

Sie lesen in  
diesem Heft:

Lipödem? Nur  
nicht die Flinte  
ins Korn werfen

Termine

**Wichtige  
Information**  
zur  
**Verordnung**  
von  
**Manueller  
Lymph-  
drainage**  
auf Seite 8



Verein zur Förderung der  
Lymphoedemtherapie e. V.

Dieses Exemplar wurde Ihnen überreicht durch:

# Unser Lymphsystem – Teil 2

## Die Erkrankungen des Lymphsystems

In der letzten Ausgabe (3 / 2021) von **LYPHHE & Gesundheit** haben wir über unser Lymphsystem informiert, gezeigt, woher wir es haben, und die Aufgaben beschrieben, die es in unserem Körper zu erfüllen hat. In diesem Beitrag geht es um Erkrankungen und Funktionsstörungen, die das Lymphsystem haben kann, und wie diese bedarfsgerecht behandelt werden können.

**Prinzipiell gibt es drei Arten von Erkrankungen bzw. Funktionsstörungen des Lymphsystems:**

- Lymphabflussstörung
- Infektion
- Krebs

### Lymphabflussstörungen

Lymphabflussstörungen sind die häufigsten Erkrankungen bzw. Funktionsstörungen des Lymphsystems. Eine zentrale Aufgabe unseres Lymphgefäßsystems ist, aus den verschiedenen Geweben unseres Körpers Dinge abzutransportieren, die dort nicht (mehr) gebraucht werden oder gar schädlich sein könnten. Dabei handelt es sich um Wasser, Eiweiß- und Fettmoleküle, Abfallprodukte des Zellstoffwechsels, lebende und tote Zellen, Zelltrümmer, Fremdstoffe (in eine Wunde eingedrungener Schmutz etc.), Bakterien, Viren, ggf. auch Tumorzellen oder andere Schadstoffe. All das zusammen soll das Lymphgefäßsystem aufnehmen, und als Lymphe abtransportieren und kurz vor dem Herzen in den Blutkreislauf einleiten. Auf dem Weg dorthin durchläuft die Lymphe mehrere Hundert Lymphknoten, in denen sie gereinigt wird.

Ein gesundes Lymphgefäßsystem transportiert immer so viel Flüssigkeit ab, wie im gleichen Zeitraum aus den feinsten Blutgefäßen (Kapillaren) ins Gewebe filtriert wird. Bei einem vorübergehend erhöhten Anfall von Gewebsflüssigkeit (etwa bei einer Entzündung, Verletzung, Krankheit, Einnahme bestimmter Medikamente<sup>[1]</sup> oder Alkohol etc.) kann ein intaktes Lymphgefäßsystem seine Transport-Kapazität vorübergehend erhöhen, um eine übermäßige Ansammlung von Gewebswasser – und damit eine Schwellung (Ödem) – zu verhindern (Sicherheitsventil-Funktion).

### Zum besseren Verständnis, was Ödeme betrifft

Unter einem Ödem versteht man eine sicht- und tastbare Schwellung eines Gewebes aufgrund einer Flüssigkeitsansammlung bzw. eine Flüssigkeitsansammlung in bestimmten Organen (Lungenödem, Hirnödem etc.). Dagegen bezeichnet man eine Flüssigkeitsansammlung in existierenden Körperhöhlen nicht als Ödem, sondern als Erguss (Pleuraerguss, Bauchwasser-sucht, Gelenkerguss etc.). Bis auf eine Ausnahme sind alle Ödeme keine Krankheit an sich, sondern Symptom einer Grunderkrankung. Meist handelt es sich dabei um Erkrankungen des Herzens, der Nieren, der Leber oder um eine andere Krankheit. Werden diese Erkrankungen erfolgreich behandelt, verschwinden die Ödeme von allein. Da diese Wasseransammlungen nur wenig Eiweiß enthalten, können zu ihrer Verringerung bei Bedarf Wassertabletten (Diuretika) verordnet werden.

Dagegen ist das chronische Lymphödem eine „echte“ Krankheit. Hier entsteht die Schwellung durch eine Ansammlung von

Gewebsflüssigkeit, die viel Eiweiß enthält. Aufgrund des hohen Eiweißgehalts kommt es zu einer schleichenden Verhärtung (Fibrose) des Gewebes. Darum sind Diuretika zur Behandlung des Lymphödems ungeeignet, ja sogar schädlich! Denn indem sie dem Gewebe Wasser entziehen, steigt dort die Eiweißkonzentration, was die Fibrosierung des Gewebes verstärken kann. Und da Eiweiß begierig Wasser an sich zieht, würde die erhöhte Eiweißkonzentration im Gewebe nach Absetzen des Diuretikums große Mengen Wasser an sich reißen, und dadurch das Lymphödem verschlimmern.



Abb. 1: Dellbares Ödem



Abb. 2: Stemmer'sches Zeichen positiv (links) und negativ (rechts)

**Wichtiger Hinweis:** Bestehen jedoch gleichzeitig mehrere Erkrankungen, muss bei deren Therapie abgewogen werden, welche Maßnahme vordringlicher ist. Leidet z. B. jemand mit einem chronischen Lymphödem zusätzlich auch an einer Herzinsuffizienz, so kann hier der Einsatz eines Diuretikums zur Reduzierung der Wasseransammlungen in Füßen, Beinen und im Bauchraum durchaus angezeigt (indiziert) sein. Oder bei Lungenödem, die den Betroffenen das Atmen schwer machen, können Diuretika helfen, diese Beschwerden zu lindern.

Bei entzündlichen Vorgängen, wie sie etwa als Reaktion auf Verletzungen ausgelöst werden, aber auch durch bestimmte Medikamente<sup>[1]</sup> oder Alkohol etc., geben die Blutkapillaren erheblich mehr Flüssigkeit in das betroffene Gewebe ab als normalerweise. Kann dann das an sich **gesunde Lymphgefäßsystem** die vermehrt anfallende Flüssigkeitsmenge nicht vollständig abdrainieren, staut sich diese im Gewebe und es entsteht eine Schwellung, ein **akutes Lymphödem**. (Diesen Zustand nennen wir „Hochvolumen-Insuffizienz“ oder auch „dynamische Insuffizienz“.) Je nachdem, ob die Ursache davon eine Verletzung (Verstauchung etc.) oder ein operativer Eingriff (auch das Ziehen eines Backenzahns) war, sprechen wir von einem **posttraumatischen Lymphödem** oder einem **postoperativen Lymphödem**. Mit dem Abklingen der Entzündung normalisiert sich der Flüssigkeitsanfall im Gewebe wieder, das Lymphgefäßsystem drainiert den Überschuss ab, und die Schwellung verschwindet. Diese Ödeme sind also spontan reversibel. Ihr Abschwellen kann durch ein paar Anwendungen von 30-minütiger Manueller Lymphdrainage (MLD-30) beschleunigt werden.

Ganz anders sieht es aus, wenn ein **schadhaftes Lymphgefäßsystem** nicht in der Lage ist, die im Gewebe anfallende Flüssigkeit in ausreichendem Maße abzutransportieren. Dies führt dann zu einer Flüssigkeitsansammlung, einem Lymph-ödem. Und da die Transportkapazität des defekten Lymphgefäßsystems dauerhaft

verringert ist, haben wir es hier mit einem **chronischen Lymphödem** zu tun. Je nachdem ob der Defekt des Lymphgefäßsystems angeboren ist oder im Lauf des Lebens erworben wurde, sprechen wir von einem **primären Lymphödem** oder einem **sekundären Lymphödem**.

### Stadien des Lymphödems und typische Gewebs-Veränderungen

Das Lymphödem ist durch eine typische Abfolge von Veränderungen des betroffenen Gewebes gekennzeichnet. Anhand der Veränderungen lässt sich das Lymphödem in vier Stadien einteilen:

**Stadium 0:** Latenzstadium, keine erkennbare Schwellung, die Lymphabflussstörung ist nur funktions-diagnostisch (Lymphszintigramm) nachweisbar.

**Stadium 1:** Spontan reversibles Stadium, das Ödem ist weich, man kann mit dem Finger leicht eine Delle (Abb. 1) eindrücken, die eine Zeitlang bestehen bleibt. Die Schwellung bildet sich durch Hochlagern der Gliedmaße von alleine (spontan) zurück, das Stemmer'sche Zeichen<sup>[2]</sup> ist negativ oder grenzwertig

**Stadium 2:** Die Schwellung bildet sich nicht mehr von alleine (spontan) zurück, das Ödem ist verhärtet, es kann mit dem Finger keine Delle eingedrückt werden, das Stemmer'sche Zeichen<sup>[2]</sup> ist positiv (Abb. 2)

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

<sup>[1]</sup> Medikamente, die Ödeme verursachen können:

Dihydropyridine; Glitazone (Pioglitazon, Rosiglitazon); Vasodilatadoren (Dihydralazin, Minoxidil); Calciumkanalblocker, Calciumantagonisten vom Dihydropyridin-Typ; Amantadin (Parkinson-Behandlung etc.); Nichtsteroidale Antiphlogistika (NSAID); Glukokortikoide, Mineralokortikoide; Olanzapin, Quetiapin; Östrogene, Antiöstrogene, Gestagene (hochdosiert), Antikonzeptiva (Verhütungsmittel), Testosteron;  $\alpha$ 1-Rezeptoren-Blocker (Bunazosin, Doxazosin, Terazosin, Oradipil); Betablocker, Betarezeptorenblocker; ACE-Hemmer; Sympatolytika ( $\alpha$ -Methyldopa, Clonidin); Vitamin-A-Säure-Derivate (Acitretin, Tretinoin); Pramipexol; Gabapentin; Pregabalin; Protonenpumpenhemmer, H2-Rezeptoren-Blocker; Docetaxel; Carbamazepin, Valproinsäure; Antidepressiva, MAO-Hemmer, Monoaminoxidase-Hemmer, Trizyklika; Ciproflaxacin; Allopurinol; Thyreostatika; Lithium, Arnikablüten, Rauwolfia, Lakritze

<sup>[2]</sup> Stemmer'sches Zeichen: Lässt sich die Haut am Rücken der 2. Zehe bzw. des Zeigefingers der betroffenen Gliedmaße mit Daumen und Zeigefinger nicht oder nur sehr schwer (infolge der Verhärtung des Gewebes) abheben oder fälteln, ist das Stemmer'sche Zeichen positiv und es liegt ein Lymphödem vor. Das Stemmer'sche Zeichen ist ein untrügliches Zeichen für ein Lymphödem. Fehlt es, kann trotzdem ein Lymphödem vorliegen. Das Stemmer'sche Zeichen kann also falsch-negativ sein, niemals aber falsch-positiv.



**Abb. 3: Primäres Bein-Lymph-  
ödem Stadium III**



**Abb. 4: Primäres Bein-Lymph-  
ödem Stadium I**

Verantwortlich für die Entwicklung der Stadien und die klinischen Zeichen dafür sind:

1. Verdickung von Haut- und Unterhautgewebe durch
  - a) Einlagerung von Fettgewebe
  - b) Vermehrung des Bindegewebes und Vernarbungen von Geweben (Fibrose, Sklerose)
  - c) Bildung von Lymph-Zysten (mit Lymphe gefüllte Ausweitungen von Lymphgefäßen) und Fisteln (Hautöffnung aus denen Gewebsflüssigkeit austritt)
2. Durch Veränderungen des Stoffwechsels der Oberhaut kommt es zu
  - a) abnormer Zellvermehrung und Verhornung
  - b) Verfärbungen der Haut (Hyperpigmentierung)
  - c) leichter Papillomatose (feine warzenförmige Ausstülpungen)
  - d) massiven warzenförmigen Veränderungen (Elefantenhaut)
3. Folgen der gestörten lokalen Immunabwehr sind
  - a) Anfälligkeit für Wundrose (Erysipele)
  - b) Anfälligkeit für Pilzinfektionen
  - c) andere Folgen
4. schmerzhafte Veränderungen des Muskel-Skelett-Systems

### Primäre Lymphödeme

Diese entstehen aufgrund eines angeborenen Defekts des Lymphgefäßsystems. In seltenen Fällen sind sie bereits ab der Geburt vorhanden (kongenitales Lymphödem). Meist jedoch treten sie erst im Lauf des Lebens auf. Die **Ursache** eines primären Lymphödems ist immer ein **angeborener Defekt** des Lymphgefäßsystems. Derartige Defekte können sein: zu wenige Lymphgefäße, nicht durchgängige oder zu stark erweiterte Lymphgefäße, aber auch fehlende oder nicht durchgängige Lymphknoten.

Oft ist der Defekt so gering, dass der eingeschränkte Lymphabfluss das ganze Leben lang gerade noch ausreicht, so dass keine Schwellung auftritt. Doch schon ein kleiner **Auslöser** kann ein primäres Lymphödem entstehen lassen. Auslöser können sein: ein Wachstumsschub (Einschulalter etc.), Pubertät, Schwangerschaft, eine – selbst ganz leichte – Verletzung, Verstauchung, Entzündung, Sonnenbrand, Insektenstich, eine Überlastung der gefährdeten Gliedmaße (Sport, schwere Arbeit wie etwa stundenlanges Fensterputzen etc.), aber auch eine längere Bewegungslosigkeit (Bettlägerigkeit, Langstreckenflug etc.).

Oftmals tritt die Schwellung schleichend auf und wird darum lange Zeit nicht erkannt. Bemerkbar wird sie meist zufällig, etwa weil ein Schuh „zu eng“ wird oder beim Kauf von neuen Schuhen. In den allermeisten Fällen treten primäre Lymphödeme an einem oder beiden Beinen – dann aber unterschiedlich stark – auf. Meist beginnen sie am Fuß (distal) und entwickeln sich zum Körper hin (proximal), siehe Abb. 3. Sehr selten sind die Arme betroffen, noch weniger der Kopf oder der Genitalbereich. Maximal 3 Prozent der primären Lymphödeme sind „hereditär“, auch „familiär“ genannt, also innerhalb der Familie vererbt, siehe Abb. 4. Falls keine familiäre Vorbelastung besteht, nennt man das primäre Lymphödem „sporadisch“. In Europa sind etwa ein Drittel der chronischen Lymphödeme primär, rund 80 Prozent der Betroffenen sind weiblich.

Gelegentlich können mit primären Lymphödem weitere Erkrankungen einhergehen. Das können etwa sein:

- **Noonan-Syndrom**, meist mit erweitertem Abstand der Augen, hängenden Augenlidern, große tiefsitzende Ohren, Kleinwüchsigkeit, eine verengte Lungenschlagader und milde geistige Retardierung. Die meisten Symptome sind sehr variabel.
- **Klippel-Trénaunay-Syndrom**, mit oftmals einseitig auftretendem Riesenwuchs, selten auch Kleinwüchsigkeit und zahlreichen, auffallend großen Feuermalen.
- **Parkes-Weber-Syndrom**, mit regionalem Überwuchs von Hautfettgewebe, Muskulatur und Knochen, meist an den Beinen, gelegentlich auch an den Armen. Die Beine sind häufiger betroffen als die Arme, rosa- bis rotfarbene Feuermale (Nävi) unterschiedlicher Größe und Zahl, wobei zumindest immer ein Nävus vorhanden ist. Kleinere Nävi sind gehäuft mit einem Halo, einem helleren Ring umgeben. Die betroffene Hautregion ist überwärmt.
- **Gelbnagelsyndrom** (Yellow-Nail-Syndrom), Verdickung und Gelbfärbung der Nägel, Ablösung von Nägeln aus dem Nagelbett, Entzündungen der Nasennebenhöhlen, Lungenentzündung und andere Probleme an den Atemwegen.
- **Intestinales Lymphangiektasie-Syndrom**, mit häufig auftretenden Durchfällen, Übelkeit, Erbrechen und Bauchschmerzen, teilweise übelriechende, blasse und fettige Stuhl. Wenn die Krankheit im Kindesalter auftritt, ist das Wachstum verzögert.
- **Lymphangiomyomatose**, tritt nur bei Frauen ab einem Alter zwischen 25 und 30 Jahren auf, mit Kurzatmigkeit, Atemnot bei körperlicher Belastung, Husten und Schmerzen im Brustkorb.
- **Neurofibromatose Typ 1** (Morbus von Recklinghausen), mit Neurofibromen (gutartige Tumoren von lockerer und teigiger Konsistenz, meist auf der Haut), die während der Pubertät auftreten. Falls sein das Nervensystem betreffen, können sie potentiell lebensbedrohlich sein.

### Primäre Lymphzysten

Primäre Lymphzysten sind Erweiterungen von Lymphgefäßen meist der Beine. Gelegentlich liegen sie auch in der Tiefe des Beckens. Sie können als kleine Bläschen auftreten, aber auch die Größe eines Hühnereis haben. Wenn sie aufplatzen, bilden sich Lymphfisteln. Das sind Öffnungen an der Haut, aus denen milchige Lymphe austritt. Hier besteht immer die Gefahr einer bakteriellen Entzündung, der entsprechend vorgebeugt werden muss. Falls größere





Bildquelle: Dr. Ulrich Herpertz

**Abb. 5: Sekundäres Lymphödem Stadium II am rechten Arm**

Lymphzysten Druck auf benachbarte Organe ausüben, müssen sie punktiert werden. Anderenfalls können sie ohne Behandlung belassen werden.

**Sekundäre Lymphödeme**

Sekundäre Lymphödeme entstehen infolge eines Ereignisses, bei dem das Lymphgefäßsystem nachhaltig beschädigt wurde. In unseren Breiten<sup>[3]</sup> sind dafür hauptsächlich Behandlungen von Krebs-Erkrankungen verantwortlich, bei denen Lymphknoten entfernt und/oder eine Bestrahlung von Lymphabflussgebieten ggf. auch eine Chemotherapie vorgenommen wurden. Dadurch wird der Abfluss der Lymphflüssigkeit aus den betroffenen Körperteilen beeinträchtigt und es kann zur Bildung eines Lymphödems kommen. Weil diese Lymphödeme durch ärztliches Tun entstanden sind, nennen wir sie „iatrogene“ Lymphödeme (von griechisch: „iatros“ = Arzt). Aufgrund der relativ großen Häufigkeit von Brustkrebs stellen die Arm-Lymphödeme (Abb. 5) in Deutschland fast zwei Drittel aller sekundären Lymphödeme. Knapp ein Drittel sind Bein-Lymphödeme. Der Rest sind Ödeme der weiblichen Brust (Abb. 6), im Genitalbereich oder an Kopf, Gesicht und Hals. Letztere gehen häufig mit Schluck- und Sprechstörungen sowie Mundtrockenheit einher. Der Leidensdruck dieser Menschen ist enorm: nicht nur wegen der meist gravierenden Beschwerden, auch weil die Schwellung des Gesichts (Entstellung!) im Gegensatz zum Arm oder Bein nicht versteckt werden kann. Sekundäre Lymphödeme können aber auch nach größeren Verletzungen aller Art, Verbrennungen oder Verbrühungen größerer Haut-

areale, oder durch wiederholte stumpfe Traumata auftreten.

Etwa 4 Prozent der sekundären Lymphödeme entstehen, weil ein Krebsgeschwür oder dessen Metastasen den Lymphabfluss blockieren. Dann sprechen wir von einem „malignen“ (bösartigen) Lymphödem. Dieses ist die schwerste Form des sekundären Lymphödems, die mit starken Schmerzen einhergeht.

Weitere Ursachen von chronischen Lymphödemem können unabsichtlich oder absichtlich zugefügte Abschnürungen bzw. kräftiges Klopfen (Klopfartefakt) sein. Diese „artifizialen Lymphödeme“ (von lateinisch „arte factum“ = künstlich gemacht) fügen sich manchmal Menschen mit psychischen Störungen zu, oder Personen, die dadurch etwa eine Verrentung oder andere Vorteile erzwingen wollen.

In anderen Regionen unseres Planeten leiden viele Millionen Menschen an Lymphödemem, die entweder durch von Malaria übertragene Fadenwürmer (tropische Filariasis)<sup>[3]</sup> oder von über die Haut der Füße aufgenommenen schädlichen Mineralien aus dem Erdboden (Podoconiosis, „geochemisches Lymphödem“) verursacht werden. Lymphödeme, deren Ursache nicht bekannt ist, nennen wir „idiopathische“ (von griechisch „idios“ = eigen und „páthos“ = Leiden) Lymphödeme.

**Adipositas-assoziierte Lymphödeme**

Adipositas (von lateinisch „adeps“ = Fett) ist der medizinische Ausdruck für Fettleibigkeit. Adipositas verschlechtert Lymphödeme, egal ob primäre oder sekundäre. Bei übergewichtigen Patient(inn)en treten Lymphödeme früher und häufiger auf als bei normalgewichtigen, zudem nehmen sie einen schwereren Verlauf. Ab einem Body Mass Index (BMI) von über 40 kg / m<sup>2</sup> steigt das Risiko dafür stark an (siehe Tabelle rechts). Frauen und Männer sind gleichermaßen davon betroffen. Die Pathophysiologie, wie also die krankhaften Veränderungen dabei ablaufen, ist noch nicht genau geklärt. Manches weist aber darauf hin, dass Bauchfett vermehrt Stoffe (proinflammatorische Zytokine) absondert, die den Austritt von Flüssigkeit aus dem Kapillarbett in das Gewebe erhöhen – und somit die lymphpflichtige Last. Das auf der Leiste lastende



Bildquelle: Dr. Ulrich Herpertz

**Abb. 6: Lymphödem der rechten Brust nach Brusterhaltender Therapie (BET) und Bestrahlung**

Gewicht deaktiviert die Wadenmuskelpumpe im Sitzen, der Druck in den Beinvenen steigt und verursacht zusätzlich eine Zunahme von Gewebsflüssigkeit. Denkbar ist auch, jedoch nicht erwiesen, dass die Fettmassen Lymphgefäße abdrücken und dadurch den Lymphabfluss behindern.

Neben zahlreichen anderen Erkrankungen liegt bei Patient(inn)en mit Adipositas-assoziiertem Lymphödem zusätzlich eine gestörte Wundheilung vor. Adipositas-assoziierte Lymphödeme sind die einzigen Lymphödeme, die – zumindest im Anfangsstadium – vollständig reversibel sein können... nämlich dann, wenn die Ursache – das Übergewicht – beseitigt oder hinreichend reduziert wurde.

Body Mass Index (BMI) 40	
Körpergröße	Gewicht
1,50 m	90,0 kg
1,55 m	96,1 kg
1,60 m	102,4 kg
1,65 m	108,9 kg
1,70 m	115,6 kg
1,75 m	122,5 kg
1,80 m	129,6 kg
1,85 m	136,9 kg
1,90 m	144,4 kg

**Tab. 1: Body Mass Index (BMI) 40**

<sup>[3]</sup> Chronische Lymphödeme gehören zu den häufigsten Erkrankungen weltweit. Laut der Weltgesundheitsorganisation WHO haben mehr als 40 Millionen Menschen in 73 Ländern massive Lymphödeme (Elephantiasis) oder Hydrozele (Flüssigkeitsansammlung im Hodensack), die durch von Mücken übertragene Parasiten (Filarien) verursacht wurden. Ein Drittel der Betroffenen lebt in Afrika, ein Drittel in Indien, der Rest in Südasiens, Südamerika und im südpazifischen Raum.

# Bring Farbe in dein Leben!

Mit den neuen Farben von Lastofa Forte:  
Abendrot, Beere und Wald.



ofa bamberg

[www.ofa.de](http://www.ofa.de)

lastofa® forte

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





## Lipo-Lymphödem – ein dickes Problem!

Das Lipödem ist eine schmerzhafte, gutartige Erkrankung von Fettgewebe, die (fast nur) bei Frauen symmetrisch an den Hüften, am Gesäß und beiden Beinen, oftmals zusätzlich auch an den Armen auftreten kann. Bis vor wenigen Jahren konnten Kassenärzte Lipödem-Patientinnen nur dann Manuelle Lymphdrainage (MLD) verordnen, wenn sie auf dem Rezept als Diagnose „Lipo-Lymphödem“ angegeben haben. Auf diese Problematik werden wir hier jedoch nicht eingehen.

Inzwischen tobt in der Ärzteschaft eine erbitterte Auseinandersetzung darüber, ob es eine Krankheit namens Lipo-Lymphödem wirklich gibt oder nicht. Bisher ging man davon aus, dass das Lymphsystem auf den erhöhten Flüssigkeitsanfall im Lipödem durch eine Steigerung des Lymphtransports reagiert. Und es wurde angenommen, dass die daraus resultierende Dauerbelastung der Lymphgefäße im Lauf der Jahre zu degenerativen Veränderungen der Lymphgefäße und in Folge davon zu einer Verringerung des Lymphtransports führt. Dadurch sollte es zur Ausbildung eines sekundären Lymphödems kommen. Die Kombination aus Lipödem und Lymphödem wurde Lipo-Lymphödem genannt.

Die Gegner dieser Ansicht argumentieren, dass der weitaus größte Teil der Lipödem-Patientinnen ein erhebliches Übergewicht auf die Waage bringt. Und wenn diese Patientinnen ein Lymphödem entwickeln, ist das der Adipositas geschuldet und somit kein Lipo-Lymphödem, sondern ein Adipositas-assoziiertes Lymphödem. Da die Kontroverse derzeit noch voll im Gange ist, möchten wir uns an dieser Stelle nicht dazu äußern und das Ergebnis der Debatte abwarten. Wir werden Sie dann zeitnah darüber informieren.

**Hinweis:** Allerdings kann sehr wohl ein Lipo-Lymphödem entstehen, wenn bei einem bestehenden Lipödem durch eine Einwirkung – etwa eine Krebstherapie – ein Lymphödem hinzukommt.

## Phlebo-Lymphödeme

Diese Ödeme können an den Beinen infolge einer chronischen venösen Insuffizienz (CVI) auftreten, die durch eine Primärvarikosis (Krampfadernleiden), eine tiefen Leitvenen-Insuffizienz oder einem postthrombotischen Syndrom mit Schädigung der Lymphgefäße und der daraus resultierenden Lymphabflussstörung verursacht wurde. Die Primärvarikosis kann

durch eine angeborene Venenschwäche entstehen, wenn noch Faktoren wie Übergewicht, Schwangerschaft, lange stehende Tätigkeiten oder eine Rechtsherz-Insuffizienz hinzukommen. Ist die Funktion der Venenklappen gestört, „versackt“ das Blut in den Beinen. Der Blutdruck in den Venen steigt an und presst Flüssigkeit ins Gewebe. Dadurch kann es – insbesondere bei Bewegungsmangel – zu einer Schwellung, einem Phlebödem kommen. Dieses zeigt sich zunächst durch eine Verdickung an den Knöcheln, in die man mit dem Daumen eine Delle eindrücken kann. Solange das Lymphgefäßsystem noch intakt ist, bilden sich die Schwellungen durch Bewegung, Hochlagern der Beine oder Tragen von Kompressionsstrümpfen zurück. Langfristig kann die Dauerbelastung des Lymphgefäßsystems aber dessen Transportkapazität derart beeinträchtigen, dass ein Lymphstau – ein Phlebo-Lymphödem – entsteht.

## Lymphozele

Eine Lymphozele ist eine Ansammlung von Lymphflüssigkeit in einem anatomisch nicht vorgegebenen Hohlraum. Lymphozelen entstehen relativ häufig durch Verletzungen oder chirurgische Eingriffe. Sie werden auch Serome genannt. Meist bilden sie sich nach einiger Zeit von allein zurück, können in seltenen Fällen aber auch Monate bis Jahre bestehen. Behandelt müssen sie nur dann werden, wenn sie sich entzünden oder ein großes Volumen mit einem hohen Eigengewicht entwickeln. Treten solche „symptomatischen Lymphozele“ im Bauchraum auf, kann es zu Blasenentleerungsstörungen, Schmerzen, Beinschwellungen, einer Thrombose oder Infektionen bis hin zu einer Blutvergiftung (Sepsis) kommen. Dann wird meist eine operative Intervention notwendig.

## Sekundäre Lymphzysten

Primäre Lymphzysten können nach der Entfernung von Lymphknoten aus der Achsel oder Leiste entstehen. Sie treten häufiger auf als primäre Lymphzysten, sind aber (mit einer Größe von wenigen Millimeter bis Zentimeter) meist kleiner als diese. Besonders häufig sind betroffen ist das Skrotum (Hodensack). An den Armen kommen sie eher an der Achsel vor, an den Beinen bevorzugt im unteren Bereich (distal). Platzen sie auf, tritt Lymphflüssigkeit heraus (Lymphorrhoe). Dann besteht die Gefahr von bakteriellen Entzündungen (Erysipel!), weshalb sie konsequent zu desinfizieren sind. Eine ausgeprägte Lymphorrhoe entziehen dem Körper viel Eiweiß, was zu einem Eiweißmangel bis hin zu einem Hungerödem („Wasserbauch“) führen kann.

## Infektionen des Lymphsystems

### Lymphatische Filariasis

Die weltweit häufigste Infektion des Lymphsystems ist die lymphatische Filariasis, die in tropischen Ländern vorkommt. Verursacht wird sie von Fadenwürmern (Filarien), die von Mücken der Gattungen *Aedes*, *Anopheles*, *Culex* und *Mansonia* bei ihrer Blutmahlzeit Larven der Fadenwürmer auf Menschen übertragen. Die Larven entwickeln sich zu Mikrofilarien, die über den Blutstrom in die Lymphknoten, anschließend in die peripheren Lymphgefäße wandern. Dort reifen sie zu Fadenwürmern von bis zu zehn Zentimetern Länge heran, die den Lymphabfluss behindern. In den betroffenen Körperteilen sammelt sich eiweißreiches Gewebswasser an, was sich als Lymphödem manifestiert.

Laut der Weltgesundheitsorganisation WHO sind rund 120 Millionen (!) Menschen infiziert. Etwa 40 Millionen von ihnen leiden an massive Schwellungen der Beine, Genitalien oder Brüste, wiederholt auftretende Infektionen, schwer heilende Wunden, Schmerzen und schwere körperliche Behinderung. Die betroffenen Menschen sind nur eingeschränkt oder gar nicht in der Lage, ihr Leben eigenständig zu führen bzw. für ihren Lebensunterhalt und dem ihrer Familien zu sorgen. Aufgrund des stigmatisierenden Körperbildes werden sie vielerorts sozial ausgegrenzt. Ihre Lebensqualität ist extrem reduziert. Der durch die Elephantiasis verursachte sozioökonomische Schaden ist erheblich.

### Erysipel

In unseren Breiten ist das Erysipel, auch Wundrose oder Rotlauf genannt, die am häufigsten auftretende Infektion des Lymphsystems. Verursacht wird sie von A-Streptokokken, kugel- bis ellipsenförmige Bakterien, die langen Ketten bilden, die über kleine Verletzungen in die Haut eindringen und sich dort vermehren. Im Prinzip kann jeder ein Erysipel bekommen. Doch da im Bereich eines bestehenden Lymphödems einerseits die Barrierefunktion der Haut eingeschränkt, andererseits die Immunabwehr geschwächt ist, ist hier das Erkrankungsrisiko um ein Vielfaches größer.

Betroffen davon sind mehr oder minder große Areale der Haut und die Lymphgefäße dort. Die Patienten entwickeln binnen kürzester Zeit hohes Fieber mit Schüttelfrost, Kopfschmerzen, Übelkeit, eine örtli-

medi

Echt  
ist mein  
perfekt!

## Selbstbestimmt und selbstbewusst.

Mit frischen Farben und Mustern  
bei mediven® Flachstrick

Für weitere Informationen wenden  
Sie sich an Ihren medizinischen  
Fachhändler vor Ort oder unter  
[www.medi.de/haendlersuche](http://www.medi.de/haendlersuche)

medi. ich fühl mich besser.

Jetzt entdecken:  
[www.medi.biz/style](http://www.medi.biz/style)



che schmerzhafte übererwärmte Rötung der Haut (Abb. 7 u. Abb. 8), kurzum: ein schweres allgemeines Krankheitsgefühl. Stellen sich Anzeichen eines Erysipels ein, soll möglichst schnell ein Antibiotikum verabreicht werden, in schweren Fällen als Infusion stationär in einem Krankenhaus. Manchmal verschwindet das Erysipel zwar von selbst, es können aber auch schwere Komplikationen wie Blutvergiftung, Herz- oder Nierenentzündungen auftreten. In jedem Fall schädigt ein Erysipel den Lymphabfluss zusätzlich, und kann das Lymphödem verschlimmern.



Bildquelle: Dr. Ulrich Herpertz

**Abb. 7: Erysipel am Arm**

Wer wiederholt betroffen ist, sollte unbedingt ständig ein Antibiotikum mit sich führen, um ein eventuell auftretendes Erysipel möglichst in der Startphase zu behandeln. Auch Selen in Form von Natriumselenit hat sich zur Vorbeugung von Erysipelen als wirksam gezeigt. In der ersten Woche täglich nüchtern in einer Dosis von 1.000 mg verabreicht, danach in einer Tagesdosis von 300 mg über längere Zeit eingenommen, kann das Auftreten von Erysipelen verhindert werden.

Bei einem akuten Erysipel soll anfangs keine Manuelle Lymphdrainage (MLD) angewandt werden. Sobald aber die Wirkung des Antibiotikums einsetzt, also wenn das Fieber abgeklungen ist, kann bedenkenlos wieder „gelympt“ werden, allerdings unter Schonung der entzündeten Areale.

#### Andere Infektionen des Lymphsystems

Neben dem Erysipel gibt es zahlreiche andere Infektionen der Haut und ihrer Lymphgefäße, von denen insbesondere Lymphödem-Patient(inn)en gefährdet sind. Der Grund für das erhöhte Risiko ist auch hier die eingeschränkte Barrierefunktion der Haut in Verbindung mit der Immunschwäche im Bereich des Lymphödems. Zu nennen wären hier etwa Lymphangitis, Lymphadenitis, Ekthym, Erythrasma, Follikulitis, Furunkel, Hautabszesse, Impetigo, Karbunkel, und Zellulitis. Wir möchten in

diesem Zusammenhang auf die Leitlinie „Dermatosen bei dermalen Lymphostase“ verweisen, die unter [www.awmf.org](http://www.awmf.org) kostenlos heruntergeladen werden kann.

In jedem Fall können bakterielle Infektionen der Haut bei einem bestehenden Lymphödem schwerwiegende Folgen haben. Darum soll bei entsprechenden Anzeichen schnellstens ein Arzt, möglichst ein Hautarzt, ein Phlebologe oder Angiologe aufgesucht werden, anderenfalls die Notaufnahme eines Krankenhauses.

#### Krebserkrankungen des Lymphsystems

Hier wäre als bekannteste Erkrankung der Lymphdrüsenkrebs[4] zu nennen. Der medizinische Name dafür ist Malignes Lymphom, früher auch Lymphosarkom genannt. Verursacht wird es von entarteten weißen Blutkörperchen, den sogenannten Lymphozyten. Anzeichen für ein Lymphom können geschwollene Lymphknoten sein, aber auch allgemeine Beschwerden wie Fieber, sehr starkes Schwitzen, Gewichtsverlust oder Beschwerden an den betroffenen Organen. Aggressive Krankheitsverläufe müssen sofort behandelt werden. Doch oftmals genügt es, zunächst abzuwarten und regelmäßig zur Kontrolle zu gehen.

Die schwerste Form des Lymphödems ist das maligne (bösartige) Lymphödem. Eigentlich ist die Bezeichnung „maligne“ hier nicht korrekt. Denn das Lymphö-



Bildquelle: Dr. Ulrich Herpertz

**Abb. 8: Erysipel am rechten Oberschenkel**

dem selbst ist nicht maligne, sondern die Grunderkrankung, durch die das Lymphödem entsteht. Das kann entweder eine Metastasierung (Krebsbefall) eines Lymphknotens sein, die den Lymphabfluss blockiert und somit ein Lymphödem entstehen lässt. Oder aber eine Metastase, die ein bereits bestehendes Lymphödem befällt und dieses erheblich verschlimmert. Maligne Lymphödeme betreffen meistens Gliedmaßen. In der Regel ist dafür eine Metastasierung von Lymphknoten an den Wurzeln der Gliedmaßen verantwortlich. **Jedes Lymphödem, das nicht bereits seit Geburt vorhanden ist, ist grundsätzlich krebserkrankungsvorläufig.** Darum muss bei jedem neu auftretenden Lymphödem sorgfältig abgeklärt werden, ob eine Krebserkrankung vorliegt! Die Diagnose „gutartig“ kann bei einem neu auftretenden Lymphödem nur durch eine Ausschlussdiagnose gestellt werden.

In der nächsten Ausgabe von **LYMPHE & Gesundheit** zeigen wir, welche Möglichkeiten es für die Behandlung von Erkrankungen des Lymphsystems gibt.

[4] Umgangssprachlich werden Lymphknoten oftmals „Lymphdrüsen“ genannt. Doch diese Bezeichnung ist falsch, denn Drüsen sind Organe, die Substanzen bilden und absondern. Lymphknoten tun das nicht.

### Wichtige Information zur Verordnung von Manueller Lymphdrainage

Seit dem 1. Oktober 2021 meldet die zertifizierte Praxissoftware der Kassenärzte bei Verordnungen von Manueller Lymphdrainage (MLD) bei Lymphödem bzw. Lipödem automatisch: „Die Kriterien, um von der Höchstmenge je Verordnung abzuweichen, sind erfüllt. Die Anzahl der Behandlungseinheiten kann in Abhängigkeit der Therapiefrequenz für eine Behandlungsdauer von bis zu 12 Wochen bemessen werden.“ Somit können Kassenärzte etwa bei einer Frequenzempfehlung von „1-3 Mal wöchentlich“ **auf einem Rezept bis zu 36 MLD-Anwendungen verordnen.**

Quelle: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)



# JOBST®

Kompression für alle  
die es lieben, sich  
**frei zu  
bewegen**

Kim,  
Patientin mit sekundärem Lymphödem

## **JOBST® Confidence**

Die nächste Generation flachgestrickter  
Kompressionsversorgungen nach Maß

**NEU**  
& EINZIGARTIG

Informieren Sie sich jetzt auf [www.jobst.de](http://www.jobst.de)

# Lipödem? – Nur nicht die Flinte ins Korn werfen! – 1. Folge

**D**as Lipödem ist in jedem Fall eine ganz schlimme Sache. Wurde es noch nicht erkannt (diagnostiziert), sind die Veränderungen des Körpers und die damit einhergehenden Beschwerden verstörend und beängstigend. „Fällt“ dann die Diagnose, ist der Schock meistens erst einmal groß. Doch die Diagnose kann den Weg zu einem Neuanfang freimachen. Denn mit dem Wissen, was das Problem genau ist, kann frau gezielt nach geeigneten Lösungen dafür suchen. Zum einen betrifft das die medizinische Behandlung des Lipödems.

Zum anderen den mentalen und emotionalen Umgang damit. Genau hierin liegt der Schlüssel dafür, die Krankheit Lipödem erfolgreich in den Griff zu kriegen! Und wer könnte hier bessere Hilfestellung leisten, als Frauen, die die Phase der Verunsicherung und der schlimmen Ängste bereits durchgemacht haben? Denen es nach der Diagnose Lipödem gelungen ist, aus dem Übel das Bestmögliche zu machen? Wir werden in dieser Zeitschrift in loser Folge immer wieder solche Frauen zu Wort kommen lassen.

Heute bringen wir ein Interview mit der Frauensache-Botschafterin Marilena, die 2011 die Diagnose Lipödem erhalten hat und diese auch erst einmal verarbeiten musste. Inzwischen kreierte sie auf ihrem eigenen Blog und auf [www.deinestarkeseite.de](http://www.deinestarkeseite.de) Outfits mit Kompressionsstrümpfen und gibt interessante Mode-, Alltags- und Ernährungstipps.

## Interview mit Frauensache-Botschafterin Marilena

### **Wann haben Sie die ersten Veränderungen an Ihrem Körper festgestellt? Wie lange hat es gedauert, bis Sie die Diagnose Lipödem erhalten haben?**

Die ersten Veränderungen habe ich zu Beginn der Pubertät bei mir festgestellt, mit etwa 11 Jahren. Die Beine und Arme schmerzten und waren im Gegensatz zum Oberkörper deutlich voluminöser. Die offizielle Diagnose habe ich erst 2017 mit 26 Jahren – also 15 Jahre später erhalten.

### **Was hat sich durch die Diagnose Lipödem für Sie verändert?**

Zu Beginn wollte ich es erst nicht glauben und hatte Schwierigkeiten, die Erkrankung zu akzeptieren. Durch eine ambulante Psychotherapie, Zeit, Sport und mein tolles soziales Umfeld habe ich nach und nach meine Stärke wiedergefunden. Ich habe wenige Monate nach Beginn der Diagnose angefangen auf [www.deinestarkeseite.de](http://www.deinestarkeseite.de) für Frauensache (eine Initiative von Juzo) Artikel zu schreiben und Outfitfotos mit Kompression auf Instagram zu teilen. Das war und ist immer noch eine Art Selbsttherapie für mich und ich habe dadurch sehr viele andere betroffene Frauen – mittlerweile Freundinnen – kennengelernt. Dafür bin ich dem Lipödem sogar dankbar!

### **Schränkt die Erkrankung Sie ein? Wenn ja, in welchen Bereichen spüren Sie Einschränkungen?**

Jein. In den meisten Bereichen, wo ich glaube, dass die Erkrankung mich persönlich einschränkt, ist es meistens mein Kopf und negative Gedanken, durch die ich mich selbst einschränke. Natürlich ist es z.B. schwierig, passende Kleidung zu kaufen – Betroffene kennen das Problem. Aber nach und nach habe ich meinen Kleidungsstil angepasst und weiß, in welchen Geschäften es passende Kleidung für mich gibt.

Auch im Arbeitsalltag als Ergotherapeutin habe ich mich verändert. Ich bin vor 3 Jahren vom stationären Reha-Bereich in die ambulante Suchthilfe gewechselt. So bin ich nicht eng an getaktete Patiententermine gebunden und kann meinen Arbeitsalltag flexibler gestalten. In meiner Freizeit und in meinem Privatleben braucht es einfach etwas mehr Organisation und Planung. Ich kann trotzdem meinen Sport ausführen (Crossfit, Gewichtheben, Wandern) und mein Leben genießen. Sicherlich bin ich teilweise weniger belastbar als Menschen ohne Lipödem und muss genau auf meine Grenzen achten. Es gibt gute und schlechte Tage, aber grundsätzlich bin ich positiv und dankbar, 2 Beine und Arme zu haben, die mir trotz der Schmerzen und der Umfänge ein so schönes, aktives Leben ermöglichen. Ich weiß, dass sich dies auch schnell ändern kann und es vielen betroffenen Frauen unabhängig vom Stadium der Erkrankung in Bezug auf die Einschränkungen anders ergeht. Lasst euch nicht entmutigen!



### **Was sind Ihrer Meinung nach die ersten Schritte nach der Diagnose?**

Ganz klar: Die komplexe physikalische Entstauungstherapie (KPE)! Diese besteht aus den fünf Bausteinen manuelle Lymphdrainage, Kompressionstherapie, Entstauungsgymnastik/Bewegungsthera-

**Ein Jahres-Abonnement (4 Ausgaben) von LYPH & Gesundheit kostet nur 12 Euro.**

Keine Versandkosten. Das Abo verlängert sich nicht automatisch. Zur Kündigung einfach Rechnung wegwerfen. Siehe Seite 15.



# Save the date

26. März 2022 · 10:00 – 16:00 Uhr

# rahm



## Lip / Lymph Symposium „Mittelpunkt Mensch“

Wir laden Sie herzlich zu unserer Veranstaltung für Betroffene, Interessierte und Fachpersonal ins Kurfürstliche Schloss in Koblenz ein! **Das Team rahm freut sich auf Sie!**



Individuelle  
Beratung  
an unseren  
Infoständen



Workshops zum  
Mitmachen &  
Ausprobieren



Interessante  
Fachvorträge



Modenschau in  
neuen Juzo  
Trendfarben  
2022 zum  
Nachstylen



Spannender  
Austausch  
mit anderen  
Betroffenen

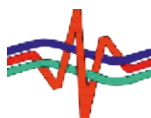
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, deshalb freuen wir uns auf Ihre Anmeldung. **Die Teilnahme ist kostenlos.**

Senden Sie eine Email an [Nadja.Klein@rahm.de](mailto:Nadja.Klein@rahm.de) oder gelangen Sie direkt zur Anmeldeseite über unseren QR Code

rahm Zentrum für Gesundheit GmbH · Auf dem Hahnenberg 25 · 56218 Mülheim-Kärlich · Telefon 02241/908-239



Frauensache



Ulla Popken



pie, Selbstmanagement und Hautpflege. Alle Komponenten sind wichtig. Gebt euch Zeit, die Diagnose zu verarbeiten und euch ein Wissen aufzubauen. Vernetzt euch mit Fachkräften und Mitbetroffenen und findet heraus, was euch guttut! Gerade den Bereich Selbstmanagement finde ich so wichtig! Ihr seid für eure Gesundheit und euer Leben verantwortlich! Keiner wird euch die Therapie oder Organisation abnehmen und euren Alltag für euch organisieren. Gebt nicht auf!

### **Was hilft Ihnen im Alltag mit Ihrer Erkrankung gut umgehen zu können?**

Routinen! Seit einigen Jahren habe ich feste Abläufe in meiner Tagesstruktur, die mir helfen meine Schmerzen zu lindern. Das zeitintensive Krankheitsmanagement kann einen gerade am Anfang häufig erschlagen. Deshalb helfen mir klare Strukturen. Morgens schlüpfte ich nach dem eincremen direkt in meine Kompressionsstrumpfhose und bewege mich. Mein tägliches Bewegungs- und Sportprogramm ist fest verankert wie ein Termin und ich gönne mir auch bewusst Erholungspausen und lege die Füße hoch. Für mich ist es wichtig, dass sich auch nicht alles nur um das Lipödem dreht. Denn ich bin nicht meine Erkrankung. Ich habe eine Erkrankung, sie ist ein Teil von mir, aber sie definiert mich nicht!

### **Wie motivieren Sie sich selbst an Tagen, an denen Sie sich durch das Lipödem bedrückt fühlen? Was hilft Ihnen, sich wiederaufzubauen?**

Ehrlich gesagt gibt es manchmal einfach Tage, an denen ich traurig und verzweifelt bin. Ich finde das ist auch okay. Manchmal brauche ich auch einen Tag oder ein paar Stunden, in denen ich einfach diesen Emotionen Raum gebe. Diese Tage und Stunden sind aber mittlerweile sehr selten. Mir hilft mein Mindset mit positiven Affirmationen und einer radikalen Akzeptanz. Ja ich habe diese Erkrankung, ja ich habe jeden Tag Schmerzen und ja ich entspreche nicht dem normschlanken Schönheitsideal. Es gibt aber so viel mehr in meinem Leben! Ich habe nur dieses eine Leben und ich werde es in vollen Zügen genießen! Gut tun mir in solchen Phasen verständnisvolle Menschen, die mich ernst nehmen. Bewegung in der Natur, manchmal auch ein gemütlicher Abend mit einem Buch oder meiner Spielekonsole oder eine schöne Zeit mit Freunden. Das ist immer unterschiedlich.

### **Wo und durch was finden Sie Unterstützung (z.B. Menschen, Therapieformen)?**

Ich habe das Glück, viel Unterstützung und Verständnis durch mein soziales Umfeld zu erfahren (mein Mann, Freunde, Familie, Arbeits- & Sportkollegen). Besonders in den sozialen Medien habe ich viele von der Erkrankung Lipödem betroffene Menschen kennenlernen dürfen. Das ist für mich sehr hilfreich! Zum einen muss ich mich nicht erklären und ich lerne weiterhin sehr viel durch diesen Austausch. Sei es „nur“ Outfitideen zu finden oder auch neue Therapie-Möglichkeiten kennenzulernen. Es gibt so viele inspirierende, lebensfrohe Frauen, die zeigen, dass ein Leben mit dieser chronischen Erkrankung unglaublich schön sein kann! Zusammen sind wir unschlagbar! Eine Community ist eine wertvolle Unterstützung!

Meine Crossfit-Familie gibt mir auch sehr viel Rückhalt, Motivation und Kraft. Die regelmäßige manuelle Lymphdrainage bei meinen Physiotherapeutinnen ist für mich auch eine essentielle Unterstützung – nicht nur körperlich, sondern auch psychisch.

### **Welche Therapien gehören für Sie zum Alltag dazu und worauf würden Sie nicht verzichten?**

Meine Kompressionsstrumpfhosen gehören zu mir und darauf kann und möchte ich nicht verzichten! Mindestens einmal pro Woche gehe ich zur manuellen Lymphdrainage, die in Kombination mit der Kompression meine Schmerzen deutlich lindert. Zusätzlich habe ich die Erkrankung mit täglicher Bewegung in der Natur und meinem regelmäßigen Training gut im Griff.

### **Findet Sport in Ihrem Alltag Raum? Wenn ja, was bedeutet Sport für Sie? Wie wirkt sich Ihrer Erfahrung nach Sport und Bewegung auf das Lipödem und Ihr Körpergefühl aus?**

Ja! Ich habe vor meiner Schwangerschaft mindestens dreimal pro Woche intensiv trainiert und bin täglich 30-60 Minuten spazieren gegangen. Jetzt gehe ich täglich 40-60 Minuten spazieren und trainiere vier- bis fünfmal pro Woche mit einem speziellen Trainingsplan für Schwangere. Sport bedeutet für mich Selbstwirksamkeit, Spaß, Urlaub für mein Gehirn, Zeit mit Gleichgesinnten, ein Ventil für Stress und so vieles mehr! Ich merke durch meinen Sport (Crossfit & olympisches Gewichtheben) wie stark und fähig ich bin. Mein Körper leistet so wahnsinnig viel und ist so stark! Sport ermöglicht mir all die Dinge, die ich liebe! Von Wanderungen bis hin zu Reisen – Sport stärkt mich nicht nur körperlich, sondern auch mental.

Durch den Sport reduzieren sich bei mir die Schmerzen und Wassereinlagerungen deutlich. Durch die antrainierte Muskulatur, kann ich etwas leichter mit dem zusätzlichen Gewicht durch das Lipödemfett und die Wassereinlagerungen durch mein Leben gehen. Mein Körpergefühl hat sich durch den Sport deutlich verbessert. Ich habe eine liebevollere Beziehung zu mir und meinem Körper aufgebaut. Die Signale, die mein Körper sendet, kann ich besser wahrnehmen und darauf reagieren. Ich kämpfe nicht mehr gegen mich und meinen Körper, sondern gemeinsam mit ihm!

### **Welche Tipps können Sie anderen Betroffenen weitergeben, um sich trotz Lipödem im eigenen Körper wohlfühlen?**

Ich denke, es gibt dafür kein Patentrezept. Das Lipödem zeigt sich in so vielen unterschiedlichen Facetten und jede Betroffene ist eine einzigartige Person mit individuellen Wünschen, Ressourcen und Bedürfnissen sowie einer anderen „Startposition“. Ich persönlich finde Sport und Mode in meinem Alltag sehr hilfreich sowie eine akzeptanzorientierte, liebevolle Haltung. Inhalte, die sich mit „health at every size“ und „bodyneutrality“ beschäftigen, finde ich für mich persönlich ebenfalls sehr wertvoll. Dazu gibt es im Internet für Interessierte viele Artikel oder auch Literaturvorschläge. Hört auf euch und euren Körper und eure Bedürfnisse. Findet heraus was ihr möchtet, was euch Spaß macht und guttut!

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

die vollständigste Informationsquelle über Lipödeme in deutscher Sprache



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

*entspannt entstaut*

## Aktive Kompression

Villa Sana GmbH & Co. medizinische Produkte KG  
Hauptstr. 10 91798 Weiboldshausen  
Telefon: 09141 / 8546-0 Telefax: 09141 / 8546-26  
kontakt@villa-sana.com www.villa-sana.com

- rezeptfähig
- budgetneutral
- wirksam
- unabhängig
- täglich
- wirtschaftlich

**Entstauung –**  
Lymph- und Lipödeme

**Verbesserte Wundheilung &  
Rezidivvermeidung –**  
venöse Insuffizienz und Ulkus

**Durchblutung –**  
arterielle Verschlusskrankheit (pAVK)

▶ **Lympha Press®**

▶ **Phlebo Press®**

▶ **Angio Press®**

# Lymphologische Termine:

### 29. Januar 2022 in Bochum und im Internet

11. Bochumer Lymphtag  
<https://www.juzo.com/de/akademie/symposien/11-bochumer-lymphtag>

### 10. - 12. Februar 2022 in Bonn

28. Bonner Venentage 2022; [www.bonner-venentage.de](http://www.bonner-venentage.de)

### 10. - 12. Februar 2022 in Oberhausen

Westdeutsches Gefäßsymposium von Gefäß Gesellschaft West e.V.  
[www.gg-west.de/de/Gefaesssymposium/Allgemeine\\_Hinweise/](http://www.gg-west.de/de/Gefaesssymposium/Allgemeine_Hinweise/)

### 18. - 20. Februar 2022 in Wiesbaden

Dermatologie Kompakt & Praxisnah 2022  
<https://derma.de/kompakt2022/>

### 23. - 26. Februar 2022 in Berlin

35. Deutscher Krebskongress; [www.deutscher-krebskongress.de](http://www.deutscher-krebskongress.de)

### 4. - 5. März 2022 in Dortmund

Dortmunder Wundforum; [www.klinikumdo.de](http://www.klinikumdo.de)

### 11. - 12. März 2022 in Berlin und im Internet

13. Interdisziplinäres Update Gefäßmedizin  
[www.angio-update.com](http://www.angio-update.com)

### 11. - 12. März 2022 in 31515 Wunstorf

Hands-on-Kurs Duplexsonographie der oberflächlichen Beinvenen  
[www.arrien-gmbh.de](http://www.arrien-gmbh.de)

### 18. - 19. März 2022 in Magdeburg

12. Mitteldeutscher Wundkongress  
<https://www.tnbildung.de/12-mitteldeutscher-wundkongress>

### 24. - 26. März 2022 in Leipzig

therapie LEIPZIG; <https://www.therapie-leipzig.de/>

### 26. März 2022 in Mönchengladbach und im Internet

Xperience meets Enthusiasm | Begeisterung trifft Erfahrung - „Die Vielfalt der Phlebologie praxisnah erleben“  
<https://www.juzo.com/de/akademie/symposien>

### 31. März - 1. April 2022 in Freiburg

15. Freiburger Venen-Workshop  
<https://www.phlebology.de/aerzte/aktuelles/termine>

### 26. März 2022 in Koblenz

Lip/Lymph-Symposium „Mittelpunkt Mensch“  
Siehe Anzeige auf Seite 11

**5. – 8. April 2022 in Leipzig**

9. Frühjahrstagung der Deutsche Gesellschaft für Gefäßchirurgie und Gefäßmedizin (DGG) 2022  
[www.gefaesschirurgie.de/veranstaltungen/fruehjahrstagung/](http://www.gefaesschirurgie.de/veranstaltungen/fruehjahrstagung/)

**6. - 8. April 2022 in Leipzig**

139. Deutscher Chirurgen Kongress  
9. Frühjahrstagung der Deutschen Gesellschaft für Gefäßchirurgie  
<https://dck2022.de/>

**7. - 9. April 2022 in Hanau**

45. Jahreskongress Deutsche Gesellschaft für Lymphologie e.V.  
<https://www.dglymph.de/aktuelles/kongresse-veranstaltungen>

**30. April 2022 in Berlin und im Internet**

11. Berliner Lymphologisches Symposium  
<https://www.juzo.com/de/akademie/symposien>

**4. - 6. Mai 2022 in Bremen**

Deutscher Wundkongress & Bremer Pflegekongress 2022  
<https://deutscher-wundkongress.de/>

**5. - 7. Mai 2022 in Hamburg**

Internationale Reha- und Mobilitätsmesse für Alle  
<https://irma-messe.de>

**10. - 13. Mai 2022 in Leipzig**

OTWorld 2022; <https://www.ot-world.com>

**26. - 29. Mai 2022 in Warburg-Hardehausen**

GALLily Intensiv-Workshop  
[www.lymphselbsthilfe.de/gallily-intensiv-workshop-hardehausen/](http://www.lymphselbsthilfe.de/gallily-intensiv-workshop-hardehausen/)

**7. - 18. Juni 2022 in Assisi (Italien)**

Congress of European Society of Lymphology (ESL)  
<https://www.eurolymphology.org/announcement-of-2022-esl-congress-with-pdf-brochure>

**17. - 18. Juni 2022 in Freiburg**

7. Lymphselbsthilfetag in Freiburg  
<https://www.lymphselbsthilfe.de/7-Ishtag-freiburg/>

**23. - 25. Juni 2022 in Karlsruhe**

Fachmesse REHAB Karlsruhe; [www.rehab-karlsruhe.com/de](http://www.rehab-karlsruhe.com/de)

**27. Juni - 1. Juli 2022 in Berlin**

SommerAkademie 2022 der DGG; [www.gefaesschirurgie.de](http://www.gefaesschirurgie.de)

**30. Juni - 2. Juli 2022 in Stuttgart**

41. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Senologie e.V.  
[www.senologie.org](http://www.senologie.org)

**30. Juni - 2. Juli 2022 in Venedig (Italien)**

22nd EVF Annual Meeting  
<https://europeanvenousforum.org/index.php/meetings/>

**3. - 7. Juli in Lissabon 2022 (Portugal)**

15th ISPRM World Congress – ISPRM 2022  
<https://www.isprm.org>

**9. Juli 2022 in München und im Internet**

12. Münchner Lymph-Symposium - „Ödem trifft Adipositas“  
<https://www.juzo.com/de/akademie/symposien>

**3. September 2022 in Zürich (Schweiz) und im Internet**

4. Schweizer Lymphsymposium  
<https://www.juzo.com/de/akademie/symposien>

**8. - 10. September 2022 in Kaufbeuren / Marktoberdorf**

Ärztlicher Wundexperte ICW;  
[veranstaltungen@icwunden.de](mailto:veranstaltungen@icwunden.de)

**12. - 16. September 2022 in Istanbul (Türkei)**

2022 UIP World Congress of Phlebology  
<https://www.uip2022.org>

**14. - 17. September 2022 in Düsseldorf**

Rehacare 2022; [www.rehacare.de](http://www.rehacare.de)

**28. September - 1. Oktober 2022 in Hannover**

64. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Phlebologie (DGP)  
[www.phlebology.de](http://www.phlebology.de)

**29. September - 1. Oktober 2022 in Stuttgart**

WundD-A-CH Dreiländerkongress; [www.wunddach.com](http://www.wunddach.com)

**13. - 15. Oktober 2022 in Porto (Portugal)**

11th EVF HOW – Hands-on-Workshop on Venous Disease  
<https://europeanvenousforum.org/index.php/meetings/>

**14. - 15. Oktober 2022 in Köln**

6. Orthopädie Schuh Technik;  
<https://www.ost-messe.de>

**19. - 22. Oktober 2022 in Wien (Österreich)**

Dreiländertagung der Deutschen, Österreichischen und Schweizerischen Gesellschaften für Gefäßchirurgie (DGG, ÖGG, SGG)  
<https://www.dreilaendertagung2022.at/>

**3. - 6. November 2022 in Kaufbeuren / Marktoberdorf**

Ärztlicher Wundexperte ICW; [veranstaltungen@icwunden.de](mailto:veranstaltungen@icwunden.de)

**12. November 2022 in Frankfurt am Main**

34. Jahrestagung der Deutschsprachigen Arbeitsgemeinschaft für Mikrochirurgie der peripheren Nerven und Gefäße (DAM)  
<https://dam-mikrochirurgie.org/>

**12. November 2022 in Böblingen und im Internet**

7. Phlebologisches Symposium  
[www.juzo.com/de/akademie/symposien](http://www.juzo.com/de/akademie/symposien)

**16. - 18. März 2023 in Kassel**

Expolife International; <https://expolife.de>

**25. - 28. April 2023 in München**

139. Deutscher Chirurgen Kongress  
<https://www.dgch.de/index.php?id=80&L=366>

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



# Ihre individuelle Gesundheit ist unser Ziel



Menschen mit Lymph- und Lipödem, sowie soliden Tumorerkrankungen und hämatologischen Systemerkrankungen bietet die Inselberg Klinik Bad Tabarz ein ganzheitliches Behandlungskonzept durch ein multiprofessionelles Team – für einen optimalen Heilungsprozess.

## Zertifizierte Fachklinik für Lymphologie & onkologische Nachsorge:





- Behandlung von primären & sekundären Lymph- und Lipödem
- Onkologische Anschlussrehabilitation & stationäre Heilverfahren zur Nachsorge

## Reha mit Kind – Kinderbetreuung Schatzinsel:

- Während der Reha-Maßnahme eines Elternteils bieten wir die Möglichkeit der Aufnahme von Begleitkindern im Alter von 3 bis 12 Jahren und deren professionelle Betreuung

## Reha mit Hund – Hundeease: **NEU**

- Seit 2021 bieten wir Patient\*innen die Möglichkeit den geliebten Hund als treuen Begleiter mit in die Reha zu bringen.

Mehr Informationen:  03 62 59 53-0 |  [www.ibk-bt.de](http://www.ibk-bt.de) |  



Ein Unternehmen von Wicker Gesundheit & Pflege

Inselberg Klinik Wicker GmbH u. Co. oHG | Fischbacher Str. 36 | 99891 Bad Tabarz (TH)

## Impressum

Verlag: S & F Dienstleistungs GmbH

Firmensitz: Gustav-Jung-Straße 4, 90455 Nürnberg

Postanschrift: 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)

Verlagsleitung: Max Simon, Rainer H. Kraus

Redaktion: Rainer H. Kraus (V. i. S. d. P.) - Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des jeweiligen Autors und nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder.

Anzeigenverwaltung: Rainer H. Kraus, Tel.: 09171 / 8908288

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 Therapeuten und Ärzten, Kompressionsversorger, Apotheken und Kliniken) ausgelegt.

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

Druck: Konradin Druck GmbH, Leinfelden-Echterdingen

## Bezugsmöglichkeiten

### Abonnement:

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.: 09171 / 8908288 (ggf. Anrufbeantworter) oder Fax: 09171 / 8908289 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. Alle Ausgaben können kostenlos von [www.lymphe-und-gesundheit.de](http://www.lymphe-und-gesundheit.de) unter „Download“ heruntergeladen werden.

Ärzte, Therapeuten, Kompressions-Versorger und Apotheken erhalten auf Anfrage ein Jahr lang (4 Ausgaben) jeweils 21 Exemplare pro Ausgabe (bei Bedarf auch mehr) kostenlos zum Kennenlernen. Danach kann „LYMPHE & Gesundheit“ gegen eine geringe Versandpauschale weiterhin bezogen werden. Dieses Angebot ist für den Verlag freibleibend.



Papier aus Holz aus verantwortungsvoller Waldwirtschaft

# Frauensache



Werde auch Du Teil unserer wundervollen Community!

*#lipödemplattform*



deinestarkeseite.de

Initiative von

