



Nicht nur den Ausführungen des Allgemeinmediziners Peter Nolte (li.) hörten die Besucher des Südwestfälischen Lymphselbsthilfetages gebannt zu – immerhin gibt es immer noch viel Aufklärungsbedarf bei Lip- und Lymphödemen. ■ F.: Damschen

# (Nicht mehr) im Abseits

## Erster Südwestfälische Lymphselbsthilfetag erfreute sich großer Resonanz

**PLETTENBERG** ■ Wer ein Lip- oder Lymphödem bekommt oder hat, sieht sich in vielerlei Dingen beeinträchtigt und findet immer noch sehr selten kompetente Unterstützung und fachlichen Rat. Je nach Schweregrad verzweifeln viele und brechen begonnene Behandlungen ab, weil keine Besserung abzusehen ist. Hilfe tut also Not. Und die bekamen alle Betroffenen und Interessierten beim ersten Südwestfälischen Lymphselbsthilfetag.



Annette Dunker, Susanne Helmbrecht und Gudrun Storm (v. li.) hatte wertvolle Informationen für die Gäste.

Der Plettenberger Schwimmverein war Gastgeber dieser gelungenen Veranstaltung, die zum ersten Mal in Südwestfalen stattfand. Annette Dunker, zweite Vorsitzende des Schwimmvereins, und der Psychotherapeut Martin Boncek als wissenschaftlicher Leiter verstanden diesen Tag als Initialzündung zur Gründung eines heimischen Lymphselbsthilfevereins.

Denn Erkrankungen des Lymphsystems müssten aus dem Abseits ins gesellschaftliche Rampenlicht gelangen. Denn was viele nicht wissen: Das Leiden führe bei den Betroffenen oft auch zu schweren psychischen Problemen. Susanne Helmbrecht, Dipl.-Psychologin und erste Vorsitzende der bundesweiten Lymphselbsthilfe, erklärte, dass auch zukünftig weitere Veranstaltungen wie diese in der heimischen Region stattfinden sollen.

Bürgermeister Klaus Müller unterstrich in seinem Grußwort die Wichtigkeit, sich in der Gruppe über persönliche Erfahrungen auszutauschen und darüber zu erkennen, dass man mit seinem Schicksal nicht alleine

sei. Ermutigung und Unterstützung untereinander würden Laien zu Experten und Fachchinesisch verständlich werden lassen, um dem Arzt auf Augenhöhe zu begegnen. Selbsthilfe bedeute, das Schicksal in die eigenen Hände zu nehmen und selbstverantwortlich zu handeln. Kontinuität, gegenseitige Unterstützung und das Wissen von vielen mache den wechselseitigen positiven Effekt einer solchen Gruppe aus. „Hilf dir selbst, so wird dir der Himmel helfen“, zitierte Bürgermeister Müller.

### Betroffene leiden auch psychisch

Dr. med. Gudrun Storm, Leiterin des Wittgensteiner Lehrinstituts und Fachlehrerin MLD (Manuelle Lymphdrainage), informierte das zahlreiche Publikum über die Physikalische Ödemtherapie (KPE). Sie klärte die Anwesenden über die Entstehung eines Ödems (Wassereinlagerung) auf.

Bei den behandelten Ödemen nutze keine Entwässerungspille. Die Ödeme hätten

einen hohen Eiweißanteil, der sich auch verhärten könne. Somit müssten diese Einlagerungen hart angegangen werden, um sie aufweichen und wieder abtransportieren zu können. Dazu gehöre die MLD und zwingend ein sehr gut angepasster Kompressionsverband.

Solche Verbände und auch eine Kompressionsbestumpfung sei Sache von Spezialisten und sollte nicht von der Stange gekauft werden. Wer die beeindruckenden und teilweise auch erschreckenden Bilder während der Vorträge gesehen hat, konnte dem nur beipflichten.

Eindrucksvoll schilderte Susanne Helmbrecht aus der Sicht der Betroffenen die Schwierigkeiten, psychisch mit dem Leiden umzugehen. Ein bequemes Zurücklehnen helfe überhaupt nicht weiter. Das Ziel jedes Einzelnen solle der Erfolg sein. Ein erfolgsorientiertes Denken und Verhalten könne dabei erlernt werden, um sich positiv eingestellt den Schwierigkeiten zu stellen. Denn sonst gerate man schnell in einen Teufelskreis, an dessen Ende nur noch die Resignation stehe.

Aufklärung, Prävention sowie Empathie seien außer den Hauptsäulen MLD und Kompression wichtige Bestandteile der Behandlung.

Peter Nolte, Facharzt für Allgemeinmedizin mit dem Schwerpunkt Lymphologie, berichtete über Probleme mit dem Umgang von Lymphödemen. Eine fehlende, korrekte Diagnose – Lymphologie würde an den Universitäten kaum gelehrt und als Lehrfach belegt werden – und eine hohe Erwartungshaltung des Patienten auf Hilfe ohne große Anstrengungen seien hohe Hürden. Unterstützende Informationen seien rar. So seien Lymphprobleme durchaus vererbbar und könnten auf Zeiten von 400 bis 500 Jahren in der Familie zurückverfolgt werden.

Zu einer guten Diagnostik gehöre eine intensive Untersuchung mit entsprechender Dokumentation – auch mittels Fotos. Die Diagnose würde dem Patienten in einem Aufklärungsgespräch mitgeteilt. Anschließend werde ein Behandlungskonzept mit dem Betroffenen aufgestellt und der Patient zur eventuellen weiterführenden Diagnostik an weitere Fachärzte überwiesen. Nur durch das Betasten und Anfassen könne der Arzt eine vernünftige Diagnose stellen und eine Behandlung einleiten.

Auch Nolte stellte die Kompression in den Vordergrund: „Keine Lymphdrainage ohne Kompression!“ Eine Bestumpfung müsse angemessen werden und proportionsgerecht sein. „Und: Apotheken können nicht amnesken“, ergänzte er seinen Vortrag. ■ hd

(wir berichten noch)