

# Ein Leben in Balance

**Lymphselbsthilfe.** Die Therapie von Lymph- und Lipödemem ist eine Sisyphusarbeit. In Selbsthilfegruppen erhalten Betroffene Rat und Unterstützung.

Susanne Helmbrecht trägt Schuhgröße 43 – obwohl am rechten Fuß auch 41 passen würde. „Und wenn Hosen mit weiten Beinen gerade in Mode sind, dann greife ich gleich mehrmals zu.“ Bei meinem Treffen mit der 51-Jährigen fällt mir zunächst nichts auf. Erst als sie auf ihren großzügiger geschnürten linken Schuh und die unterschiedlich schlackernden Hosenbeine zeigt, entdecke ich die Symptome.

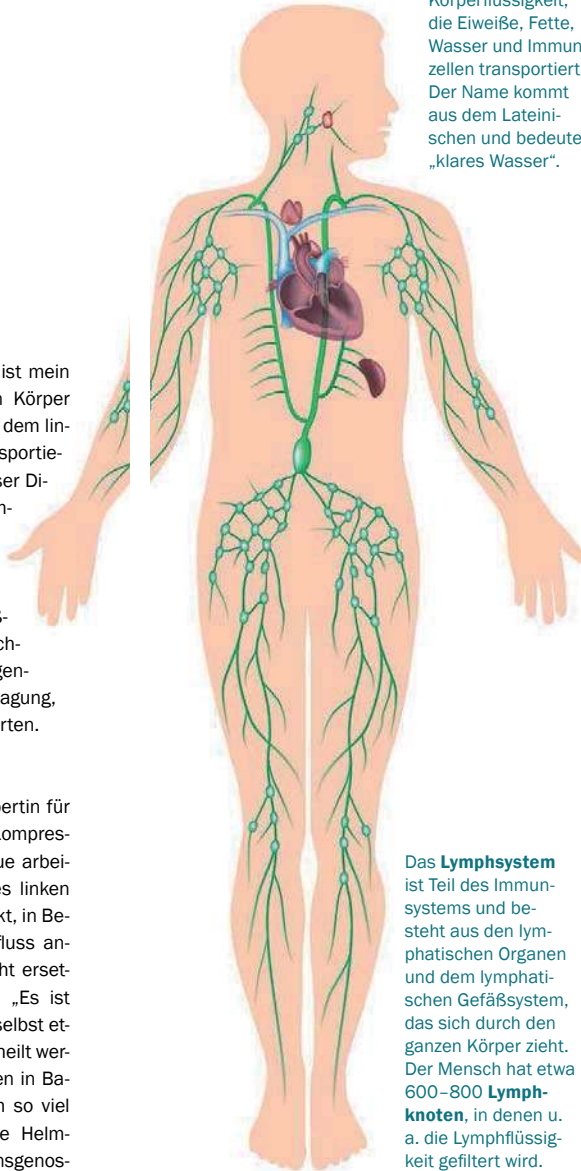
Infolge ihrer Krebserkrankung trat bei Susanne Helmbrecht vor zwölf Jahren ein Lymphödem auf. „Mein linkes Bein nahm innerhalb kürzester Zeit sechs Zentimeter an Umfang zu“, schildert sie das erste Anzeichen. „Da mir im Rahmen der Krebstherapie

29 Lymphknoten entfernt wurden, ist mein Lymphsystem beeinträchtigt. Mein Körper schafft es nicht, die Flüssigkeit aus dem linken Bein wieder nach oben zu transportieren – es läuft quasi voll.“ Nach dieser Diagnose durchlebte Susanne Helmbrecht sechs frustrierende Jahre. „Ich hatte zwar einen guten Arzt, aber es wurde trotz regelmäßiger Lymphdrainage und weiteren Maßnahmen einfach nicht besser“, berichtet sie. Schließlich erfuhr die Herzogenauracherin zufällig von einer Lymphtagung, fuhr hin – und erhielt endlich Antworten.

## Wissen weitergeben

Heute ist Susanne Helmbrecht Expertin für Fibrosegriffe, Selbstbandage und Kompressionsstrümpfe. Jeden Tag aufs Neue arbeitet sie gegen das „Volllaufen“ ihres linken Beins an: indem sie regelmäßig walkt, in Bewegung bleibt und so den Lymphfluss anregt. „Wir können die Therapie nicht ersetzen, aber unterstützen“, sagt sie. „Es ist wichtig, dass Betroffene frühzeitig selbst etwas tun. Da wir leider noch nicht geheilt werden können, ist unser Ziel ein Leben in Balance.“ Nachdem es sie persönlich so viel Zeit gekostet hat, ist es Susanne Helmbrecht ein großes Anliegen, Leidensgenos-

**Entstauungsgymnastik** bringt die Lymphe wieder in Fluss.



**Lymphe** ist eine Körperflüssigkeit, die Eiweiße, Fette, Wasser und Immunzellen transportiert. Der Name kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „klares Wasser“.

**Das Lymphsystem** ist Teil des Immunsystems und besteht aus den lymphatischen Organen und dem lymphatischen Gefäßsystem, das sich durch den ganzen Körper zieht. Der Mensch hat etwa 600–800 **Lymphknoten**, in denen u. a. die Lymphflüssigkeit gefiltert wird.



Susanne Helmbrecht gründete 2012 den **Lymphselbsthilfe e. V.**

sen heute schnell und umfassend mit Informationen aus erster Hand zu unterstützen. Dafür etablierte sie 2007 die Lymphselbsthilfegruppe Erlangen und gründete 2012 den Lymphselbsthilfe e. V. „Hier können Betroffene sich austauschen, etwas zusammen unternehmen und Vorträge von Spezialisten hören“, erläutert Susanne Helmbrecht. „Neben Menschen mit Lymphödem sprechen wir insbesondere Patienten mit Lipödem an. Diese Fettverteilungsstörung ist leider weitestgehend unbekannt. Betroffenen wird oft fälschlicherweise Adipositas diagnostiziert. In unseren Selbsthilfegruppen erhalten sie viele Informationen und werden ernst genommen.“

Für die Behandlung beider Erkrankungen ist Bewegung das A und O, weshalb die Selbsthilfegruppen häufig gemeinsame Aktivitäten anbieten, z. B. Wanderungen oder das Ausprobieren neuer Sportgeräte. „In Deutschland leben über 150.000 Menschen mit einer Lympherkkrankung“, sagt Susanne Helmbrecht. „Ich wünsche mir, dass sich noch mehr Gruppen gründen, in denen Betroffene Hilfe zur Selbsthilfe bekommen.“ *bm*

## INFO

**Lymphselbsthilfe e. V.**  
www.lymphselbsthilfe.de  
**Lymph- und Lipödem-Sprechstunde**  
Plastische Chirurgie, Uni-Klinikum Erlangen  
Telefon: 09131 85-36330