

# Tipps rund ums Lymphödem

**A**LTENDORF – Der Basisworkshop „Gesund und aktiv leben mit Lip- und Lymphödem“ findet am Samstag, 21. Juli, von 9.30 bis 16 Uhr im Yoga- und Gesundheitszentrum Altdorf, Unterer Markt 8, in Altdorf statt.

Die Tagesveranstaltung bietet sowohl neuen wie langjährig Betroffenen, Angehörigen und Interessierten einen ganz praxisbezogenen Ein- und Überblick zum Thema Lymph-erkrankungen. Der Fachlehrer (MLD) Ralf Gauer und die Betroffenenexpertin Andrea Grassow geben Infos, Tipps, zeigen Griffe und Übungen und beantworten individuelle Fragen.

Das Themenspektrum wird dabei vielfältig sein: Es wird

um Fragen gehen wie „Wie geht es mir mit meinem Ödem?“, „Wie manage ich meine Erkrankung?“ sowie um die Bereiche Funktionsweise des Lymphsystems, einfache Lymphgriffe und Kompression.

Anmeldungen sind telefonisch unter 09151/90844 94 oder per Mail [nuernbergerland@kiss-mfr.de](mailto:nuernbergerland@kiss-mfr.de) bis einen Tag vorher möglich. Teilnehmer benötigen bequeme Kleidung. Die Kosten betragen zehn Euro.

Veranstalter ist die Lymphselbsthilfe Erlangen und Altdorf in Kooperation mit Kiss Nürnberger-Land. Gefördert wird die Veranstaltung durch die gesetzlichen Krankenkassen und deren Verbände in Bayern sowie das Bayerische Staatsministerium.