



Die zertifizierten Entstauungsübungen des Plettenberger Schwimmvereins unter der Leitung von Annette Dunker (Mitte) sind in ganz Deutschland einmalig. • Archiv

# Wenn die körpereigene >Müllabfuhr< gestört ist

**Einladung zum ersten Südwestfälischen Lymphselbsthilfetag**

**PLETTENBERG • Der Transport von Nähr- und Abfallstoffen im Körper erfolgt über die Lymphsysteme. Funktioniert diese körpereigene >Müllabfuhr< nicht richtig, drohen teils schwere gesundheitliche Probleme. Informationen zur Selbsthilfe gibt es für Betroffene beim ersten Südwestfälischen Lymphselbsthilfetag am 18. April.**

"Lymphprobleme können eigentlich jeden treffen - egal, ob nach einer schweren Krankheit, im Alter, angeboren oder bei Übergewicht", erklärt Annette Dunker vom Plettenberger Schwimmverein, dessen zertifiziertes Rehabilitationssportangebot für Entstauungsübungen bei Lymphproblemen einmalig in ganz Deutschland ist. Bei Problemen mit der körpereigenen >Müllabfuhr< drohen unter anderem Wassereinlagerungen in Armen, Beinen und anderen Körperteilen.

Hilfe zur Selbsthilfe bietet den Betroffenen jedoch nicht nur die anerkannte und zertifizierte

Übungsleiterin für Entstauungsübungen, Annette Dunker, im Plettenberger Schwimmverein an. Am 18. April können sich Betroffene und Interessierte weiter zum Thema im Rahmen des ersten Südwestfälischen Lymphselbsthilfetages informieren. Veranstalter sind der Plettenberger Schwimmverein und der Bundesverband Lymphselbsthilfe. Die Veranstaltung findet im Vereinsheim des Schwimmvereins, dem alten Hallenbad in Böddinghausen, statt.

Die Fortbildung ist für Jedermann offen, egal, ob Patient, Therapeut oder Arzt und beginnt am 18. April um 9.00 Uhr. Diverse Vorträge und Workshops (siehe InfoTelegramm) werden den Anwesenden ein breites Wissen über die Lymphselbsthilfe vermitteln. Die Teilnehmer werden gebeten, sich vor Beginn der Veranstaltung im Tagungsbüro zu melden, damit die Teilnahmebescheinigung angefertigt werden kann, die gegen Ende der Veranstaltung dann ausgegeben wird.

### **Entstauungsübungen beim Schwimmverein**

Interessierte sind auch herzlich eingeladen, einfach mal bei der Entstauungsgymnastik des Schwimmvereins (donnerstags, 10.30 bis 11.30) im alten Hallenbad in Böddinghausen vorbeizuschauen. Weitere Informationen erteilt auch Annette Dunker unter den Rufnummern (02391)6096776 oder 0170 9803522. Eine Kontaktaufnahme ist auch per Email (rehasport@sv-plettenberg.de) möglich, Infos sind auch auf der Internetseite des Schwimmvereins (www.sv-plettenberg.de) abrufbar.

Die Entstauungstherapie, auch >Physikalische Ödemtherapie< genannt, besteht aus vier Säulen: der manuellen Lymphdrainage, der Kompressionsversorgung, der Hautpflege und den Entstauungsübungen. Diese Übungen werden beim Plettenberger Schwimmverein unter der Leitung von Annette Dunker angeboten. • **CC**