

ST. WENDELER ZEITUNG

WALHAUSEN

Jugendliche machen das Dorf-
leben attraktiver. Seite C 3

KULTUR REGIONAL

Fotoclub Tele Freisen bestückt
Landesmeisterschaft. Seite C 4

MIT FREISEN, MARPINGEN, NAMBORN, NOHFELDEN, NONNWEILER, OBERTHAL, THOLEY UND ST. WENDEL

INTERVIEW SUSANNE HELMBRECHT

„Versucht, das Lymphsystem zu verstehen!“

Anlässlich des Lymphselbsthilfetages im Marienkrankenhaus gibt es Informationen für Betroffene und Angehörige.

ST. WENDEL Susanne Helmbrecht hat die Lymphselbsthilfe gegründet. Der Verein organisiert einmal im Jahr bundesweit den Lymphselbsthilfetag – diesmal am Samstag, 17. März, im Marienkrankenhaus St. Wendel. Von 9 bis 17 Uhr gibt es Vorträge und Workshops zum Thema Lip- und Lymphödeme. Im Interview erklärt Helmbrecht, was Lip- und Lymphödeme sind, wen sie mit dem Selbsthilfetag ansprechen will und warum sie die Lymphselbsthilfe gegründet hat.

Worum geht es bei Lip- und Lymphödemem?

Susanne Helmbrecht Es geht oft um dicke Arme, dicke Beine oder andere Körperteile, die auf einmal anschwellen. Es ist eine chronische Krankheit. Ein Lymphsystem ist ein ganz feines System. Wenn es kaputt ist, kann es sich nicht regenerieren und es lässt sich auch nicht mehr reparieren.

Was sind die Ursachen der Krank-

heit?

Helmbrecht Es gibt mehrere. Die Ödeme kann man unter anderem durch Krebs bekommen, aber auch durch Unfälle oder Operationen.



Susanne Helmbrecht, Ideengeberin
der Selbsthilfe. FOTO: LYMPHSELBSTHILFE

Auch eine Fettverteilungsstörung kann zu einer Erkrankung führen.

Wen möchten Sie mit dem Lymphselbsthilfetag ansprechen?

Helmbrecht In erster Linie Betroffene und Angehörige. Aber auch Menschen, die noch keine Diagnose haben, jedoch unter ihren dicken Armen und Beinen leiden und wissen wollen, was sie haben könnten. Ärzte wollen wir ebenfalls erreichen, vor allem Hausärzte, Therapeuten, Sanitätshausmitarbeiter und andere Versorger. Denn jeder kennt nur seinen Teil der Erkrankung. Bei uns kann jeder kostenlos und unverbindlich über den beruflichen Tellerrand schauen.

Worauf sind Sie selbst besonders gespannt?

Helmbrecht Ich freue mich vor allem auf die Workshops zum Thema Wunde, die von den Experten im Marienkrankenhaus eingebracht werden. Diese Inhalte kenne ich noch nicht so gut. Auch ich lerne bei je-

der Veranstaltung immer noch dazu, weil dieses Thema so komplex ist.

Sie haben 2012 den Verein „Lymphselbsthilfe“ gegründet. Was war der Grund?

Helmbrecht Ich habe vor 13 Jahren durch eine Krebserkrankung ein Lymphödem bekommen, doch es gab für Menschen wie mich keine Hilfe. Als mein Lymphödem immer schlimmer wurde, wollte ich selbst Hilfe organisieren.

Worin besteht das größte Ziel der Lymphselbsthilfe?

Helmbrecht Das größte Ziel ist, dass alle Betroffenen der Krankheit diese akzeptieren und ihre Lebensqualität steigern lernen. Deshalb heißt der Schwerpunkt der Lymphselbsthilfe in diesem Jahr auch „Gesund und aktiv leben mit Lip- und Lymphödem“.

Welchen Rat haben Sie für Betroffene?

Helmbrecht Ich sage immer: Ver-

sucht, das Lymphsystem zu verstehen! Denn dann weiß man, wie man besser damit umgehen kann. Das

Ödem lässt sich in den Griff bekommen, wenn man viel darüber weiß. Mir selbst hat das sehr geholfen.

INFO

Wo wird was angeboten?

Programm: 9.30 Uhr „Das Lymphdrainagesystem und was passiert, wenn es seine Aufgaben nicht erfüllt?“ (Dr. Martha Földi), 10.15 Uhr „GALLiLy – Gesund und Aktiv Leben mit Lip- und Lymphödem“ (Susanne Helmbrecht), 11.30 Uhr „Ketogene Ernährung beim Lipödem“ (Dr. Gabriele Faerber), 13.15 Uhr „Lipödem – Grundlagen und aktuelle Thesen zum Pathomechanismus“ (Dr. Maria Wiedner), „Wunde beim Lymphödem“ (Michael Sicks), „Bandage für den Alltag“ (Ralf Gauer), 14.15 Uhr „Krampfader, Lymphödem, offenes Bein – gibt es die lymphologische Wunde?“ (Dr. André Glod), „Entstauung ist mehr als Muskelpumpe“ (Dagmar Enges-

ser), „Lymptaping“ (Bernd Schneider), „Wie messe ich Kompression, die passt?“ (Hilde Mees), 15.15 Uhr „Lipödem und Psyche – eine neue Sichtweise“ (Gabriele Erbacher), „Entstauungsgymnastik“ (Annette Dunker), „Fibrosegriffe bei verhärtetem Gewebe“ (Ralf Gauer), „Hygiene beim Lymphödem“ (Sibylle Klemm), 16.15 Uhr „Was ist die richtige Therapie beim Lipödem? – Vorstellung der neuen AWMF Leitlinie und Update aus dem G-BA“ (Dr. Dirk F. Richter), „Kompression, für Hautprobleme geeignet“ (Pierre Gonon), „Grifftechniken der Manuellen Lymphdrainage und kann ich mir selbst helfen?“ (Bernd Schneider).
Tagungsort: Marienkrankenhaus, Zentrum für Altersmedizin/Akuteriatrie, Raum Mutter Rosa, EG.