensburg, 93309 Kelheim, 95445 Bayreuth, 96049 Bamberg, 96052 Bamberg, 96450 Coburg, 99326 Stadtilm, 99817 Eisenach

Die Kontaktdaten der Gruppen und die Termine ihrer Treffen finden Sie auf [www.lipoedemportal.de](http://www.lipoedemportal.de) unter „Selbsthilfegruppen“.

# Ursula Goldmann-Posch ist tot

## Gründerin der Selbsthilfegruppe „mamazone“

**M**it Bestürzung hörten wir, dass mamazone-Gründerin Ursula Goldmann-Posch am 4. Juni 2016 gestorben ist. Nachdem sie an Brustkrebs erkrankte, gründete sie 1999 gemeinsam mit anderen an Brustkrebs erkrankten Frauen in Augsburg die Selbsthilfegruppe „mamazone – Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e.V.“. Dabei war eines ihrer zentralen Anliegen, Frauen durch Wissen über ihre Krankheit und die Therapiemöglichkeiten aus der Rolle des Opfers zu befreien und zur Regisseurin ihres Behandlungsverlaufs zu machen. Da genau dies auch die vorrangigen Ziele der Zeitschrift **LYMPHE & Gesundheit** und des „Vereins zur Förderung der Lymphoedemtherapie e.V.“ (gegr. 1999) sind, möchten wir an dieser Stelle diese große Dame der Selbsthilfe und ihr Lebenswerk würdigen.

Ursula Goldmann-Posch wurde 1949 in Südtirol geboren. Seit 1970 lebte sie in Deutschland und arbeitete als Journalistin, Sachbuchautorin sowie als Redakteurin in den Fachgebieten Medizin, Psychologie und Frauenfragen. 1996 wurde bei ihr zu spät ein aggressiver Brustkrebs diagnostiziert. Sehr schnell bemerkte sie, dass sie schlecht behandelt und unzureichend aufgeklärt wurde. Und sie erkannte, dass sie nur eine von vielen Frauen war, denen es genauso ging. Deshalb gründete sie 1999 die Selbsthilfegruppe mamazone. Damit wollte sie eine Brücke schlagen zwischen den Patientinnen einerseits und Medizin und Forschung andererseits. Erlebte und erlernte Kompetenz sollten sich zu einer gemeinsamen Kraft gegen Brustkrebs zusammenschließen.

Von Anfang an wollte Ursula Goldmann-Posch mamazone als „Selbsthilfegruppe Plus“ verstanden wissen. So holte sich die Initiative von Frauen mit Brustkrebs zu ihrer Unterstützung auch aktive Forscherinnen in das Boot bzw. in die Verantwortung. Ihr Ziel: Die Patientinnen sollten nicht „im Ghetto des alleine vor sich Hinleidens verharren“, sondern kompetente Entscheiderinnen ihrer medizinischen Versorgung werden.

Zahlreiche Projekte entstanden unter ihre Ägide: 2000 rief sie eine innovative Wissensakademie für Frauen mit Brustkrebs namens „Projekt Diplompantin“ ins Leben. An dem mehrtägigen Patientinnen-Kongress nehmen jedes Jahr rund 30 renommierte Wissenschaftler und mehrere hundert Zuhörerinnen teil. In diesem Jahr fand die Veranstaltung bereits zum 16. Mal statt.

2002 folgte die weltweit erste und einzige Patientinnen-Tumorgebewebank PATH (Patients' Tumor Bank of Hope). Nach dem Motto „Teile deinen Tumor mit der Forschung“ will PATH mit der Sammlung von Brustkrebsgewebe einen Beitrag zur Krebsforschung leisten. Zu diesem Zweck wurden an sieben Standorten in Deutschland Gewebebanken eingerichtet.

2008 gründete Ursula Goldmann-Posch gemeinsam mit ihrer langjährigen Mitstreiterin und Freundin Dr. Petra Stieber die Stiftung „PON-S – Patientenorientierte Nachsorge-Stiftung“. Ziel ist es, das 27 Jahre alte, weltweit in allen Leitlinien verankerte „Dogma einer symptomorientierten Nachsorge“ vom Sockel zu stürzen, die erst beim Auftreten von körperlichen Anzeichen eines Rückfalls tätig wird.



Seit 2010 lebte Ursula Goldmann-Posch mit ihrem Ehemann, dem Journalisten Peter Goldmann und vier Siamkatzen im Naturpark Westliche Wälder bei Augsburg. Sie war Mutter eines Sohnes und Großmutter von zwei Enkelkindern. 2010 erhielt sie das Verdienstkreuz am Bande des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland und 2011 die Bayerische Verfassungsmedaille in Silber. 2013 war sie eine der 15 Finalistinnen und Finalisten für den Publikumspreis des Deutschen Engagementpreises des Bündnisses für Gemeinnützigkeit. 2015 wurde sie für ihr soziales Lebenswerk mit der Bayerischen Staatsmedaille für Soziales geehrt und erhielt den „Busenfreund-Award“, einen Preis, mit dem mamazone alljährlich einen Menschen ehrt, der sich besonders für die Brustkrebspatientinnen einsetzt.

Im Juni dieses Jahres starb Ursula Goldmann-Posch mit nur 67 Jahren an den Folgen einer therapieassoziierten akuten myeloischen Leukämie. 17 Jahre lang hat sie sich mit enormem Fachwissen und bewundernswertem Durchhaltevermögen dafür eingesetzt, den betroffenen Frauen wieder Mut und Selbstvertrauen zu geben. Mit mamazone hat sie das geschafft und die Selbsthilfegruppe zu einer Institution gemacht, die heute 2000 Mitglieder zählt und aus dem Leben vieler betroffener Frauen nicht mehr wegzudenken ist. Ursula Goldmann-Poschs Ziel über ihren Tod hinaus weiter zu verfolgen, haben sich Vorstand und Mitglieder von mamazone nun zur Aufgabe gemacht.

Nähere Informationen unter:  
[www.mamazone.de](http://www.mamazone.de); [www.diplompantin.de](http://www.diplompantin.de)

**Auf lymphgefäßschonende  
Liposuktion des Lipödems  
spezialisierte Ärzte sind auf  
[www.lipoedemportal.de](http://www.lipoedemportal.de)**

**unter „Spezialisten für Liposuktion beim Lipödem“**



# Mode für Frauen mit besonderen Maßen

Autorin: Ilona-Maria Kühn

**G**eschneiderte Mode - individuell und bezahlbar für jede Figur. Dieses Versprechen kann die Schneiderei Momo in Celle mühelos einhalten, da sie eine ganz besondere Schneiderei.

Entstanden ist die Schneiderei Momo im Rahmen eines der zahlreichen Projekte des Vereins zur Förderung Körperbehinderter Celle e.V., gegründet 1974 von Eltern behinderter Kinder und interessierter Bürgerinnen und Bürger. Vor zwei Jahren hat der Verein in der Innenstadt von Celle in einem sanierungsbedürftigen, denkmalgeschützten Fachwerkhaus für ein Arbeitsprojekt eine Schneiderei mit Werkstatt und Verkaufsräumen eingerichtet. Hier haben Menschen mit Einschränkungen die Möglichkeit, an einem festen Arbeitsplatz einer regelmäßigen, bezahlten Tätigkeit nachzugehen. Die hier Beschäftigten sind dem Leistungsdruck auf dem ersten Arbeitsmarkt nicht gewachsen, sie können nur einige Stunden am Tag und nur 15 Stunden in der Woche arbeiten. In dieser Werkstatt lernen sie unter Anleitung einer Schneidermeisterin selbstständig in ihrem Teilbereich zu arbeiten. Eine Pädagogin steht ihnen beratend zur Seite.

## Modell „Zuverdienst“

Gemeinsam mit den Sozialhilfeträgern aus Stadt und Landkreis Celle, dem Sozialpsychiatrischen Dienst und dem Finanzamt Celle wurde mit dem „Zuverdienstbetrieb“ ein deutschlandweit einmaliges Modellprojekt entwickelt, das auch von anderen Institutionen übernommen werden kann. Rechtlich ist der Zuverdienstbetrieb kein eigenständiger Wirtschaftsbetrieb, sondern ein niedrigschwelliges Angebot des Vereins zur Teilhabe am Arbeitsleben. Heute hat die Werkstatt sechs Arbeitsplätze, die vormittags und nachmittags mit jeweils sechs Näherinnen besetzt sind.

Hier finden diese Frauen, die nicht unter Zeit- und Leistungsdruck stehen können, unterstützende Arbeit. Sie lernen ihren Fähigkeiten entsprechend das Nähen und stellen zunächst einfache Kleidung her. Dazu musste ein besonderes Konzept entwickelt werden mit immer wieder kehrenden Modellen. Der notwendige Produktionsablauf wird dazu in einzelne kleinere Arbeitsschritte aufgeteilt. Jede Näherin kann hiervon einen Teil übernehmen und nimmt so an der Produktion teil.

## „Soziales Design“

Kundinnen wählen sich ihr Modell aus, lassen die Passform in Bezug auf Größe, Länge und Weite optimieren und suchen sich aus einem breiten Angebot ihren Stoff dazu aus. Alternativ können sie auch gerne ihren eigenen Stoff mitbringen. Bezahlt wird ein Festpreis, der vom Modell abhängig ist und die Materialkosten.

So entsteht funktionale, aber dennoch modische Kleidung u.a. für Frauen mit Lymph- und / oder Lipödem. Ausgestattet ist die Kleidung mit speziellen Verschlüssen, die sich auch mit einer Hand öffnen lassen, oder Taschen mit praktischer Öffnung. Eine exklusive Besonderheit sind Hosen, die man mit einer Hand anziehen kann.

Nähere Informationen, auch über die Gründung eines Zuverdienstbetriebes, gibt Ihnen gerne Frau Monika v. Moller.

**Kontakt:** Schneiderei „Momo“, Bergstr. 41, 29221 Celle, Tel.: 0173 / 9 10 18 13.  
[www.momo-celle.de](http://www.momo-celle.de)



Modell Tunika



Modell Festlich



Modell Jacke

# Der Kampf für die Lymphdrainage geht weiter!

In der letzten Ausgabe von **LYMPHE & Gesundheit** haben wir über die neue Heil- und Hilfsmittel-Richtlinie berichtet, die am 1. Januar 2017 in Kraft treten soll. Diese Richtlinie legt fest, dass bei Lymphödem-Patienten, deren Ödem durch eine Krebserkrankung entstanden oder familiär vererbt ist, automatisch ein „langfristiger Heilmittelbedarf“ besteht. Das Gleiche gilt auch für die „Elephantiasis“, der schwersten Ausprägung, dem Stadium III, des Lymphödems. Auf Deutsch heißt das, dass der Arzt dieser Patientinnen und Patienten so viel Manuelle Lymphdrainage (MLD) verordnen darf, wie sie benötigen. Hier gibt es auch keinen Regelfall mehr, nach dessen Ende eine zwölfwöchige Verschreibungspause einzuhalten ist. Und die MLD-Verordnungen belasten NICHT das Budget des Arztes.

Das klingt auf den ersten Blick ganz wunderbar! Doch was ist mit den Patienten, deren Lymphödem NICHT durch eine Krebserkrankung entstanden oder familiär vererbt ist oder noch nicht das Stadium III erreicht hat? Für diese Menschen bahnt sich mit der neuen Heil- und Hilfsmittel-Richtlinie eine veritable Katastrophe an. Denn alle MLD-Rezepte, die ihnen ihr Arzt ausstellt, belasten sein Budget. Da aber Patienten mit chronischen Lymphödem dauerhaft MLD benötigen, kann sich für das Budget des Arztes mit der Zeit ein ganz schönes Volumen zusammenläppern und er wird womöglich in Regress genommen. Das will heißen, er könnte die Kosten für die MLD aus seiner eigenen Tasche bezahlen müssen. Wegen eines Regresses musste schon manch ein Kassenarzt seine Praxis dichtmachen!

Also ist es keinem Kassenarzt zu verdenken, wenn er – um seine eigene Haut zu retten – mit der Verordnung von MLD knausert, wie es nur geht. Als Folge davon werden viele Lymphödeme nicht bedarfsgerecht behandelt, verschlimmern sich mit der Zeit und erreichen irgendwann das Stadium III. Damit liegt dann eine Elephantiasis vor, und der Arzt darf endlich gefahrlos so viele MLD verschreiben, wie der Patient benötigt. Doch es wäre hochgradig pervers, Lymphödeme erst bis hin zur Elephantiasis verschlimmern zu lassen und sie dann bedarfsgerecht zu behandeln, statt rechtzeitig dafür zu sorgen, dass das Lymphödem erst gar nicht zu dieser monströsen Ausprägung kommt!

Aber hier gesellt sich noch ein weiteres Problem hinzu: Wenn ein Lymphödem-Patient eine flachgestrickte Kompressions-Versorgung verordnet bekommt, sendet das versorgende Sanitätshaus (bzw. Apotheke) einen Kostenvoranschlag an die Krankenkasse des Versicherten mit der Bitte zur Genehmigung. Meist verlangen die Kassen aber auch noch die Maße der ödematösen Gliedmaße(n), das Angebot des Strumpfhersellers sowie einen Nachweis über die Regelmäßigkeit der Manuellen Lymphdrainage. Wenn also ein Patient nicht regelmäßig MLD verordnet bekommt, kann ihm auch die Kompressions-Versorgung verweigert werden!

De facto kommt die neue Heil- und Hilfsmittel-Richtlinie sowohl einer vorsätzlichen Körperverletzung als auch einem wirtschaftlichen Irrsinn gleich: Denn sie bringt den Krankenkassen zwar kurzfristig eine gewisse Kostenersparnis, „produziert“ aber mit der

Zeit massenhaft Schwerkranke, deren medizinische Versorgung dann richtig viel Geld kostet und viele Menschen erwerbsunfähig und zu Behinderten macht.

Um das zu verhindern, hat der „Verein zur Förderung der Lymph-oedemtherapie e.V.“ (gegr. 1999) – kurz „Lymphverein“ – in mehreren Schreiben das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) gebeten, die neue Heil- und Hilfsmittel-Richtlinie nicht zu genehmigen. Parallel dazu wurden die Leserinnen und Leser von **LYMPHE & Gesundheit** aufgerufen, sich ihrerseits an das BMG zu wenden. Hierfür wurde auf [www.lymphverein.de](http://www.lymphverein.de) ein Text veröffentlicht, den die Leser kopieren und an das BMG schicken sollten. Doch als die Zeitschrift bereits gedruckt und versandt war, genehmigte das BMG die schreckliche Richtlinie und erklärte dem Lymphverein schriftlich, dass alles rechtens sei. Damit wurde der Text auf [www.lymphverein.de](http://www.lymphverein.de) hinfällig und gelöscht.

Darum hat Rainer H. Kraus, Schatzmeister des Lymphvereins und Herausgeber der Zeitschrift **LYMPHE & Gesundheit**, beim Deutschen Bundestag eine Petition eingereicht, um doch noch die Aufnahme aller Stadien des Lymphödems in die neue Heil- und Hilfsmittel-Richtlinie zu erreichen. Doch der Petitionsausschuss des Bundestags antwortete, dass „der Leistungsanspruch gesetzlich Krankensicherter auf bestimmte Heil- und Hilfsmittel...“ „nicht im Einzelnen vom Gesetz geregelt, sondern...“ „im Rahmen des Selbstverwaltungsprinzips von dem Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) in verbindlichen Richtlinien (hier: Heilmittel-Richtlinie) näher konkretisiert“ wird. Der langen Rede kurzer Sinn: Der Bundestag ist als Gesetzgeber für derartige Angelegenheiten nicht zuständig.

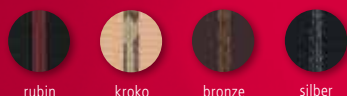
Als nächstes setzt der Lymphverein seine Hoffnung in den Bundestagsabgeordneten Dr. Roy Kühne. Mit dessen Wahlkreisbüro im südniedersächsischen Northeim wurde für den 14. November ein Termin für ein persönliches Gespräch mit Dr. Kühne vereinbart. Dr. Kühne (Jahrgang 1967, verheiratet, zwei Kinder) ist ordentliches Mitglied im Ausschuss für Gesundheit des Deutschen Bundestags, wo er Berichterstatter für Heil- und Hilfsmittel und verantwortlich für nicht-ärztliche Gesundheitsberufe ist. Er studierte Biologie und Sport, promovierte zum Dr. phil. und schloss eine Weiterbildung zum Diplom-Sporttherapeuten und Physiotherapeuten ab. Er arbeitete als Therapeut und Mitarbeiter in einem Reha-Zentrum und führt ein Gesundheitszentrum in Northeim. Dort ist er auch Vorsitzender des CDU-Kreisverbandes. Da das Treffen des Lymphvereins mit dem CDU-Bundestagsabgeordneten nach dem Redaktionsschluss von **LYMPHE & Gesundheit** stattfindet, werden wir in der Ausgabe 1/2017 (erscheint Ende Februar) darüber berichten.



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

# Gefährlich schön.

Lastofa Forte mit „Kroko“ –  
eine von vier einzigartigen Schmucknähten.



rubin

kroko

bronze

silber

ofa bamberg

Atmungsaktiv –  
im Sommer wie im Winter!

lastofa®  
forte



Die **flachgestrickte**  
medizinische Kompression  
mit **Merinowolle**

www.ofa.de

## Verwirrende „Lymphkampagne“

Die Zeitschrift „up – unternehmen praxis“ hat in ihrer Ausgabe September 2016 ihre Leser (hauptsächlich Therapeuten) aufgefordert, sich an einer Petition zu beteiligen. Denn angeblich soll die neue Heilmittel-Richtlinie den Praxen jedes Jahr Verluste von „deutlich über 500 Millionen Euro“ bescheren. Und zwar deshalb, weil in der Richtlinie klar zum Ausdruck kommt, dass die Kompressions-Bandagierung nicht in der Regelbehandlungszeit einer MLD-Behandlung sondern im Anschluss daran zu erfolgen hat.

Dazu möchten wir feststellen, dass die MLD ein Heilmittel ist, das in Abhängigkeit von der Ödemsituation in den Dosierungen 30, 45 und 60 Minuten verordnet werden kann. Mit den verschiedenen Dosierungen werden unterschiedliche Wirkungen angestrebt. Wird auf einem MLD-Rezept auch eine Kompressions-Bandagierung verordnet, die nicht selten 15, 20 oder mehr Minuten in Anspruch nimmt, würde die Dosierung – und damit auch die angestrebte Wirkung – erheblich reduziert, wenn die Bandagierung während der 30, 45 bzw. 60 Minuten stattfinden würde.

Die Bandagierung innerhalb der Regelbehandlungszeit einer MLD-Behandlung war schon immer unzulässig. Nur war die Formulierung in der Heilmittelrichtlinie sehr missverständlich. Aufgrund der klaren Formulierung in der neuen Richtlinie müssen die Therapeuten, die bisher während der MLD-Zeit bandagiert haben, zukünftig für dasselbe Geld länger arbeiten. Dass sich diese darüber ärgern, ist sehr verständlich. Doch das Problem liegt nicht in

der – medizinisch unsinnigen! – Zusammenlegung von MLD und Bandagierung, sondern in der schlechten Vergütung dieser beiden Leistungen durch die gesetzlichen Krankenkassen.

Es gibt gar keine Frage, dass die MLD erheblich besser vergütet werden muss. Doch dies über die Diskussion „Bandagierung innerhalb der MLD-Zeit“ zu erwirken, ist der falschestmögliche Weg. Denn nichts ist schädlicher, als mit den verkehrten Argumenten für eine gute Sache zu kämpfen! Denn gut gemeint, ist nicht immer auch gut gemacht! Und Verluste von „deutlich über 500 Millionen Euro“ an die Wand zu malen, ist absolut unseriös, weil falsch und pure Stimmungsmache.

Doch damit nicht genug: Die Initiatoren der Petition schrecken auch nicht vor folgenden Gedankenspielchen zurück: „Wer Lymphdrainage gegenüber GKV-Versicherten erbringen und abrechnen will, der braucht dazu eine besondere Abrechnungserlaubnis zusätzlich zur eigentlichen Zulassung. Diese Zulassung ist an die Qualifikation der einzelnen Therapeuten gebunden. Was hindert eine Praxis daran, den Krankenkassen mitzuteilen, dass aktuell die Voraussetzungen für die Abrechnung von MLD nicht mehr vorliegen? Jeder Therapeut hat das Recht, irgendeine Therapie nicht mehr durchführen zu wollen.“ – Ende des Zitats.

Wir wollen es dabei belassen und drucken eine sehr klare Stellungnahme vonseiten der betroffenen Menschen ab (s. Seite 12):

# Pressemitteilung zum Thema Lymphkampagne

Auch der Bundesverband Lymphselbsthilfe e.V. ist der Meinung, dass Physiotherapeuten besser für Manuelle Lymphdrainage (MLD) sowie Kompressionsbandage bezahlt werden müssen,

**aber**

- eine Petition auf Basis einer Klarstellung in der Heilmittelrichtlinie anzustoßen („Kompressionsbandagierung im Anschluss an die MLD“) und den Patienten zu drohen, sie nicht mehr zu behandeln, können wir nicht unterstützen. Die Kompression ist einer der wichtigsten Bausteine unserer Behandlung.

Warum sollen wir als Patienten fordern, diese wichtige Therapie nur auf Kosten der Behandlungszeit und -qualität der MLD zu erhalten?

- in den meisten Verträgen zwischen den Physiotherapeuten und den Krankenkassen steht seit Jahren, dass die „... Kompressionsbandagierung im Anschluss an die MLD ...“ durchzuführen ist und sie wird auch separat bezahlt (wenig, aber besser als gar nicht). D.h., Physiotherapeutenverbände rufen ihre Mitglieder dazu auf, sich nicht an gültige Verträge zu halten.
- eine Drohung mit der Rückgabe der Zulassung zur MLD wegen Unwirtschaftlichkeit können wir nicht unterstützen, da dies endgültig zu Lasten von uns Patienten führt. Wir kämpfen als Bundesverband beim Gemeinsamen Bundesausschuss und auf allen anderen Ebenen für eine regelmäßige Therapie und sind erschüttert, dass gerade Lymphtherapeuten drohen, uns hier alleine zu lassen.
- Physiotherapiepraxen sind selbstständige Unternehmer, die ihre Arbeit nach einem Nachweis ihrer Ausbildung erbringen können. Diese Bedingungen gibt es in den meisten Berufen (Metzger, Koch, Installateur, etc.). Und auch Ärzte und Pflegedienste müssen sich mit den Krankenkassen wegen der Bezahlung auseinandersetzen. Dies ist also ein Kampf zwischen zwei Geschäftspartnern, bei dem wir die Seite der Therapeuten verstehen. Allerdings ist das Bundesministerium für Gesundheit hier der falsche Ansprechpartner.

## Deswegen unterstützen wir die Lymphkampagne nicht!

### Wir fordern:

- Eine angemessene Vergütung der Manuellen Lymphdrainage, damit es genügend gut ausgebildete Lymphtherapeuten gibt, die wir dringend in ganz Deutschland brauchen!
- Eine angemessene Bezahlung der Kompressionsbandage im Anschluss an die MLD!
- Verschreibungsfähige Polster- und Schaumstoffmaterialien für uns Patienten, damit wir nicht von der Auswahl unseres Therapeuten abhängig sind!

und - nicht zu vergessen:

- Langfristig Komplexe Physikalische Entstauungstherapie für alle Lymphpatienten ab Stadium III!

Lymphselbsthilfe e.V., V.i.S.d.P. Susanne Helmbrecht, Zum Köpfasen 9, 91074 Herzogenaurach, Tel.: 01522 9507462, E-Mail: frage@lymphselbsthilfe.de

## Informationen

### Wer Herzinfarkt-Anzeichen kennt, ist schneller in der Klinik

Bei einem Herzinfarkt kann eine schnell eingeleitete Behandlung Leben retten und Genesung verbessern. Nach der Auswertung einer Studie mit 486 Herzinfarktpatienten beschreibt Studienleiter Prof. Dr. Karl-Heinz Ladwig, Helmholtz-Zentrum München und Klinikum rechts der Isar der TU München, das Ergebnis so: „Herzinfarktpatienten mit ausreichendem Vorwissen über die Infarktbeschwerden haben eine 50 Prozent höhere Chance, die Klinik deutlich früher zu erreichen als Betroffene ohne dieses Wissen“.

Männer mit Wissen über die Symptome eines Herzinfarkts erreichen das rettende Krankenhaus im Schnitt 108 Minuten früher als Männer ohne dieses Wissen, bei den Frauen liegt der durchschnittliche Zeitgewinn bei 73 Minuten. Angesichts der Tatsache, dass bei einem Herzinfarkt jede Minute zählt, stellt das entsprechende Wissen einen enormen (Überlebens-)Vorteil dar. Prof. Ladwig: „Wer die Herzinfarkt-Symptome kannte, stufte den Infarkt dann auch schneller als Risikoereignis ein und reagierte eher.“

Prof. Dr. med. Hans-Jürgen Becker von der Deutschen Herzstiftung ([www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)) rät, bei folgenden Zeichen im

Herzbereich oder Brustkorb sofort an einen Herzinfarkt zu denken und ohne Zeitverlust den Notarzt zu rufen:

**Starke Schmerzen** mit einer Dauer von mindestens fünf Minuten. Oft strahlen die Schmerzen in andere Körperregionen aus – z.B. in die Arme, den Oberbauch, zwischen die Schulterblätter in den Rücken oder in den Hals und Kiefer.

**Massives Engegefühl:** Oft tritt ein Herzinfarkt mit einem heftigen Druck oder einem sehr starken Einschnürungsgefühl im Herzbereich in Erscheinung. (Viele Menschen mit einem Herzinfarkt haben das Gefühl, dass ihnen ein Elefant auf der Brust steht.)

**Heftiges Brennen:** Oft handelt es sich bei den Schmerzen eines Herzinfarkts auch um ein stark brennendes Gefühl.

© istockphoto



Als Trinkampulle  
besonders geeignet bei  
Schluckbeschwerden

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



#### selenase® behebt den Selenmangel

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

10/08 P

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

### Übelkeit, Erbrechen, Atemnot und Schmerzen im Oberbauch:

Ein Herzinfarkt kann sich auch alleine mit so genannten „unspezifischen Anzeichen“ bemerkbar machen, was bei Frauen etwas häufiger vorkommt als bei Männern. Zu unspezifischen Anzeichen zählen z.B.: Übelkeit, Atemnot, Schmerzen im Oberbauch und Erbrechen. Da solche Beschwerden auch bei anderen harmloseren Erkrankungen auftreten können, empfiehlt die Deutsche Herzstiftung immer dann den Notarzt zu rufen, wenn diese unspezifischen Beschwerden in zuvor noch nie erlebtem Ausmaß auftreten. Möglicherweise steckt dann ein Herzinfarkt dahinter.

### Angstschweiß mit kalter, fahler Haut:

Häufig tritt bei einem Herzinfarkt zusätzlich Angst auf, die sich z.B. mit einer blassen / fahlen Gesichtsfarbe und Kaltschweißigkeit bemerkbar machen kann.

Besondere Vorsicht sollten Diabetiker walten lassen, die an einer autonomen Neuropathie (eine durch Diabetes verursachte Schädigung der Organnerven) leiden. Da sie die Herzschmerzen nicht wahrnehmen können, können sie einen „stummen Infarkt“ erleiden, der fast oder

gänzlich ohne Beschwerden auftritt. Diese Patienten sollten sich regelmäßig kardiologisch untersuchen lassen.

**Den Notarzt erreichen Sie unter der Rufnummer 112.**

### Rote-Bete-Saft stärkt schwache Herzen

Eine Studie aus den USA hat gezeigt, dass ein Glas Rote-Bete-Saft am Tag die Ausdauer von Patienten mit Herzinsuffizienz verbessern kann. Durchgeführt wurde die Studie an der privaten Wake Forest University in Winston-Salem (North Carolina). Die Probanden waren 20 Bluthochdruck-Patienten mit einer diastolischen Herzinsuffizienz (Heart Failure with preserved Ejection Fraction oder HFpEF) mit leichter (NYHA Stadium II) und höhergradiger (NYHA Stadium III) Einschränkung der körperlichen Leistungsfähigkeit und einem Durchschnittsalter von 69 Jahren.

Nach einer einwöchigen Kur mit einer Tagesration von 70 Milliliter Rübensaft wurde bei den Teilnehmern eine Steigerung der (aeroben) Ausdauer bei submaxima-

ler Belastung von 24 Prozent festgestellt. Auch der systolische Blutdruck (der höhere Wert beim Blutdruckmessen) war signifikant verbessert. Verantwortlich für diesen Effekt wird der hohe Gehalt an anorganischem Nitrat in den Roten Beten gemacht.

Es handelte sich hier zwar nur um eine kleine Pilotstudie, doch nach Ansicht der Studienautoren um Joel Eggebeen könnten die Ergebnisse „wichtige therapeutische Konsequenzen haben“. Denn für die mit dem HFPEF einhergehende verminderte Belastungstoleranz, unter der die Lebensqualität erheblich leidet, gibt es keine etablierten Medikamente. Als einzige Therapie hat sich bislang nur Ausdauertraining als wirksam erwiesen. „Unsere Studie legt nahe, dass eine chronische NO-Zufuhr durch die Aufnahme von anorganischem Nitrat über die Nahrung die submaximale Belastungstoleranz verbessern kann“, schlussfolgern die Autoren.

NO ist die chemische Formel für Stickstoffmonoxid. Bei einem NO-Mangel im Organismus kommt es (insbesondere im Alter) zu Stoffwechselstörungen mit einem gefährlichen oxidativen und nitrosativen Stress, was zu schweren Herz-Kreislauf-

Erkrankungen führen kann. Anorganisches Nitrat, wie es in Roten Beten enthalten ist, führt relativ schnell zur Freisetzung großer Mengen an NO. Eggebeen und Kollegen vermuten, dass dadurch entweder der systemische Gefäßwiderstand gesenkt wird oder eine effektivere Verteilung des Blutflusses die Durchblutung der belasteten Muskulatur verbessert.

Die Redaktion von **LYMPHE & Gesundheit** konnte bereits nach einem einwöchigen Selbstversuch mit 70 Milliliter Rote-Bete-Saft pro Tag eine Senkung des systolischen Blutdrucks von 9 erzielen. Na denn Prost!

## Bei Übergewichtigen wirkt Sport wie ein Medikament

Bei den Herztagen 2016 der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie (DGK) Anfang Oktober in Berlin sprach Frau Dr. Susanne Berrisch-Rahmel vom CardioCentrum Düsseldorf darüber, wie viel und welcher Sport „Dicken“ gut tut. Bekanntlich erhöht Übergewicht das Risiko für Typ-2-Diabetes und mit dem Diabetes steigt das Herz-Kreislauf-Risiko. Doch das damit verbundene Sterberisiko hängt eher von der Fitness als der „Fatness“ ab. Also können auch übergewichtige Menschen durch regelmäßiges Fitnesstraining das Herz-Kreislauf-Risiko reduzieren. Fehlt die sportliche Betätigung, wird das Übergewicht selbst zum Risikofaktor, etwa für Adipositas, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung und erniedrigtem



Foto: pixello.de, Rainer Sturm

HDL-Cholesterin und Diabetes mellitus (metabolisches Syndrom).

Da die vorbeugende Wirkung von regelmäßiger Bewegung auf Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems wissenschaftlich gut belegt ist und Bewegungsmangel weltweit zu den wichtigsten vermeidbaren Todesursachen gehört, empfehlen die Leitlinien der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie (ESC) bzw. die DGK als Maßnahmen zur kardiovaskulären Prävention wöchentliche Trainingseinheiten, die für untrainierte und übergewichtige Menschen kaum realisierbar sind. Doch auch schon eine geringe Steigerung der Bewegung kann laut Dr. Berrisch-Rahmel das Erkrankungsrisiko senken und die Lebensqualität erhöhen.

Übergewichtige sollten, selbst wenn sie langsam beginnen, langfristig und regelmäßig Sport treiben sowie eine Sportart wählen, die ihnen Spaß macht und möglichst gelenkschonend ist. Zuvor sollte allerdings eine fachärztliche Untersuchung stattfinden. Wenn man Sport als „Medikament“ betrachtet, ist es einleuchtend, dass man mit einer kleineren Dosis star-

ten und sie langsam auf die optimale Ziel-dosis erhöhen kann.

## Pflanzliche Ernährung hilft gegen Entzündungen bei Übergewichtigen

Übergewichtige haben immer auch chronische Entzündungen. Forscher vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung (DIfE) haben in einer Meta-Erhebung bestätigt, dass pflanzliche Kost einen positiven Effekt auf die Entzündungswerte Übergewichtiger hat. Studienleiterin Krasimira Aleksandrova: „Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass übergewichtige Menschen durch eine pflanzenbetonte Diät ihr Entzündungsmarker-Profil deutlich verbessern und dadurch evtl. selbst viel dazu beitragen können, Volksleiden wie Herzinfarkt und Diabetes vorzubeugen“.

Seit Langem weist vieles darauf hin, dass eine pflanzenbetonte Ernährung sich günstig auf übergewichtsbedingte Entzündungen auswirkt. Doch meist waren die Teilnehmerzahlen der Studien so gering, dass die Ergebnisse nicht sehr aussagekräftig waren. Eine systematische Analyse von 29 Publikationen, mit Daten von insgesamt 2.689 Studienteilnehmern im Alter von 28 bis 68 Jahren konnte den positiven Effekt einer solchen Ernährungsweise auf das Entstehen chronischer Entzündungen darlegen. Die Probanden erhielten eine pflanzenbetonte Kost, die aber auch kleine Mengen Fleisch, Fisch und Milchprodukte enthielt.

# Information über armenischen Patient

**W**ie berichtet, konnte die Lymphtherapeutin Barbara Ritzkowski wegen einer Unfallverletzung nicht wie geplant ein zweites Mal nach Armenien fliegen, um die Weiterbehandlung Serobs seinem Zustand entsprechend anzupassen. Serobs Frau Narine, die von Barbara Ritzkowski einen Intensivkurs in Komplexer Physikalischer Entstauungstherapie (KPE) erhalten hatte, behandelt ihren Mann seitdem täglich und konnte die monströsen Lymphödeme gut reduzieren (vergleichen Sie nebenstehendes Foto mit denen im Heft 2 / 2016).

Serobs Ärztin, Frau Dr. Anahit Petrosyan, kam im Oktober zum 40. Jahreskongress

der Deutschen Gesellschaft für Lymphologie (DGL) nach Hof (Saale). Dort berichtete sie (sie spricht gut Deutsch) gemeinsam mit Barbara Ritzkowski und dem Wundexperten Thorsten Sonnenberg (er war im Februar 2016 mit Barbara Ritzkowski in Armenien) über die lymphologische Situation in Armenien und über die etwas unorthodoxe Behandlungsmethode (mit Langzugbinden), mit der anfangs Barbara Ritzkowski und danach Serobs Frau Narine derart spektakuläre Ergebnisse erzielten.

Und noch eine sehr schöne Nachricht: Barbara Ritzkowski sammelte in ihrem Familien-, Patienten- und Bekanntenkreis



genügend Geld, damit Serobs arme Familie zwei Kühe kaufen kann. Das Geld wird bei Barbara Ritzkowskis nächsten Besuch in Armenien der Familie übergeben.

# Lymphologische Termine:

## 28. Januar 2017 in Bochum

6. Bochumer Lymphtag  
[www.juzo.com/de/akademie/symposien/termine-2017.html](http://www.juzo.com/de/akademie/symposien/termine-2017.html)

## 17. - 18. Februar 2017 in Frankfurt am Main

Campus Lymphologicum 2017  
<http://lymphologicum.de/campus/aktuell.html>

## 11. März 2017 in 27777 Ganderkesee-Stenum bei Bremen

5. Lip-Lymphtag Stenum  
[www.lip-lymphtag-stenum.de](http://www.lip-lymphtag-stenum.de)

## 18. März 2017 in mehreren Städten in Deutschland

2. Deutscher Lymphtag  
[www.lymphtag.de](http://www.lymphtag.de)

## 18. März 2017 in Erlangen

3. Lymphselbsthilfetag  
[www.lymphselbsthilfe.de](http://www.lymphselbsthilfe.de)

## 25. März 2017 in Hamburg

6. Lymphnetz Tag Hamburg  
[www.lymphnetz-hamburg.de/aktuelles-und-termine.htm](http://www.lymphnetz-hamburg.de/aktuelles-und-termine.htm)

## 1. April 2017 in Berlin

6. Berliner Lymphologisches Symposium  
<http://www.juzo.com/de/akademie/symposien/termine-2017.html>

## 6. Mai in 58840 Plettenberg

3. Südwestfälischer Lymphtag

## 20. Mai in Celle

2. Lip-/Lymphtag Celle  
[www.lily-turtles.club](http://www.lily-turtles.club)

## Mai 2017 in Siracusa (Syrakus), Italien (auf Sizilien)

Gemeinsame Jahreskonferenz 2017 von International Lymphoedema Framework (ILF) und Italian Lymphoedema Framework  
[www.lympho.org/2017-siracusa](http://www.lympho.org/2017-siracusa)

## 24. Juni 2017 in 85716 Unterschleißheim bei München

8. Münchener Lymph-Symposium  
[www.juzo.com/de/akademie/symposien/termine-2017.html](http://www.juzo.com/de/akademie/symposien/termine-2017.html)

Wir bieten Organisatoren von lymphologischen Veranstaltungen die kostenlose Ankündigung ihrer Veranstaltungen. Mitteilung bitte an [kraus@lymphverein.de](mailto:kraus@lymphverein.de)

## Am 18. März 2017 ist der 2. Deutsche Lymphtag

**Kompressionsversorger, Kliniken, Ärzte, Therapeuten und Selbsthilfegruppen, die den 2. Deutschen Lymphtag in ihrer Stadt unter der Schirmherrschaft des Vereins zur Förderung der Lymphoedemtherapie e.V. mitgestalten möchten, können unter [kontakt@lymphverein.de](mailto:kontakt@lymphverein.de) alle Informationen dazu anfordern.**

**Interessenten für den 3. Deutschen Lymphtag am 17. März 2018 können sich bereits unverbindlich melden.**

## Impressum

**Herausgeber:** Lymphologischer Informationsdienst

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

**Internet:** [www.lymphe-und-gesundheit.de](http://www.lymphe-und-gesundheit.de)

**E-Mail:** [verlag@lymphe-und-gesundheit.de](mailto:verlag@lymphe-und-gesundheit.de)

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

**Verlagsleitung:** Max Simon, Rainer H. Kraus

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

**Anzeigenverwaltung:** Rainer H. Kraus  
Tel.: 0 91 71 / 890 82 88, Fax: 0 91 71 / 890 82 89,

**E-Mail:** [verlag@lymphe-und-gesundheit.de](mailto:verlag@lymphe-und-gesundheit.de)

**Druckauflage:** 90.000 Exemplare pro Ausgabe

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

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

**Druckvorstufe:** [www.ilocept.de](http://www.ilocept.de)

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

## Bezugsmöglichkeiten

### Abonnement:

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

### Bestellung:

Unter „Abonnement“ auf der Homepage [www.lymphe-und-gesundheit.de](http://www.lymphe-und-gesundheit.de)  
**Tel.: 0 91 71 / 890 82 88** (ggf. Anrufbeantworter) / **Fax: 0 91 71 / 890 82 89**  
**Versand ins Ausland** auf Anfrage an [verlag@lymphe-und-gesundheit.de](mailto:verlag@lymphe-und-gesundheit.de)

Für **Mitglieder des Lymphvereins** ([www.lymphverein.de](http://www.lymphverein.de)) ist die Zeitschrift kostenlos.

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

Das jeweils aktuelle Heft sowie alle bisher erschienenen Ausgaben können kostenlos von [www.lymphe-und-gesundheit.de](http://www.lymphe-und-gesundheit.de) unter „Download“ heruntergeladen werden.

**Praxen von Ärzten und Lymphtherapeuten, Kompressions-Versorger und Apotheken** erhalten auf Anfrage ein Jahr lang kostenlos und unverbindlich jeweils 21 Exemplare pro Ausgabe (bei Bedarf auch mehr). Auf Wunsch kann die Zeitschrift anschließend gegen eine geringe Versandpauschale weiterhin bezogen werden. **Die Bezieher gehen dabei keinerlei vertragliche Bindung ein** (keine automatische Verlängerung). **Dieses Angebot ist für den Verlag freibleibend.**

# ERFOLGREICHE ÖDEMTHERAPIE

mit Kompressionsprodukten von Juzo<sup>®</sup>

