

Beim 5. Lymphtag in Reinbek geht es um Ernährung, Sport und Psyche

TV-Psychologe Michael Thiel referiert darüber, wie Betroffene selbstbewusst mit ihrer kräftigen Statur umgehen können

Am Samstag 17. November 2018 lädt die Lymphselbsthilfe Stormarn von 9.30 bis 16.00 Uhr in die Aula der Krankenpflegeschule vom Krankenhaus Reinbek St. Adolf Stift. Herzlich willkommen sind alle Menschen mit Lymphödemen, alle Frauen mit Lipödemen und alle Interessierte.

Regine Franz, Vorsitzende der Selbsthilfegruppe in Stormarn erklärt: „Ein Lymphödem, also eine Schwellung entsteht, wenn der Lymphtransport gestört ist. Das kann vielfältige Ursachen haben, zum Beispiel nach Lymphknotenentfernung oder Bestrahlung.“ Auch eine Operation, bei der Lymphbahnen zerstört werden, könne zu einem Ödem führen. Das Lipödem dagegen sei eine Häufung von Fettgewebe an Hüften, Beinen und Armen. Regine Franz: „Dabei bleiben Füße und Hände unberührt. Ursache ist vermutlich eine genetische Veranlagung - ausgelöst meist bei hormonellen Veränderungen, also Pubertät, Schwangerschaft oder Wechseljahre. Die Neigung zu blauen Flecken, Spannungsschmerzen und die Berührungsempfindlichkeit kennzeichnen das Lipödem.“



Beim Lymphtag wird unter anderem Dipl.-Psychologe Michael Thiel, bekannt aus Funk und Fernsehen, die psychische Belastung der Betroffenen unter dem Titel „Selbstbewusst mit Lip- und Lymphödemen – Wie schaffe ich das?“ in den Fokus stellen. Oft werden Erkrankte einfach als dicke Vieleser wahrgenommen und ihnen wird auch von Fachleuten eine „Selbst-Schuld“ signalisiert. In weiteren Vorträgen geht es um die Rolle der Ernährung und um speziellen Reha-Sport zur Entstauung.

Am Nachmittag laufen drei Workshops zur Auswahl parallel, zwei zum Thema Sport, einer zu Kompressionsmöglichkeiten. In den Pausen können sich die Interessierten bei einer umfangreichen Fachausstellung von Kompressionstrumpfherstellern, Sanitätshäusern und speziellen Geräteherstellern zur Verbesserung des Lymphflusses direkt bei den Experten informieren.

Die Lymphselbsthilfe freut sich auf zahlreiche Teilnahme. Der Eintritt und das Essen sind frei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Aula des St. Adolf-Stiftes befindet sich in der Nähe der Parkpalette an der Lodenallee in 21465 Reinbek.

Die Lymph-Selbsthilfe Stormarn trifft sich an jedem zweiten Dienstag eines Monats um 18 Uhr in der Pflegeschule des St. Adolf-Stiftes. Die Mitglieder unterstützen sich mit Rat und Tat und machen sich gegenseitig Mut. Dazu findet in der Gruppe ein reger Austausch statt: Über fachkundige medizinische Versorgung, den Erfolg von Kuranträgen, über Bezugsquellen und die Herstellungsart von Stützstrümpfen und über die für sie so wichtige Lymphdrainage, die von speziellen Physiotherapeuten angeboten wird und deren Kosten nicht immer von Krankenkassen übernommen werden. Es geht auch um die Schwierigkeiten, die zu überwinden sind, bis Krankenkassen einen Aufenthalt in einer Fachklinik für Lymphologie bewilligen. Aber auch mit hilfreichen Aktivitäten, wie Wassergymnastik, Besuch eines Barfuß-Parks, Nordic Walking und vielem mehr, versuchen die Gruppenmitglieder ihren Alltag zu erleichtern. Kontakt: Regine Franz unter Tel. 040/ 735 82 22.

Webseite der Lymphselbsthilfe Stormarn und Hamburg: www.lymphonie.de