

**Bei Ihnen wurde die Diagnose Lipödem oder Lymphödem gestellt?
Oder Sie haben Schwellungen an sich bemerkt, denen Sie auf den Grund gehen möchten?
Sie haben jetzt ganz viele Fragen zum Leben mit Ihrer chronischen Erkrankung?**

Wir von der Lymphselbsthilfe e. V. sind selbst Betroffene und möchten Ihnen mit Hilfe unserer Informationsbroschüren viele Fragen beantworten und Sie dabei unterstützen, Ihren Alltag mit Ihrer Erkrankung zu bewältigen.

Gut informiert fühlen Sie sich weniger hilflos.

Gehen Sie es an! Selbstmanagement ist Ihre stärkste Waffe!

Insbesondere in Zeiten, in denen die Therapie ausfällt oder unterbrochen werden muss, zeigt das Selbstmanagement seine große Bedeutung und unsere Broschüren helfen vielen Betroffenen.

„Hallo Ihr Lieben, herzlichen Dank für die Übersendung der Hefte. Tolles Heft und super Tipps, Dankeschön.“

„...die in Ihrer Broschüre aufgeführten Tipps haben bereits in wenigen Tagen zu einem erstaunlichen Erfolg geführt!!!“

„Das Buch war für mich als Neuling sehr hilfreich und ich warte mit Spannung auf die Broschüre Bewegung.“



Die Broschüren können über unsere Homepage

www.lymphselbsthilfe.de/informationen/broschueren/

kostenlos als **E-book** heruntergeladen werden oder gegen Versandkostenpauschale bestellt werden.

Wer mehr Broschüren benötigt, schreibt uns unter info@lymphselbsthilfe.de.

Sie liegen auch immer kostenlos bei Veranstaltungen an den Informationstischen der Lymphselbsthilfe e. V. aus.

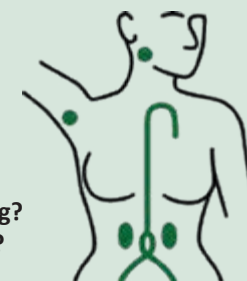
Werde eine/r von uns!

Unsere Mitglieder bekommen die Erstbestellung kostenlos zugesandt.



Lipödem? Lymphödem? Fragen über Fragen ...

- Geht das wieder weg?
- Sind diese Schmerzen normal?
- Welche Kompression?
- Flach- oder Rundstrick?
- Was ist MLD? Was KPE?
- Liegt es an der Ernährung?
- Bin ich allein mit der Erkrankung?
- Fühlen sich andere auch hilflos?
- Was kann ich tun?



**... wir helfen Ihnen
Antworten zu finden!**



Selbstmanagement des Lipödems

2. Auflage

Angesehene Fachleute erklären bisher bekannte Hintergründe zum Lipödem und wir Betroffenen beantworten viele praktische Fragen und geben Tipps für den Alltag.

Unterstützt wird das Lesevergnügen durch das ansprechende Layout von Caroline Sprott sowie dem **SelbstManagement**-Projekt der Universität Würzburg.

Noch mehr Bewegung und alle **SelMa** Techniken finden Sie in der **Broschüre Bewegung**, die wir Ihnen ergänzend ans Herz legen.



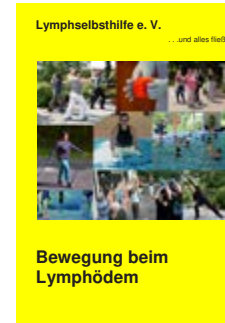
Über den QR-Code können Sie direkt das E-Book runterladen



Bewegung beim Lymphödem

1. Auflage

Bewegung in Kompression ist bei der Behandlung des Lymphödems ein wesentlicher, nicht zu unterschätzender Faktor. Hier haben wir einige Ideen und Übungen für Sie zusammengestellt, mit denen Sie auch in den eigenen vier Wänden aktiv werden können. Viele Bilder illustrieren sinnvolle Übungen und animieren zum Mitmachen.



SelMa - Selbst aktiv werden!

Wie man das schafft, Bewegung in den Alltag zu integrieren und zu einem festen Bestandteil werden zu lassen

– dafür haben wir für Sie ebenfalls eine Idee: **Selma**®
Was es mit dieser Dame auf sich hat, das erfahren Sie in dieser Broschüre.



© Wir bedanken uns für die freundliche Unterstützung der Universität Würzburg, DRV

Über den QR-Code können Sie direkt das E-Book runterladen



Selbstmanagement des Lymphödems

3. Auflage

„ich brauche mehr Exemplare der hervorragend gemachten Broschüre ‚Selbstmanagement des Lymphödems‘“

Über solche und ähnliche Mails freuen wir uns seit der Veröffentlichung unserer Informationsbroschüre. Die ersten beiden Auflagen sind schon lange vergriffen. Der Mix an Informationen von Ärzten, Betroffenen und anderen gibt Ihnen das richtige Werkzeug in die Hand, um trotz Lymphödem Ihren Alltag in den Griff zu bekommen und Spaß am Leben zu finden.



Über den QR-Code können Sie direkt das E-Book runterladen

