



# MAGAZIN



**Wissen:**  
**Diagnostische Verfahren  
vor lymphchirurgischer OP**

**Lipödem:**  
**S2k Leitlinie  
veröffentlicht**

**Aus dem Verband:**  
**Über 500  
aktive Mitglieder**

## Komfort bis in die Zehenspitzen

Die mediven® 550 SL nahtlose Zehenkappe – verringert Schwellungen an Fußrücken, Vorfuß und Zehen.



Zweckbestimmung: Flachgestrickte medizinische Kompressionsversorgung zur Kompression der unteren Extremitäten, hauptsächlich bei der Behandlung von Erkrankungen des Lymphgefäßsystems.

Weitere Informationen unter:  
[www.medi.biz/zehenkappen-lsh](http://www.medi.biz/zehenkappen-lsh)



# Vorwort



### Liebe Mitglieder der Lymphselbsthilfe, liebe Interessierte,

herzlich willkommen zur 19. Ausgabe des „Lymphselbsthilfe-Magazins“. Unsere Mitgliederzeitschrift informiert Sie zweimal im Jahr über die wichtigsten Ereignisse der vergangenen Monate und blickt voraus.

Am 22. Juni findet unser 9. Lymphselbsthilfetag in Potsdam statt – ein Highlight, das sich selbst durch das gleichzeitige Großereignis der Fußball-EM nicht in den Schatten stellen lässt. Trotz dadurch entstandener logistischer Herausforderungen laufen die Vorbereitungen auf Hochtouren. Wir blicken mit besonderer Vorfreude auf die Vorträge von Herrn Dr. Ghods, Herrn Dr. Kruppa und Frau Dr. Boos, die uns neueste Erkenntnisse zur operativen Behandlung von Lip- und Lymphödemen vorstellen werden. Frau Dr. Reißhauer und Herr Dr. Kabisch runden das Programm mit Neuigkeiten aus der Lymphologie und Ernährungstherapie ab. Bei dem vielfältigen Workshop-Programm, von Entstauungsgymnastik über Fördermöglichkeiten durch die Krankenkassen bis zur Vorstellung der Jungen Lymphselbsthilfe, dürfte für jeden etwas dabei sein.

Im vergangenen Oktober nahmen wir – auch in Potsdam – am ersten internationalen Kongress der World Lipedema Association teil. Wir trafen dort PatientenvertreterInnen aus aller Welt und vernetzten uns international. Mehr dazu lesen Sie in meinem Bericht hier im Magazin. Während des Austauschs zeigte sich, wie schlecht die Versorgung in anderen Ländern ist. In Deutschland genießen Lip- bzw. LymphödempatientInnen zumindest eine Grundversorgung, auch wenn vieles nicht ohne Auseinandersetzungen erreicht wird, wie die nächsten Themenschwerpunkte deutlich machen.

Die im Januar veröffentlichte S2k Leitlinie Lipödem soll medizinischem Fachpersonal eine Orientierung zur Diagnostik und Behandlung geben. In einer Abwehrschlacht konnten wir eine Reduktion der Therapieoptionen auf Selbstmanagement-Praktiken wie Ernährung und Bewegung verhindern. Außerdem bleibt der Stellenwert der Manuellen Lymphdrainage (MLD) gewahrt. Weitere Informationen zur neuen Leitlinie erfahren Sie in diesem Heft.

Und auch ein anderes Thema treibt uns um: Die Ausbildung zum zertifizierten Lymphtherapeuten soll in die Physiotherapeutenausbildung integriert werden. Wir befürchten eine massive Verschlechterung für Betroffene, die auf Manuelle Lymphdrainage (MLD) angewiesen sind, und machen unsere Bedenken öffentlich. Eine erste Stellungnahme finden Sie in dieser Ausgabe, die aber in Zusammenarbeit mit vielen Patientenorganisationen und Fachgesellschaften noch weiterentwickelt werden muss, um gemeinsam schlagkräftig handeln zu können.

Auch die Heilmittelrichtlinie soll hinsichtlich der verordneten Dauer der MLD geprüft werden, was ebenfalls weitreichende Konsequenzen für Betroffene mit sich bringen könnte. In einer kurzen Online-Umfrage fragen wir die aktuelle Situation der Betroffenen in den Therapiepraxen ab. Bitte ermöglichen Sie mit Ihrer Teilnahme an der Umfrage die Auswertung einer großen Datenmenge.

Wir werden im April und Mai wieder zwei GALLiLy-Wochenenden zum Selbstmanagement anbieten. Im August steht eine Woche lang der gemeinsame GALLiLy-Erfahrungsaustausch im Vordergrund. Ein Schnupperwochenende im November richtet sich speziell an Lymphödembetroffene nach Krebs (GALLy).

Haben Sie Fragen oder Anregungen? Möchten Sie – ob selbst betroffen oder als Experte – bei uns im Team mitwirken? Dann schreiben Sie an [info@lymphselbsthilfe.de](mailto:info@lymphselbsthilfe.de).

Ich wünsche Ihnen eine abwechslungsreiche Lektüre dieses Magazins.

Ihre *Susanne Helmbrecht*

Susanne Helmbrecht  
Vorsitzende Lymphselbsthilfe e. V.

## Einladung zum 9. LSH-Tag in Potsdam

Liebe Betroffene von Lip- und Lymphödemen  
und Freunde der Lymphselbsthilfe e. V.

*in Kooperation mit der Klinik für Plastische, Ästhetische Rekonstruktive Mikrochirurgie/Handchirurgie des Klinikums Ernst von Bergmann laden wir Sie herzlich zum 9. Lymphselbsthilfetag in das Konferenzzentrum Ernst von Bergmann nach Potsdam ein.*

Die Erkrankungen Lipödem und Lymphödem werden häufig noch spät diagnostiziert und leider unzureichend behandelt. Unser gemeinsames Ziel ist es, das Bewusstsein für diese Erkrankungen zu schärfen, um eine frühzeitige Diagnose und verbesserte Therapie von Lip- und Lymphödemen zu ermöglichen. Dadurch sollen Komplikationen und ein weiteres Fortschreiten der Erkrankung verhindert werden. Wir informieren Sie über aktuelle Entwicklungen in Forschung und Klinik.

Freuen Sie sich auf hochkarätige Referenten und ein umfangreiches Workshop-Programm. Im Fokus des Lymphtages soll die komplementäre Behandlung durch unterschiedliche ärztliche Fachdisziplinen und medizinische Berufsgruppen stehen. Getreu dem Motto „Bewegung ... und alles fließt“ liegt der zentrale Schwerpunkt der Workshops auf der Bewegung mit Lip- und Lymphödem. Außerdem werden Ihnen die neuesten Trends der Kompression vermittelt sowie viele Tipps gegeben, die das Leben mit dieser chronischen Erkrankung leichter machen.

ERNST VON  
BERGMANN  
KLINIKUM POTSDAM

Wir empfehlen Ihnen, sich frühzeitig für die Veranstaltung anzumelden, da parallel zum Lymphselbsthilfetag die Fußball-Europameisterschaft 2024 im Olympiastadion in Berlin stattfindet und die Hotelverfügbarkeit entsprechend eingeschränkt sein kann. Die Teilnahme am Lymphselbsthilfetag kostet für Nichtmitglieder 10 €. Als Mitglied der Lymphselbsthilfe e. V. nehmen Sie kostenlos teil.

Das genaue Programm sowie eine Anmeldemöglichkeit finden Sie auf der Homepage unter <https://www.lymphselbsthilfe.de/9-lymphselbsthilfetag-in-potsdam/>



Wir freuen uns auf Ihren Besuch beim 9. Lymphselbsthilfetag in Potsdam und auf anregende Diskussionen.

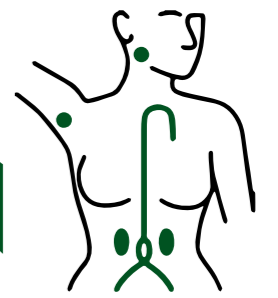
Herzliche Grüße

**Priv.-Doz. Dr. Mojtaba Ghods**  
Chefarzt

**Dr. Philipp Kruppa**  
Oberarzt

**Dipl.-Psych. Susanne Helmbrecht**  
Vorsitzende Lymphselbsthilfe e. V.

... und alles fließt.  
**LYMPH  
SELBSTHILFE e.V.**



An alle Mitglieder

## EINLADUNG zur 13. MITGLIEDERVERSAMMLUNG der Lymphselbsthilfe e. V.

am Freitag, 21. Juni 2024, ab 16:30 Uhr

im Kongresszentrum Ernst-von-Bergmann, Berliner Str. 62, 14467 Potsdam

Der Vorstand der Lymphselbsthilfe e. V. lädt alle Mitglieder und Interessierte sehr herzlich zu seiner jährlichen Mitgliederversammlung ein. Sie findet am Vorabend des 9. Lymphselbsthilfetages statt. Wir haben in den letzten 12 Jahren schon viel erreicht. Helfen Sie mit Ihrer Teilnahme, weiterhin gemeinsam zu handeln und noch schlagkräftiger zu werden. Der Raum wird vor Ort ausgeschildert.

Im Mittelpunkt der Mitgliederversammlung stehen die Meinungen und Anträge der Mitglieder unserer Vereinigung. Deshalb besteht zu allen Tagesordnungspunkten die Möglichkeit der Aussprache.

Alle Mitglieder haben die Möglichkeit, die Arbeit im Verein aktiv mitzugestalten. **Anträge**, die eine **Satzungsänderung** beinhalten, sind unter **Mitteilung des Wortlauts** bitte bis 30.04.2024 an den Gesamtvorstand einzureichen, damit sie in die endgültige Einladung zur Mitgliederversammlung gemäß unserer Satzung aufgenommen werden können (per Mail an [info@lymphselbsthilfe.de](mailto:info@lymphselbsthilfe.de) oder per Post an Jane-Addams-Str. 7, 91074 Herzogenaurach). Später eingehende Anträge können wegen der notwendigen Vorbereitungsarbeiten grundsätzlich nicht mehr berücksichtigt werden; sie werden dann bei der nächsten Vorstands-/Beiratssitzung behandelt. Bitte haben Sie dafür Verständnis!

Sie haben aber weiterhin die Möglichkeit, Ideen und Wünsche direkt bei der Versammlung vorzutragen.

### Vorläufige Tagesordnung:

1. Rechenschaftsbericht der Vorsitzenden über die Aktivitäten des abgelaufenen Jahres 2023 und Ausblick auf 2024
2. Kassenbericht des Kassiers
3. Kassenprüferbericht der Kassenprüfer
4. Entlastung des Vorstands/Kassiers
5. Vorstandswahl
6. Wahl der Kassenprüfer
7. Bestätigung der Landessprecher und Beiräte
8. Wünsche und Verschiedenes

### WAHLEN des Vorstandes und der Kassenprüfer

Da in diesem Jahr wieder Wahlen stattfinden, bitten wir um Nennung geeigneter Kandidatinnen und Kandidaten. Prüfen Sie bitte, ob Sie für den Vorstand oder als Kassenprüfer kandidieren möchten. Der Wahlvorschlag sollte vorab per Mail oder Post eingereicht werden. Ein entsprechendes Formular stellen wir auf Wunsch gern bereit.

Bitte tragen Sie mit Ihrer Teilnahme zur Demonstration der Geschlossenheit der LSH bei! Nur eine solidarische Gemeinschaft wie die LSH – die wir alle gemeinsam darstellen – ist in der Lage, durch ihren Einsatz etwas für unsere Erkrankung zu erreichen. Falls Sie nicht teilnehmen können, aber Ihre Stimme gezählt werden soll, können Sie mit einem Stimmberechtigungs-nachweis einem Mitglied Ihres Vertrauens, Ihr Stimmrecht übertragen. Jedes Mitglied darf höchstens zwei weitere Mitglieder vertreten. Ein Stimmberechtigungs-nachweis wird Ihnen mit der finalen Einladung zugeschickt.

**Bestätigung der Landessprecher**

Damit wir bei Ihnen vor Ort präsenter sind, haben wir in fast allen Bundesländern bereits Landessprecher berufen.

Aufgabe ist es, die Lymphselbsthilfe e. V. im eigenen Bundesland zu vertreten, Ansprechpartner für die Mitglieder vor Ort zu sein und auch die Öffentlichkeitsarbeit zu übernehmen, wie z. B. auf Tagungen in der Nähe Info-tische zu vertreten.

**Warum es sich für Sie lohnt?**

Wir sind mit den Landessprechern in einem direkten Dialog und entscheiden mit den Vertretern vor Ort. Neuigkeiten der Gesetzgeber, aus G-BA und von unseren Partnern werden diskutiert. Der Austausch findet in erster Linie per Mail und auf zwei bis drei Beiratssitzungen pro Jahr statt.

**Haben wir Ihr Interesse geweckt?**

In folgenden Bundesländern gibt es noch keine Landessprecher bzw. wir suchen Stellvertreter, um unsere Sprecher zu entlasten:

**Mecklenburg-Vorpommern, Brandenburg, Schleswig-Holstein, Sachsen-Anhalt und Hessen**

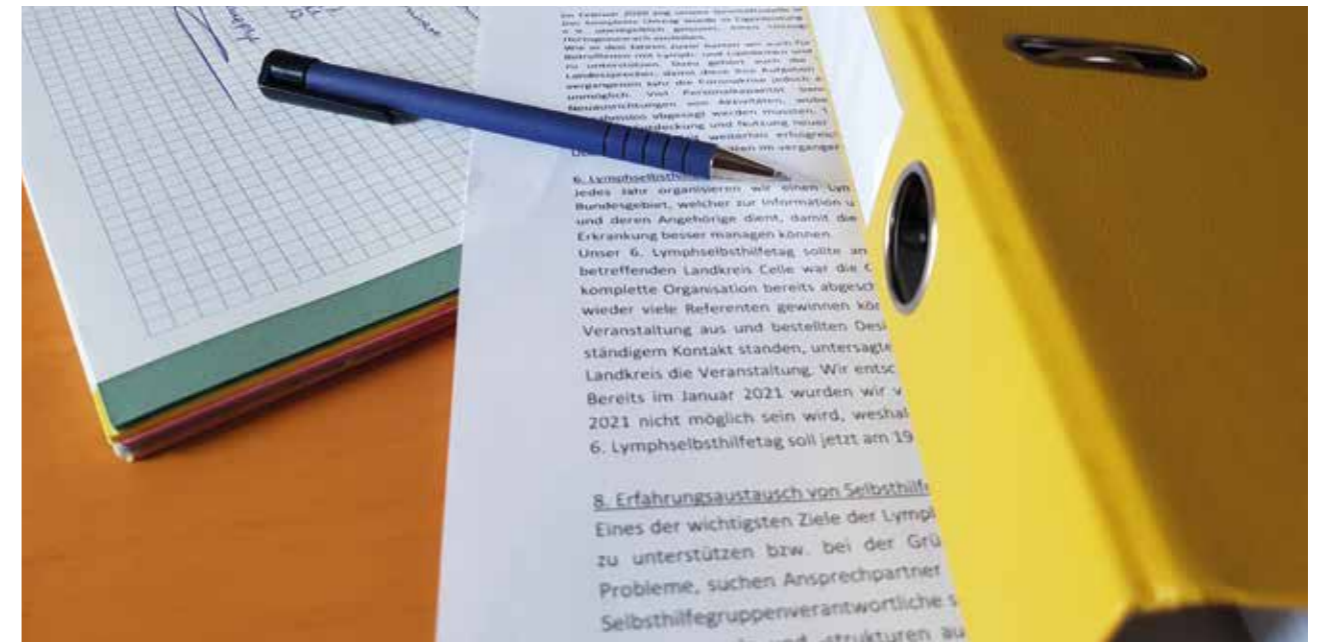
Möchten Sie mitarbeiten und sich dabei selbst in freundschaftlicher Atmosphäre in Gesundheitskompetenz und gesundheitspolitischen Fragen weiterbilden? Wir freuen uns auf neue aktive und kreative Kandidatinnen und Kandidaten. Mit der Abgabe der Bewerbung beschreiben Sie bitte kurz Ihre Motivation und Zielsetzung. Auf Anfrage schicken wir Ihnen entsprechende Unterlagen über [info@lymphselbsthilfe.de](mailto:info@lymphselbsthilfe.de) gerne zu. Wir freuen uns auf Sie.

Ich würde mich sehr freuen, Sie möglichst zahlreich in Potsdam begrüßen zu dürfen und verbleibe mit herzlichen Grüßen

Ihre

*Susanne Helmbrecht*

Susanne Helmbrecht  
Vorsitzende



**Tätigkeitsbericht 2023**

Seit nunmehr zwölf Jahren setzt sich die Lymphselbsthilfe e. V. dafür ein, dass Lip- und Lymphödeme mehr Beachtung finden. Wir informieren die Öffentlichkeit über lymphostatische Ödeme und deren Behandlungsmöglichkeiten und setzen uns für eine bessere Aufklärung, Akzeptanz und Behandlung von uns Betroffenen ein.

**Kurse zum Selbstmanagement für Betroffene (GALLiLy – Gesund und Aktiv Leben mit Lip- und Lymphödem)**

Die Aufklärung und Schulung der Betroffenen zu einem individuellen Selbstmanagement der eigenen Erkrankung bleibt unser größtes Anliegen. Dieses Programm, das die individuelle Gesundheitskompetenz der Betroffenen nachweislich erhöht und ihnen zeigt, mit ihrer Krankheit bewusster und entspannter umzugehen, ist längerfristig angelegt, um nachhaltige Wirkungen zu erzielen. Zur Kontrolle der Zielerreichung evaluieren wir die Lebensqualität der Betroffenen vor und nach dem Seminar über Fragebögen, die die Teilnehmer vor und nach den Kursen ausfüllen. Im Oktober 2023 konnten wir eine Interessentin der Technischen Hochschule Würzburg-Schweinfurt (THWS) gewinnen, die im Rahmen ihrer Bachelorarbeit die bereits vorliegende Evaluation von 2019 aktualisieren und um eine Nachbefragungsstudie erweitern wird.

2023 wurden zwei Intensiv-Workshops durchgeführt, einer davon speziell für Lymphödembetroffene

nach Krebs. Dieser Workshop fand geteilt über zwei Wochenenden statt, so bietet sich die Möglichkeit einer getrennten Buchung, im ersten Teil als Schnupperkurs für Unentschlossene und im zweiten Teil zur Auffrischung für Teilnehmer aus vorangegangenen Kursen. Damit erreichen wir mehr Berufstätige und senken die Schwelle, sich mit Selbstmanagement zu beschäftigen. Außerdem reagieren wir auf die Bitten unserer Teilnehmer, sich wiederholt mit dem Selbstmanagement auseinandersetzen zu wollen, denn eine einmalige Teilnahme macht ihnen zwar die Notwendigkeit bewusst, aber das Erlernen von Selbstlymphdrainage und -bandage erfordert viel Übung und Wissen. Dieses Format bietet allein die Lymphselbsthilfe e. V. an.

Im Rahmen der Workshops konnten wir eine weitere Fachlehrerin ausbilden, die uns ab sofort bei der Durchführung unserer Workshops unterstützt.

Der erstmals 2022 durchgeführte GALLiLy-Erfahrungsaustausch wurde weiter ausgebaut. Er eignet sich besonders für Betroffene, die erschöpft sind, wieder Kraft tanken möchten und das Selbstmanagement verfestigen möchten. Ein wiederholter Austausch mit anderen wissenden Betroffenen ist bei einer anstrengenden chronischen Erkrankung, die so viel Energie bindet und kein Zurücklehnen verzeiht, eminent wertvoll. Diese „Lymphwoche“ wurde über die Aktion Mensch gefördert.

Rehabilitation von Lymphödemem & von Lipödemem  
**Gemeinsam für Ihre Lebensqualität**

Menschen mit Lymphödemem oder Lipödemem sowie onkologisch Erkrankten, bietet die Inselberg Klinik Bad Tabarz – seit mehr als 30 Jahren – ein ganzheitliches Behandlungskonzept durch ein multiprofessionelles Team: Für einen optimalen Heilungsprozess und für Ihre Lebensqualität.

**Zertifizierte Fachklinik für Lymphologie & onkologische Nachsorge:**

- Behandlung von primären & sekundären Lymphödemem sowie Lipödemem.
- Onkologische Anschluss-Reha & stationäre Heilverfahren zur Nachsorge.

**Reha mit Kind – Kinderbetreuung in der Schatzinsel:**

- Während der Reha-Maßnahme eines Elternteils bieten wir die Möglichkeit der Aufnahme von Begleitkindern im Alter von 3 bis 12 Jahren und deren professionelle Betreuung in unserer hauseigenen Kinderbetreuung.

**Reha mit Hund in der Hundeease:**

- Wir bieten Patienten die Möglichkeit den geliebten Hund als treuen Begleiter mit in die Reha zu bringen.

Weitere Informationen: ☎ 03 62 59 - 53 - 0 | 🏠 [www.ibk-bt.de](http://www.ibk-bt.de) | 📱



Anzeige

Ein Unternehmen von Wicker Gesundheit & Pflege - Inselberg Klinik Wicker GmbH und Co. oHG | Fischbacher Str. 36 | 99891 Bad Tabarz (TH)

### 8. Lymphselbsthilfetag

Am 3. Juni 2023 fand der 8. Lymphselbsthilfetag in Kooperation mit der Klinik für Plastische Chirurgie der Uniklinik RWTH in Aachen statt. Gemäß dem Motto „Bewegung ... und alles fließt!“ lag der zentrale Schwerpunkt der Workshops auf der Bewegung mit Lip- und Lymphödem. Alle Teilnehmenden wurden in vielen Varianten aktiv zum Mitmachen eingeladen. Es war eine interessante und abwechslungsreiche Veranstaltung mit 160 Besuchern.

Wir bereiteten alle aufgezeichneten wissenschaftlichen Vorträge zum Beispiel zur Lip- und Lymphchirurgie für den eigenen YouTube-Kanal der Lymphselbsthilfe auf und stellen sie über dieses Videoportal allen Interessierten bis heute zum Anschauen, Teilen und Hochladen zur Verfügung.

### Teamfortbildung

Nach 2019 fand vom 10. bis 12. März 2023 die zweite teaminterne Fortbildung der Lymphselbsthilfe e. V. in Bad Berleburg statt. Im Jahr zuvor veränderte und vergrößerte sich unser Team der Landessprecherinnen, die in den einzelnen Bundesländern unsere Arbeit vor Ort unterstützen, sehr. An diesem Wochenende brachte der Vorstand elf Beiratsmitglieder wieder auf einen einheitlichen Kenntnisstand. Das persönliche Kennenlernen erleichtert das gemeinsame Arbeiten, das vorwiegend online stattfindet. Neben Themen zur Digitalisierung lag ein gewünschter Schwerpunkt auf Social Media.

### Online-Seminare

Auch in 2023 boten wir wieder zahlreiche Online-Seminare zu ganz unterschiedlichen Themen wie Förderung für Selbsthilfegruppen, Ernährung beim Lipödem, Yoga für den Lymphfluss oder Atem und Bewegung als Beitrag zum Selbstmanagement an. Außerdem fand eine Lesung zu „Neues Selbstbewusstsein finden – raus aus der negativen Gedankenspirale“ statt.

### Junge Lymphselbsthilfe

Im September 2023 machten wir alle Mitglieder zwischen 18 und 35 Jahren per Mail auf unser neues Angebot einer bundesweiten Online-Selbsthilfegruppe speziell für junge Betroffene aufmerksam. Die Resonanz war riesig. Bereits im November 2023 wurde ein erstes virtuelles Kick-Off-Meeting der Jungen Lymphselbsthilfe (JuLys) zum Kennenlernen und zum Generieren erster Ideen durchgeführt. Die Teilnehmerinnen haben sich von Anfang an sehr wohl

gefühlt und sind dankbar über diese Möglichkeit zum Austausch unter Gleichaltrigen. Die ersten Termine für virtuelle Treffen wurden geplant und eine WhatsApp-Gruppe ins Leben gerufen. Über die sozialen Medien wurde das Angebot noch bekannter, so dass wir immer mehr Anfragen von Betroffenen erhielten.

Drei Organisatorinnen konnten aus der Gruppe gewonnen werden, die wir auch 2024 sehr gerne bei ihren geplanten Aktionen unterstützen werden.

### Beratung für Betroffene und Angehörige

Über unser Kontakttelefon bieten wir für alle Betroffenen eine Möglichkeit, sich bei Fragen von selbst Betroffenen, einem medizinischen Fachbeirat oder einem Fachlehrer MLD/KPE beraten zu lassen.

Über unsere Mailadresse [frage@lymphselbsthilfe.de](mailto:frage@lymphselbsthilfe.de) können sich Ratsuchende schriftlich an uns wenden. Zusätzlich stehen die Mailadresse der zuständigen Landessprecher pro Bundesland sowie aller Selbsthilfegruppen auf unserer Homepage, um Kontakt vor Ort aufnehmen zu können.

### Öffentlichkeitsarbeit

Wir werden zu fast allen wichtigen Tagungen der Lymphologie und angrenzenden Gebieten als Referent eingeladen oder dürfen einen Infotisch gestalten, dies führt zu einer hohen Reichweite des Bekanntheitsgrades bei Ärzten und Therapeuten, die ihre Informationen direkt an ihre Patienten weitergeben und den Betroffenen, die immer öfter selbst die Tagungen und Lymphtage besuchen, um sich zu informieren.

Auch international wird die Lymphselbsthilfe e. V. immer bekannter. In einer gemeinsamen Aktion mit 24 europäischen Vereinen wurde der schwedischen Gesundheitsministerin zum Weltlymphtag am 6. März 2023 virtuell ein Manifest für leichteren Zugang zu Kompression überreicht. Außerdem ist die Lymphselbsthilfe e. V. Gründungsmitglied der World Lipedema Alliance. Aus diesem Anlass haben wir im Oktober beim Patients Representatives Day und internationalen Lipödem-Kongress je einen Beitrag geleistet. Es wurden viele Kontakte zu internationalen Selbsthilfeverbänden geknüpft. Auf der neu eingerichteten Seite „Lymphselbsthilfe international“ unserer Homepage wird seitdem auch über weltweite Aktivitäten, Veranstaltungen und Selbsthilfegruppen informiert.

### Auf folgenden Tagungen war der Bundesverband 2023 in Präsenz vertreten:

- **13. Bochumer Lymphtag** (27.01.2023)
- **12. Berliner Lymphologisches Symposium** (22.04.2023) mit Vortrag über unser Konzept der wertschätzenden Unterstützung beim Selbstmanagement und Infotisch
- **Campus Lymphologicum in Hanau** (05. und 06.05.2023) mit einem Infotisch
- **„Selbsthilfe eine wichtige Säule in der Ödemtherapie“ in Kassel** (09. und 10.06.2023) mit einem Workshop
- **13. Münchener Lymphologisches Symposium** (22.07.2023) mit einem Infotisch
- **DGPL-Jahrestagung in Duisburg** (06.–09.09.2023) mit einem Workshop und einem Infotisch
- **Patients Representatives Day** (03.10.2023) und anschließender **Lipedema World Congress in Potsdam** (04. bis 07.10.2023) mit Vortrag über unser Konzept der wertschätzenden Unterstützung beim Selbstmanagement und Infotisch

Politisch sind wir im G-BA als ständiger Vertreter zur Heilmittelrichtlinie und als Vertreter zur Liposuktion benannt.

### Projektarbeit

2023 startete ein Projekt in Zusammenarbeit mit dem BKK Dachverband zur Öffentlichkeitsarbeit für unsere drei Informationsbroschüren „Selbstmanagement des Lymphödems“, „Bewegung beim Lymphödem“ und „Selbstmanagement des Lipödems“. Die Erstellung aller drei Broschüren wurde in den Jahren 2018 bis 2022 vom BKK Dachverband gefördert. Ziel des aktuellen Projektes ist es, die Broschüren in Fachkreisen (Arztpraxen, Fachkliniken, MVZ, Sanitätshäusern) und Selbsthilfegruppen bekannter zu machen, so dass noch mehr Betroffene von den Informationen profitieren.

Es wurden Folder und Plakate erstellt und in den Fachkreisen verteilt. In erster Linie haben diese Aufgabe unsere Landessprecherinnen und Kontaktpersonen der Selbsthilfegruppen übernommen, wir haben aber über einen Aufruf in unserem Magazin auch alle unsere Mitglieder und Leser aufgerufen, uns als Multiplikatoren zu unterstützen.

Anzeige



„Trau dich!  
Du brauchst  
dich nicht zu  
verstecken.“

Sarah P.  
Lipödem

**BELSANA**

**Individualisieren Sie Ihre  
Kompressionsstrümpfe  
mit funkelnden  
Schmucksteinchen**

BELSANA impuls –  
Der moderne medizinische  
Kompressionsstrumpf bei  
Lymph- und Lipödem

[www.belsana.de/impuls](http://www.belsana.de/impuls)

Lassen Sie sich in einer Apotheke  
in Ihrer Nähe beraten.  
[www.belsana.de/meine-apotheke-finden](http://www.belsana.de/meine-apotheke-finden)

Exklusiv  
in der  
Apotheke

## Wir begrüßen das 500. aktive Mitglied sowie viele Neue im Team

Als Nachfolgerin für Karin Geiling wurde Verena Winter kommissarisch in den Vorstand berufen.

Neu im Beirat sind drei Landessprecherinnen: Caroline Martens als weitere Unterstützung für Niedersachsen, Annett Schöfisch für Brandenburg und Doris Lettl als weitere Unterstützung für Bayern. Nadiné Plach musste ihre Arbeit als Landessprecherin für Bayern aus gesundheitlichen Gründen beenden. Vielen herzlichen Dank, Nadiné, für drei Jahre Zusammenarbeit.

Für unsere Online-Selbsthilfegruppe der JuLys konnten wir gleich drei Kontaktpersonen gewinnen: Louisa Mandt, unser 500. aktives Mitglied, Isabell Regensdorff und Mona Uta.

Das gesamte Team können Sie auf unserer Homepage unter <https://www.lymphselbsthilfe.de/home/unser-team/> kennenlernen.

### Verena Winter

Mit einem herzlichen Gruß möchte ich mich als nachberufenes Mitglied im Vorstand der Lymphselbsthilfe vorstellen. Mein Name ist Verena Winter, ich bin 41 Jahre alt und bin beruflich als Technische Redakteurin bei einem Medizintechnikunternehmen tätig. Vor 3 Jahren habe ich die Diagnose Lip- und Lymphödem Stadium II bekommen, die Erkrankung begleitet mich allerdings schon seit meiner Jugend. In Freiburg im Breisgau bin ich nicht nur zuhause, sondern auch aktives Mitglied der Lymphselbsthilfe Freiburg. Ich freue mich, die Lymphselbsthilfe e. V. unterstützen zu können und mich für die Belange von Betroffenen einzusetzen. Meine Aufgabe ist es, den Austausch und die Vernetzung auf internationaler Ebene zu fördern. Zugleich bin ich in der Öffentlichkeitsarbeit aktiv und helfe bei der Erstellung des Mitgliedermagazins mit. Die Gelegenheit, dem Vorstand beizutreten, ergab sich im Anschluss an einen GALLiLy-Workshop im letzten Jahr, bei dem ich Susanne Helmbrecht kennenlernte. Nach einigen tollen Gesprächen haben wir gemerkt, dass ich gut in das Vorstandsteam passen und den Posten übernehmen könnte, den Karin Geiling traurigerweise aus gesundheitlichen Gründen aufgegeben hat. Die Vorstandsmitglieder haben mich herzlich aufgenommen, und ich schätze die professionelle Zusammenarbeit und das freundliche Miteinander.



### Caroline Martens

Mein Name ist Caroline Martens. Derzeit bin ich noch 53 Jahre jung und wohne in Oldenburg/Niedersachsen. Meine Diagnose Lipödem bekam ich 2016. Ich begab mich auf die Suche nach einer SHG in Oldenburg. Diese existierte, aber leider nur mit wenig Beteiligung. In mir war der Ehrgeiz geweckt, diese Gruppe bekannter und größer zu machen. Die damalige Ansprechpartnerin dieser Gruppe plante ihren Umzug in eine andere Stadt. Ich übernahm ihren „Posten“ und blühte mit meinem organisatorischen Talent auf. Die Gruppe wuchs, und ich eignete mir sämtliches Wissen an, was Förderung und Gründung einer SHG anging. Mittlerweile haben wir eine sehr harmonische Gruppe, die SHG LiLy-Ol. Ich stehe anderen Gruppen hilfreich zur Seite, wenn es um Förderanträge geht. Bei Fragen zur Gründung einer SHG kann ich gute Informationen weitergeben. Ich bin sehr gerne im Austausch mit anderen Betroffenen, daher habe ich mich als Landessprecherin für Niedersachsen beworben. Ich freue mich auf eine neue Reise.



### Doris Lettl

Mein Name ist Doris Lettl und ich lebe im schönen Niederbayern gemeinsam mit meinem Mann. Aufgewachsen bin ich damals auf einem schönen kleinen Anwesen in einem kleinen Dorf. Die gut bürgerliche Küche, Essen allgemein hat mir schon immer sehr geschmeckt (ich genieße sehr gerne) und so kam auch das Thema Gewicht und die daraus resultierenden Erkrankungen immer mehr in den Vordergrund. Veränderungen finden leider immer erst dann statt, wenn es ernst wird. Aufgrund eines Pflegefalls in der Familie wurde mir klar, dass es so nicht weitergehen konnte. Das Leid, welches ich damals mit angesehen habe, gab mir zu denken.



Ich begann 2019 mit über 120 kg gemeinsam mit meinem damals ebenfalls übergewichtigen Mann alles umzustellen, fing an mich mit den Themen Gesundheit, Sport, Ernährung im allgemeinen zu beschäftigen und damit auch abzunehmen. Mit Erfolgen und Misserfolgen. Mein Lymphödem begleitet mich seit 2021. Die Diagnose erhielt ich jedoch erst nach einem langen Weg 2022. Daher weiß ich auch, wie anstrengend es manchmal sein kann, bis man eine Diagnose erhält. Und wenn, dann lauten die alles umfassenden Fragen: Wie gehe ich damit um? Was kann ich für mich tun? Welche Rolle spielt die Ernährung beim Lymphödem?

Es ist die Neugierde, die mich dazu bringt, mich mit diesen Themen auseinanderzusetzen. Die Ausbildung zur zertifizierten Gesundheits- und Präventionsberaterin und meine Selbständigkeit, die mich dazu bringt, mich immer wieder in diesen Themen fortzubilden. Meine Vision ist es, dort zu unterstützen wo es benötigt wird, Menschen zu inspirieren. Ich wünsche mir, dass sie wieder lernen zu sich zu stehen. Dass die Betroffenen nicht einknicken, wenn sie, so wie ich, aufgrund ihrer farbigen Kompression oder ihres Körpers ausgelacht werden. Die Diagnose ist kein Grund sich in der Wohnung zu verstecken.

Den Posten der Landessprecherin für Bayern bei der Lymphselbsthilfe e. V. erhalten zu haben, macht mich sehr stolz. Aufmerksam gemacht wurde ich von der lieben Tamara Plank, welche den Posten schon längere Zeit mit sehr viel Liebe und Herz meistert. Gemeinsam mit ihr möchte ich die Lymphselbsthilfe e. V. sowie die tollen Angebote, Vorträge, Aktionen, unterstützenden Unterlagen bekannter und für mehr Betroffene zugänglich machen. Ganz nach dem Motto, gemeinsam besonders und nie mehr einsam.

### Louisa Mandt

Hallo zusammen! Mein Name ist Louisa (Instagram: louisatheresa), ich bin 26 Jahre alt und wohne, nachdem ich seit sechs Jahren durch die Weltgeschichte (Holland, Portugal, Ungarn, Belgien) getingelt bin, im wunderschönen Amsterdam. Da ich aber aus dem Kölner Raum komme, bin und bleibe ich immer eine Kölsche Jeck im Herzen. Ich habe seit meinem 16. Lebensjahr ein primäres Lymphödem in meinem rechten Bein, was aber um die eineinhalb Jahre und unzählige zermürbende ÄrztInnen Termine bis zur Diagnose gebraucht hat (viele von euch kennen das bestimmt). Und damit fühl ich mich mal besser und mal schlechter (viele von euch kennen auch das bestimmt). Seit Herbst 2023 bin ich deswegen als Model, Influencerin (oder in meinen Worten "Lymphfluencerin" - ich habe einfach eine Schwachstelle für schlechte Wortwitze) und Aktivistin auf Instagram aktiv, um über das Thema Lymphödem aufzuklären, Barrieren einzureißen, Berührungspunkte zu schaffen und durch Repräsentation eine Normalität/ ein Bewusstsein der Krankheit in unsere Gesellschaft einzubringen. Kurz gesagt, ich versuche der Mensch zu sein, den ich gebraucht hätte, als ich jung war. Und versuche jetzt Leute zu motivieren und zu inspirieren und eine Art Rolemodel zu sein, was einem zeigt, dass man\*frau trotz Ödem verreisen kann, ins Ausland ziehen kann, Kleider und Röcke tragen und seinen Strumpf mit Stolz rocken kann sowie vieles vieles mehr.



## Isabell Regensdorff

Hi, ich bin Isabell (Instagram: Luminous\_Lymph\_bella), 33 Jahre, und wohne derzeit in Berlin. Ursprünglich bin ich eine waschechte Ostfriesin, die aber mit 19 aus dem kleinen Dorf gezogen ist. Zuerst nach Österreich, dann nach Portugal, bis ich nun in Berlin gelandet bin. Mein primäres Lymphödem ist erst mit 18 an einem Bein aufgetreten, damals hieß es von verschiedenen Ärzten, dass ich damit leben muss und man nichts machen kann. Mit dem Umzug nach Deutschland ist dann auch mein zweites Bein angeschwollen und ich bekam die Diagnose primäres Lymphödem und damals ganz schreckliche Kompressionsstrümpfe. Auf Instagram habe ich dann Schritt für Schritt meine Informationen von anderen Influencern bekommen und hab mich nicht mehr alleine gefühlt. So beschloss ich, mich selbst auch stark sowie die Krankheit sichtbarer zu machen. Die JuLys bieten einen Safe Space für alle Lip- und Lymphies. Ich liebe diesen Austausch mit anderen Betroffenen und freue mich sehr, dass wir uns gegenseitig austauschen sowie uns gegenseitig positive Energie schenken.



## Mona Uta

Hi! Ich bin Mona (Instagram: kaptnmary), 32, habe ein Lipödem Stadium 3 an Armen und Beinen und komme aus Hannover. Mein Herz gehört allerdings Hamburg & Irland. Ich liebe englische Bücher sowie Serien und Filme. Mein Lieblingsort im Sommer? Kino! 🍿  
Ich freue mich sehr, Teil der neuen Online-Gemeinschaft rund um Lip- & Lymphödem zu sein, denn ich bin mir sicher, dass wir gemeinsam stärker sind 🤝. Der Austausch mit Gleichgesinnten ist für mich eine große Bereicherung und hat meinen Blick auf die Krankheit positiv beeinflusst.



## 500. Mitglied

Als Mitglied bei der Jungen Lymphselbsthilfe ist Louisa natürlich auch Mitglied der Lymphselbsthilfe e. V. geworden – und zwar das 500ste aktive Mitglied.

500

**Louisa schreibt:** „Ich bin nicht nur das 500ste aktive Mitglied der Lymphselbsthilfe, sondern auch eine der drei motivierten Gründerinnen der JuLys - der online Selbsthilfegruppe für junge Menschen mit Lymph- und/oder Lipödem im Alter von 18 bis 35. Die JuLys bieten einen Raum für junge Leute mit Ödem, in dem wir uns treffen, austauschen und gegenseitig inspirieren und motivieren können. Mit den beiden tollen Mitgründerinnen Isabell und Mona haben wir eine Community im Rahmen der Lymphselbsthilfe geschaffen. Mit dieser Gruppe treffen wir uns einmal im Monat online, um über Themen wie Kompression, Lymphdrainage, Sport & Bewegung oder Zeitmanagement zu reden, um Tipps und Tricks auszutauschen, zusammen zu lernen und vor allem zu lachen. Unser Gedanke hinter der Gründung war es, einen Raum zu schaffen, in dem wir uns alle - Menschen mit Lip- und/oder Lymphödem - gesehen fühlen und merken, du bist nicht allein, du bist eine\*r von vielen. Und genau das zu wissen und zu erleben macht einen so stark und gibt mir selbst total viel Empowerment und Stärke. Es hilft mir dabei, meine Krankheit immer mehr zu akzeptieren, Stück für Stück. Wir alle sind so viel mehr als unsere Krankheit und so super stark, dass wir das einfach schon täglich rocken, du machst das super! Melde dich bei Interesse oder Fragen gerne direkt bei einer von uns via Instagram (s. oben), besuch uns auf der Homepage der Lymphselbsthilfe unter <https://www.lymphselbsthilfe.de/home/selbsthilfegruppen/julys-junge-lymphselbsthilfe/> für mehr Infos oder schreib uns eine Mail an [julys@lymphselbsthilfe.de](mailto:julys@lymphselbsthilfe.de). – Wir freuen uns auf dich!

## Online Selbsthilfegruppe für Menschen zwischen 18 und 35 Jahren mit Lip-und/oder Lymphödem: Gemeinsam stark gegen die Herausforderungen

Du bist nicht allein auf deinem Weg mit Lipödem oder Lymphödem. Wir, eine bunte und unterstützende Gemeinschaft von Frauen und Männern im Alter von 18 – 35 Jahren, treffen uns einmal im Monat online, um Erfahrungen auszutauschen, uns gegenseitig zu stärken und gemeinsam Lösungen für die Herausforderungen des Alltags zu finden.

Jeden ersten Montag im Monat um 18:30 Uhr kommen wir virtuell zusammen, um über alles zu sprechen, was uns bewegt. Ob es um den Umgang mit Symptomen geht, Tipps zu Kompression und Hilfsmitteln, Erfahrungen mit verschiedenen Therapien oder einfach darum, sich zu vernetzen – in unserer Gruppe ist Raum für alle Themen rund ums Lip- und Lymphödem.

Unsere Gruppe besteht aus jungen Frauen und Männern, die alle in einem ähnlichen Lebensabschnitt stehen. Wir teilen nicht nur unsere persönlichen Geschichten, sondern bieten auch eine Plattform für Freundschaften, Verständnis und gemeinsames Wachstum.

In unseren Treffen haben wir bereits über verschiedene Themen gesprochen, darunter Sport und Bewegung während der Weihnachtsfeiertage. Es gab einen Austausch über unsere Kompression, bei dem viele Tipps und Tricks geteilt wurden. Jedes Treffen ist ein offener Raum für Fragen, Diskussionen und das Teilen von Wissen.

In Zukunft möchten wir auch mal Experten einladen, um zum Beispiel wertvolle Einblicke darüber zu erhalten, wie man einen Behindertenantrag stellt und welche Hilfsmittel uns zur Verfügung stehen. Unser Ziel ist es, eine unterstützende Gemeinschaft aufzubauen, die nicht nur in schwierigen Zeiten da ist, sondern auch in den positiven Momenten des Lebens.



Wenn du dich angesprochen fühlst und Teil unserer Selbsthilfegruppe werden möchtest, schließe dich uns an! Egal ob du bereits Erfahrungen teilen möchtest oder einfach nur zuhören möchtest, du bist herzlich willkommen.

### Nächster Termin:

Montag, 06.05.2024, um 18:30 Uhr online (der Link wird vor dem Treffen verschickt)

### Kontakt:

per Mail über [julys@lymphselbsthilfe.de](mailto:julys@lymphselbsthilfe.de) oder Instagram [https://www.instagram.com/junge\\_lymphselbsthilfe/](https://www.instagram.com/junge_lymphselbsthilfe/)

**Wir freuen uns darauf, dich in unserer Selbsthilfegruppe zu begrüßen – gemeinsam sind wir stärker!**

Isabell

## GALLy Refresher

**Kloster Oberzell 20. bis 22.10.2023**

Nachdem ich auf dem GALLy 4-Tages-Workshop in Bad Berleburg 2021 viel gelernt und den Austausch mit anderen Betroffenen sehr genossen habe, fand ich es eine tolle Idee, in einem Refresher das Gelernte noch einmal aufzufrischen und bekannte Gesichter für einen weiteren Austausch zu treffen.

Das Haus Klara im Kloster Oberzell bot für diesen Refresher eine hervorragende Location. Wir waren ganz allein im Haus und wurden mit sehr leckerem Essen versorgt. In den bewegten Pausen konnten wir gemeinsam das wunderschöne Kloster erkunden oder aber in ein paar Gehminuten das Mainufer erreichen.

Im Vordergrund des Workshops standen neben viel Bewegung der Austausch mit anderen Betroffenen sowie das Üben der Selbstbandagierung und der Selbstlymphdrainage. Helena hat in mehreren kleinen Bewegungseinheiten die unterschiedlichsten Übungen gezeigt und diese für das weitere Üben zu Hause auf Fotos dokumentiert. Eigentlich bin ich davon ausgegangen, dass ich inzwischen so gut informiert bin, dass ich nicht mehr viel Neues lernen kann. Dem war aber ganz und gar nicht so. Die von Helena demonstrierten Fibrosegriffe kannte ich noch nicht und konnte mit



diesen seit Oktober tatsächlich die Fibrosen an meinem Oberschenkel teilweise lösen, und das Bein fühlt sich jetzt viel weicher an.

Der Austausch mit den anderen Teilnehmern hat mir sehr gutgetan. Ich habe wieder gemerkt, dass ich mit den – durch die Krankheit verursachten – Problemen nicht alleine bin und es ist schön, von den Erfahrungen der anderen profitieren zu können. Um auch weiterhin in Kontakt bleiben zu können, hat sich Ruth bereit erklärt, einen Online-Austausch ins Leben zu rufen. Zwei Online-Treffen fanden bereits statt, der dritte Termin steht. Vielen Dank an Ruth!

*Heike Niemann*





**Gesund und Aktiv Leben mit Lymphödem nach Krebs**



### Schnupperwochenende

- Wie lerne ich mit meiner Erkrankung umzugehen?
- Was kann ich selbst tun?

**01.11. – 03.11.2024**  
in Herzogenaurach  
anmeldung@lymphselbsthilfe.de  
Telefon 09132 630413

**Kursgebühr:**  
30 € für Mitglieder der LSH e. V.  
50 € für Nichtmitglieder  
160 € zusätzlich auf Wunsch für Übernachtung (Fr-So)

Gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen.

**Lymphselbsthilfe e. V.**



**Gesund und Aktiv Leben mit Lip- und Lymphödem**



### Intensiv-Workshop im Bildungszentrum Hesselberg bei Ansbach

- Wie lerne ich mit meiner Erkrankung umzugehen?
- Was kann ich selbst tun?

<b>1. Teil Schnupperkurs:</b> <b>26.04. – 28.04.2024</b>	<b>Kursgebühr einzeln / komplett:</b> 190 € / 360 € für Mitglieder der LSH e. V.
<b>2. Teil Refresher:</b> <b>24.05. – 26.05.2024</b>	210 € / 380 € für Nichtmitglieder anmeldung@lymphselbsthilfe.de Telefon 09132 630413

Gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen.

**Lymphselbsthilfe e. V.**



**Gesund und Aktiv Leben mit Lip- und Lymphödem**



### Erfahrungsaustausch

**03.08 – 09.08.2024 im Sport- und Bildungszentrum Malente**

- Intensiver Austausch mit Gleichgesinnten
- Täglich angeleitete Lymphdrainage und Bandage

**Kursgebühr:**  
600 € für Mitglieder der LSH e. V.  
620 € für Nichtmitglieder  
300 € für Angehörige im DZ  
anmeldung@lymphselbsthilfe.de  
Telefon 09132 630413

Gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen.

**Lymphselbsthilfe e. V.**



**Informationsbroschüren im Fokus:**

# Großes Interesse, gute Resonanz und regionale Herausforderungen

Die Lymphselbsthilfe hat sich zum Ziel gesetzt, Mitglieder und Betroffene über Lymphödeme und verwandte Themen umfassend zu informieren. Ein zentraler Bestandteil dieser Bemühungen ist die Verbreitung von Informationsbroschüren in verschiedenen Fachkreisen, darunter Arztpraxen, Fachkliniken, Medizinische Versorgungszentren (MVZ) und Selbsthilfegruppen. Doch wie erfolgreich ist diese Initiative wirklich? Eine Umfrage liefert Einblicke in die Verbreitung und Relevanz der Broschüren.

Während wir bisher vor allem auf unserer Homepage über unsere Broschüren informierten, die entweder direkt heruntergeladen werden oder gegen Versandkosten bestellt werden können, verfolgt unser Öffentlichkeitsprojekt das Ziel, weitere Ausgabestellen aktiv anzusprechen. Dazu gestalteten wir einen Flyer zum Auslegen und ein Plakat zum Aufhängen mit Informationen über den Inhalt der Broschüren. Über einem QR-Code können die Broschüren sofort als E-Book heruntergeladen werden.

Wir baten unsere Landessprecher, unsere angeschlossenen Selbsthilfegruppen, alle unsere Mitglieder und auch unsere Leser dieses Magazins um Mithilfe bei der weiteren Verbreitung. Die Ergebnisse sind beeindruckend. In der vorbereiteten Umfrage haben unsere Aktiven 120 potentielle Ausgabestellen eingetragen, die unsere Broschüren bisher noch nicht kannten.

Die Zwischenauswertung der vorliegenden Datensätze der Umfrage zeigt zunächst, dass die Broschüren in allen verschiedenen Fachkreisen präsent sind:

- Selbsthilfegruppen
- Lymphologische Fachkliniken, Arztpraxen (mehrerheitlich lymphologisch weitergebildet)
- Therapiepraxen
- Sanitätshäuser, Apotheken
- Sonstige wie z. B. Beratungsstellen

Die Verteilung innerhalb dieser Fachkreise muss jeweils getrennt betrachtet werden. So konnten wir die wenigen Fachkliniken in Deutschland zu einem Großteil bedienen (7 gemeldete Rehakliniken) und in den uns bekannten Selbsthilfegruppen sind die Broschüren sehr verbreitet (29 Datensätze).

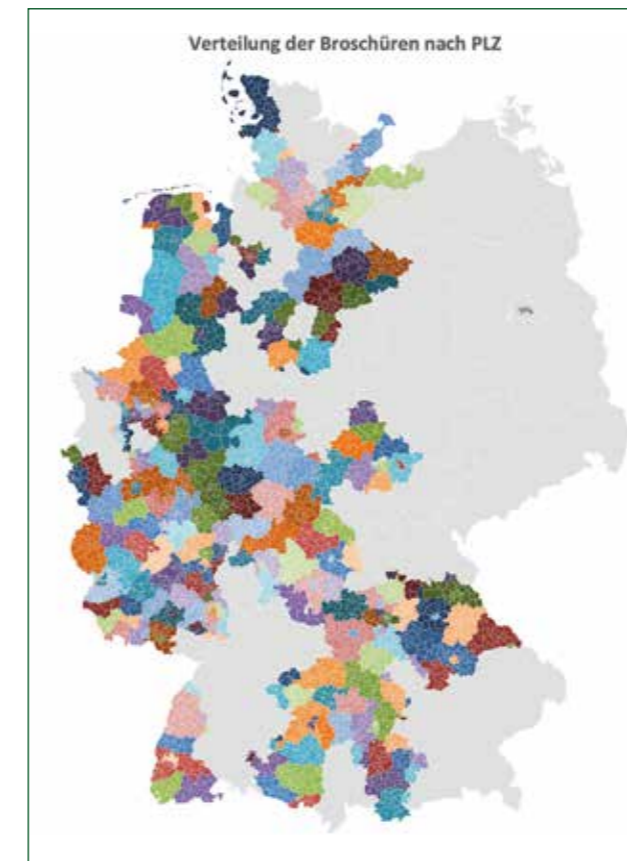
Die Daten legen insgesamt nahe, dass die Broschüren einen breiten Einsatzbereich abdecken und eine Vielzahl von Betroffenen auch über Arzt- und Therapiepraxen, Sanitätshäuser und Apotheken erreichen.



Die Umfrage ergab auch, dass ein signifikantes Interesse an den Informationsbroschüren besteht. 85 % der Befragten signalisierten ihr Interesse, während lediglich 2 % desinteressiert waren. Die restlichen 13 % gaben keine Rückmeldung. Diese hohe Zustimmungsrage verdeutlicht den Bedarf an qualitativ hochwertigen Informationsmaterialien für Menschen, die von Lymph- und Lipödem betroffen sind.



Ein Blick auf die Art der Kontaktaufnahme zeigt, dass persönliche Kontakte den Hauptweg für die Verteilung der Broschüren darstellen. Beeindruckende 70 % der Kontakte wurden persönlich hergestellt. Dies deutet auf die Bedeutung persönlicher Beziehungen und Netzwerke innerhalb der medizinischen Gemeinschaft hin und erklärt auch den geringen Wert der Nicht-Resonanz. Hier waren die Mitglieder, der uns angeschlossenen Selbsthilfegruppen eine große Unterstützung, wir bedanken uns an dieser Stelle ganz herzlich. Schriftliche Kommunikation (8 %) und Selbstinitiativen der Kontaktpersonen (18 %) spielen eine unterstützende Rolle,



während telefonische Kontakt (4 %) vergleichsweise selten genutzt werden.

Wichtige Informationen liefert eine Analyse der Verteilung nach Postleitzahlen (PLZ) – hier offenbaren sich interessante Muster. Bei dieser Analyse wurden nur die ersten zwei Ziffern der PLZ betrachtet, d. h. aus der eigentlichen PLZ wurde auf den Landkreis extrapoliert.

Die Broschüren sind deutschlandweit gut verteilt, wobei einige Regionen besonders gut, andere jedoch dafür überhaupt nicht versorgt sind. Auffällige Lücken gibt es im Osten Deutschlands, mit Ausnahme von Berlin. Dies spiegelt zum Teil die Verteilung uns bekannter Selbsthilfegruppen wider, es könnte allerdings auch auf regionale Unterschiede in der medizinischen Infrastruktur oder auf spezifische Herausforderungen bei der Verbreitung hinweisen, die es zu adressieren gilt.

In Bezug auf Fachärzte ist der Süden insgesamt besser ausgestattet, da die Lymphologie ihren Ursprung im Süden Deutschlands hat – die meisten Fachärzte, der Fachkliniken in anderen Teilen Deutschlands, wurden in der Feldbergklinik (Sankt Blasien, Baden-Württemberg) oder in der Földiklinik (Hinterzarten, Baden-Württemberg) ausgebildet.

Wir bedanken uns ganz herzlich beim BKK Dachverband e. V., der dieses Projekt zur Öffentlichkeitsarbeit – wie auch bereits die Erstellung der Informationsbroschüren – gefördert hat.

*Alexander Tschekalinskij*

## Möchten auch Sie mithelfen, die Betroffenen besser zu informieren?

Das Projekt ist noch nicht beendet, wer jetzt noch Praxen, Sanitätshäuser oder andere geeignete Stellen kennt, an denen Betroffene mit Lymph- oder Lipödem sich informieren, kann unter

<https://www.lymphselbsthilfe.de/home/informationen/broschueren/>

Sets mit Ansichtsexemplaren, Flyern und einem Plakat als Fachkreis oder für einen Fachkreis bestellen. Vielen Dank für Ihre Mithilfe.



## S2k Leitlinie Lipödem veröffentlicht

Die jüngste Veröffentlichung der S2k Leitlinie Lipödem im Januar 2024 thematisiert die Diagnostik und die Behandlung dieser oft missverstandenen Erkrankung. Medizinische Leitlinien wie diese dienen als wichtige Entscheidungshilfen für Fachkräfte im Gesundheitswesen sowie für Patienten. Sie sind jedoch (im Gegensatz zu Richtlinien) rechtlich nicht verbindlich.

Unter der Federführung der Deutschen Gesellschaft für Phlebologie (DGP) und in Zusammenarbeit mit Organisationen wie der Lymphselbsthilfe e. V., ersetzt diese neue Leitlinie die vorherige S1-Leitlinie von 2015 und spiegelt den erweiterten Kenntnisstand sowie die veränderte Sichtweise auf das Lipödem wider.

Die neue Leitlinie richtet sich an ein breites Spektrum medizinischer Fachkräfte, darunter Phlebologen, Lymphologen, Angiologen, Chirurgen, Dermatologen und viele mehr, und zielt darauf ab, eine einheitliche und effektive Behandlungsstrategie zu etablieren. Die Inhalte decken ein umfassendes Spektrum ab – von der Ursache, Entstehung und Entwicklung des Lipödems über die Definition und Diagnostik bis hin zu speziellen Therapieansätzen wie Kompressionstherapie, Physiotherapie, psychosoziale Therapie, Selbstmanagement, Ernährung und Gewichtsmanagement sowie operative Therapieoptionen wie die Liposuktion.

Besonders hervorzuheben sind die Abschnitte, die sich mit dem Leitsymptom Schmerz befassen, sowie die psychosozialen Aspekte der Erkrankung, die oft eine erhebliche Belastung für die Betroffenen darstellen. Die Leitlinie legt Wert auf eine ganzheitliche Betrachtungsweise des Lipödems, die sowohl physische als auch psychische Aspekte umfasst, und betont die Wichtigkeit des Selbstmanagements und der Patientenschulung.

Durch die Bereitstellung einer konsensbasierten, umfassenden Leitlinie für die Behandlung von Lipödem hofft man, die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern und einheitliche Behandlungsstandards zu etablieren, die den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen entsprechen.

Die S2k Leitlinie Lipödem kann unter folgendem Link heruntergeladen werden:  
<https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/037-012>



## Die neue Leitlinie Lymphödem wird evidenzbasiert<sup>1</sup> und vom Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) gefördert

Medizinische Leitlinien sind systematische Aussagen zur Unterstützung der Entscheidungsfindung von Ärzten, Patienten und anderen im Gesundheitssystem tätigen Personen mit dem Ziel einer angemessenen Gesundheitsversorgung für spezifische Krankheitsfelder.

Durch Leitlinien soll die Transparenz medizinischer Entscheidungen gefördert werden. Sie werden entwickelt, indem zu speziellen Versorgungsproblemen Wissen aus unterschiedlichen Quellen zusammengetragen und gewertet wird. Zudem ist eine Berücksichtigung und Diskussion gegensätzlicher Standpunkte und besonderer situativer Erfordernisse wichtiger Bestandteil der Leitlinienentwicklung. Leitlinien entbinden den Arzt nicht von der Überprüfung der individuellen Anwendbarkeit im konkreten Fall, sie dienen lediglich als Entscheidungshilfen und sind rechtlich nicht verbindlich. Dies unterscheidet sie von Richtlinien.<sup>[1][2][3]</sup>

Die alte Leitlinie zur Diagnostik und Therapie des Lymphödems vom Mai 2017 muss überarbeitet werden, weil sie nicht länger als 5 Jahre gültig ist.

[https://register.awmf.org/assets/guidelines/058-0011\\_S2k\\_Diagnostik\\_und\\_Therapie\\_der\\_Lymphoedeme\\_2019-07-abgelaufen.pdf](https://register.awmf.org/assets/guidelines/058-0011_S2k_Diagnostik_und_Therapie_der_Lymphoedeme_2019-07-abgelaufen.pdf)

Während Susanne Helmbrecht für die Lymphselbsthilfe e. V. die letzte S2k2-Leitlinie im Konsens mit 40 Fachgesellschaften verhandelte, wird die neue Leitlinie vom Gemeinsamen Bundesausschuss gefördert.

Diesmal soll es eine S3-Leitlinie werden, d. h. dass weltweit alle vorhandenen Studien durch den Innovationsfonds des Gemeinsamen Bundesausschusses ausgewertet und von den Fachgesellschaften bewertet werden. Da es sich um eine deutschsprachige Leitlinie handelt, sind auch Vertreter aus Österreich und der Schweiz dabei.

Die Lymphselbsthilfe e. V. als Co-Autor ist diesmal sogar mit zwei Vertretern dabei, denn wir müssen vier von acht Arbeitsgruppen abdecken. Während Susanne vor allem in der konservativen Therapie und den psychosozialen Aspekten arbeitet, vertritt Heike Niemann die Belange der Patienten in der Prävention und im Patientenleitfaden. Endlich sind wir nicht mehr die einzige Patientenvertretung in der Leitlinie, was vor allem wichtig ist, da dieses Mal auch eine Patientenleitlinie geplant ist.



Patientenleitlinien vermitteln die Inhalte evidenzbasierter Leitlinien an Patienten und Angehörige. Neben Informationen, die inhaltlich mit den entsprechenden Versorgungsleitlinien identisch, aber laienverständlich umformuliert sind, enthalten sie zusätzliche Angaben, die den Bedürfnissen von Patienten entsprechen. Sie erläutern die optimalen Versorgungsstrukturen, vermitteln Hintergrundinformationen zur Funktionsweise, hier des Lymphsystems und zu dessen krankhafter Veränderung, leiten zum Selbstmanagement an, unterstützen die Arzt-Patienten-Kommunikation und nennen weiterführende Hilfen.<sup>[4]</sup>

Im März haben wir uns online und vor Ort in Regensburg unter der Leitung von Prof. Koller von der AWMF getroffen und die wichtigen Studienfragen festgelegt. Über die Ergebnisse der neuen Leitlinie werden wir wieder berichten.

### Erläuterungen:

- 1 Die Bedeutung des Begriffs stammt aus dem Englischen, die korrekte Übersetzung nachweisorientierte Medizin setzte sich nicht durch. Inzwischen hat sich der Begriff evidenzbasiert über die Medizin hinaus als Standardbegriff in der Wissenschaft etabliert. Im Jahr 2000 wurde der Begriff evidenzbasierte Leitlinien in das Sozialgesetzbuch (SGB V) aufgenommen.
- 2 Die Zahl vor der Leitlinie gibt die Evidenzklasse an, je höher, desto besser. K bedeutet hier konsensorientiert. S2k: Eine formale Konsensfindung hat stattgefunden. S3: Die Leitlinie hat alle Elemente einer systematischen Entwicklung durchlaufen (Logik-, Entscheidungs- und Outcome-Analyse, Bewertung der klinischen Relevanz wissenschaftlicher Studien und regelmäßige Überprüfung).

### Literatur:

- 1 Beurteilungskriterien für Leitlinien in der medizinischen Versorgung. Beschlüsse der Vorstände von Bundesärztekammer und Kassenärztlicher Bundesvereinigung, Juni 1997. In: Bundesärztekammer (Hrsg.): Dtsch Arztebl. Band 94, Nr. 33, 1997, S. A-2154 / B-1831 / C-1635 (aerzteblatt.de).
- 2 AWMF-Regelwerk Leitlinien. Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften, 2020, abgerufen am 4. Juni 2022 (deutsch).
- 3 Leitlinien | Cochrane Deutschland. Abgerufen am 3. Juni 2022.
- 4 Sylvia Sängler, Silke Kirschning, Corinna Schaefer, Markus Follmann, Günter Ollenschläger: Prozesse in der onkologischen Versorgung. In: Der Onkologe. Band 15, Nr. 11, 25. September 2009, ISSN 0947-8965, S. 1101–1109, doi:10.1007/s00761-009-1672-6.

### Nachruf

Wir trauern um unser ehemaliges Vorstandsmitglied

### Karin Geiling

\* 27.06.1962 † 22.03.2024



Karin durfte nach einem letzten harten Jahr mit Hilfe eines ambulanten Palliativteams friedlich einschlafen.

Wir danken Karin für die vielen ehrenamtlichen Stunden, die sie in zehn Jahren Vorstandsarbeit zum Wohle des Bundesverbandes geleistet hat. In stürmischen und guten Zeiten konnten wir uns immer auf sie verlassen. Sie hat uns im G-BA kompetent vertreten und große Erfolge erzielt.

In freundschaftlicher Verbundenheit werden wir ihr ein ehrendes Andenken bewahren.

Vorstand      Geschäftsstelle      Beirat  
 der Lymphselbsthilfe e. V.

## Umfrage zur Situation für Lymph- und Lipödem-Betroffene in Therapiepraxen

**Der Gemeinsame Bundesausschuss hat am 17. August 2023 die Einleitung eines Beratungsverfahrens zur Überprüfung der Heilmittel-Richtlinie beschlossen. Die indikationsbezogenen Zeitvorgaben für die Manuelle Lymphdrainage (MLD) sollen geprüft werden. Die Entscheidung dieser Überprüfung könnte weitreichende Folgen auf die MLD-Versorgung von Betroffenen haben.**

Am 17.04.24 wird der Gemeinsame Bundesausschuss in einer öffentlichen Sitzung zur Manuellen Lymphdrainage einen Beschluss fassen. Darüber berichten wir im Anschluss auf unserer Homepage und informieren unsere Mitglieder per Mail.

Bitte helfen Sie uns, ein möglichst genaues Bild der aktuellen Versorgungssituation zu gewinnen, indem Sie sich an einer Umfrage mit folgenden Fragen beteiligen:

### 1. Aktuelle Versorgungssituation

**Terminverfügbarkeit:** Haben Sie Schwierigkeiten, Termine für MLD innerhalb der von Ihrem Arzt vorgegebenen Fristen zu bekommen?

Wenn ja, bitte erläutern Sie die Schwierigkeiten.

**Verfall von Rezepten:** Ist im letzten Jahr ein Rezept verfallen, weil Sie keinen fristgerechten Termin finden konnten?

Wenn ja, wie oft?

**Abbruch der Behandlung:** Wurde im letzten Jahr von der Praxis aus Ihre Behandlung vorzeitig beendet, bevor alle verordneten Behandlungen stattgefunden haben?

Wenn ja, welche Gründe wurden Ihnen genannt?

### 2. Behandlung

**Therapieart:** Welche Therapie wurde Ihnen letztes Jahr überwiegend verschrieben?

**Einhaltung der Behandlungsdauer:** Wurde letztes Jahr die verschriebene Behandlungsdauer (ohne Kompressionsbandagierung) von Ihrem Therapeuten eingehalten?

**Kompressionsbandagierung:** Wenn Kompressionsbandagierung verschrieben wurde, wurde diese auch durchgeführt?

Wenn nein oder nur teilweise, was war der Grund?

**Behandlungsqualität:** Hat die Therapie ausgereicht, um Ihr Ödem zu halten oder sogar zu verbessern?

**Erfahrungen mit der Behandlungsdauer:** Haben Sie festgestellt, dass die Behandlungsdauer (z. B. 60 min. im Vergleich zu 45 min.) Auswirkungen auf den Behandlungserfolg hatte?

**Therapeutenwechsel:** Haben Sie im letzten Jahr den Therapeuten/die Therapeutin gewechselt?

Wenn ja, warum haben Sie gewechselt?

Wenn ja, wie schwierig war es, einen neuen Therapeuten zu finden?

**Praxiswechsel:** Haben Sie im letzten Jahr die Praxis gewechselt?

Wenn ja, wie viele Praxen mussten Sie kontaktieren, um Termine zu bekommen?

**Privatbehandlung:** Sind Sie privat in Behandlung gegangen, weil Sie keine Praxis mit Kassenzulassung gefunden haben?

Wenn Sie einen neuen Therapeuten gefunden haben, wie reagierte ihr Ödem auf den Therapeutenwechsel?

### 3. Kommentare

Eine möglichst hohe Beteiligung hilft uns bei den politischen Akteuren stärkeres Gehör zu finden.

Bitte beteiligen Sie sich! Vielen Dank!

Die Umfrage finden Sie unter dem Link <https://forms.gle/z3gV48K1LVdpnsQL7> oder über den QR-Code. Einen Papierbogen können Sie über unser Kontakttelefon **09132 745886** anfordern.



## Stellungnahme zur Integration der Lymphtherapie in die Physiotherapeuten-Ausbildung

Das Berufsgesetz der Physiotherapie wird reformiert. Neben Neuerungen wie Schulgeldfreiheit und Teilakademisierung sieht der aktuelle Gesetzesentwurf die Lehre von lymphtherapeutischen Techniken in der Ausbildung vor. Der Reformentwurf lässt erhebliche Bedenken hinsichtlich der Qualität der Lymphtherapie und der Versorgung von Patienten mit Lip- bzw. Lymphödem aufkommen. Zertifizierte Lymphtherapeuten werden obsolet und den entsprechenden Ausbildungseinrichtungen droht die Schließung.

**Unsere Bedenken gliedern sich in folgende Punkte:**

### Überlastung der Auszubildenden und Studierenden

Die berufsfachschulische Ausbildung sowie das Studium ist inhaltlich sehr umfangreich nimmt bereits 3 Jahre in Anspruch. KPE/MLD-Techniken sowie die lymphologische Krankheitslehre sind aktuell kein Bestandteil der Grundausbildung. Sie werden über die Einrichtungen hinweg bezüglich Dauer und Qualität sehr unterschiedlich unterrichtet. Physiotherapeuten, die sich in dem Bereich weiterbilden wollen, absolvieren eine spezialisierte Zertifikatsweiterbildung zum Lymphtherapeuten. Diese Ausbildung umfasst etwa 160 Stunden, und es ist fraglich, wie dieses ganze Wissen zukünftig in die Physiotherapieausbildung fließen soll.

Die Integration der Lymphtherapie birgt die Gefahr, dass die Auszubildenden mit einem übermäßigen Lernstoff konfrontiert werden. Dies erhöht das Risiko von vermehrten Ausbildungsabbrüchen. Die Inhalte der MLD können nur noch oberflächlich vom lehrenden Physiotherapeutenlehrer behandelt werden, der dann kein Fachlehrer für KPE/MLD mehr sein muss. Außerdem wird die Stundenzahl der Ausbildung trotz zusätzlichem Inhalt nicht erhöht. Letztendlich führt diese Maßnahme zu einer drastischen Verschlechterung der Versorgungssituation von Patienten mit Lip- bzw. Lymphödem.

### Mangelnde Spezialisierung der Lehrkräfte

Über die lymphologische und pädagogische Qualifikation der Fachlehrer schweigt der Entwurf. Es ist schon jetzt ein Problem, dass die meisten Physiotherapielehrer nicht interessiert oder ausreichend qualifiziert sind, um die Manuelle Lymphdrainage (MLD), Fibrosegriffe, Bandagierung und andere Methoden der Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie (KPE) zur Behandlung von Lymphödemen zu lehren. Umgehungskreisläufe,



die man braucht, wenn die Lymphknoten entfernt, bestrahlt oder aus anderen Gründen überlastet sind, werden nur unzureichend verstanden. Es wird ohnehin nicht genügend Fachlehrer für alle Schulen geben. Die Integration in die Ausbildung könnte den Ressourcenmangel weiter vergrößern und die Qualität der Versorgung erheblich beeinträchtigen.

### Unzureichende Ausbildung der neu ausgebildeten Therapeuten

Die derzeitige 4-wöchige Ausbildung mit 160 Stunden für Lymphtherapeuten ist bereits knapp bemessen und führt dazu, dass frisch zertifizierte Therapeuten nicht ausreichend qualifiziert sind, um komplexe Fälle, insbesondere bei Krebserkrankungen, adäquat zu behandeln.

### Risiko für die Patientenversorgung

Die vorgeschlagene Änderung könnte dazu führen, dass zukünftige Therapeuten nicht ausreichend auf die speziellen Bedürfnisse von Patienten mit Lip- bzw. Lymphödem eingehen können. Dies hätte negative Auswirkungen auf die Wirksamkeit der Therapie und somit auf die Gesundheit der Patienten.

Die Umsetzung der Integration soll unmittelbar nach Verabschiedung des reformierten Gesetzes geschehen. In Anbetracht dieser Punkte wollen wir großflächig an verantwortliche Stellen appellieren, die Bedenken der Lymphselbsthilfe e. V. und der betroffenen Patienten in Betracht zu ziehen. Wir schlagen vor, dass eine umfassende Überprüfung der Ausbildungsinhalte und eine stärkere Integration von qualifizierten Fachlehrern für MLD/KPE in die Ausbildung erfolgt, um eine hohe Qualität der Lymphtherapie sicherzustellen.

## Selbsthilfegruppen



Austausch und Unterstützung für Selbsthilfegruppen-Verantwortliche  
12.10.2024 in Würzburg

- **Gruppenregeln, -strukturen**
- **Finanzierung**
- **Wie machen es die anderen?**



Wir laden sowohl neue wie erfahrene Gruppenleitungen, aktive Selbsthilfegruppenmitglieder und Interessierte herzlich zu einem Austausch ein.

- Kursgebühr** 30 € für Mitglieder der LSH e. V.  
50 € für Nichtmitglieder
- Übernachtung** 50 € pro Nacht mit Frühstück
- Anmeldung** anmeldung@lymphselbsthilfe.de  
www.lymphselbsthilfe.de/  
austausch-shg-2024
- Bei Fragen** 09132 630413

Gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen.

**Lymphselbsthilfe e. V.**

## Fortbildung

für Selbsthilfegruppen-Verantwortliche



„Kommunikation auf Augenhöhe in der Selbsthilfe“  
13.10.2024 in Würzburg

- **Wie helfe ich anderen Betroffenen?**
- **Wann ist mein Rat gewünscht?**



**Referentin:**  
**Dr. Andrea Reusch,**  
Dipl.-Psych., ZePG, Uni Würzburg

- Kursgebühr** 30 € für Mitglieder der LSH e. V.  
50 € für Nichtmitglieder
- Übernachtung** 50 € pro Nacht mit Frühstück
- Anmeldung** anmeldung@lymphselbsthilfe.de  
www.lymphselbsthilfe.de/  
fb-kommunikation-2024
- Bei Fragen** 09132 630413

Gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen.

**Lymphselbsthilfe e. V.**

## Informationstag in der Seeklinik Zechlin

*Am frühen Morgen des 18. Oktobers 2023 unternahmen 9 Mitglieder der Lymphselbsthilfe Hamburg Eilbek bei herrlichem Herbstwetter einen Informationsausflug in die Seeklinik Zechlin/ Fachklinik für Lymphologie und Ödemerkrankungen.*



Der Tag war gut durchstrukturiert und lieferte einen umfangreichen Einblick in Ziele und Abläufe angebotener Reha-Maßnahmen. Nach der Begrüßung durch die Klinikleitung um 10.30 Uhr, gab die Chefärztin Einblicke in die Thematik der Lymphologie allgemein und über lymphostatische Erkrankungen. Begleiterkrankungen wie Hypertonie und Diabetes blieben nicht unerwähnt, genauso, wie das Lipödem, welches ausschließlich Frauen betrifft und deren Ursache bisher nicht geklärt ist.

Jeder Behandlung geht eine umfangreiche Aufnahme-Diagnostik voraus, die ca. 45 bis 60 Minuten beansprucht. So stellt eine Thrombose eine absolute Kontraindikation für eine Reha-Maßnahme dar, wie auch bei einer Herzinsuffizienz Grad III Vorsicht geboten ist. Die Mobilität muss gewährleistet sein, es gibt jedoch die Möglichkeit zur Unterstützung eine Begleitperson mitzubringen und dafür ein Doppelzimmer zu bekommen. Im Anschluss gab die Diplom Ökotrophologin interessante Ernährungsempfehlungen für Betroffene mit Lip-/Lymphödem. Sowohl vegane als auch ketogene Ernährung sind kontraindiziert. Auch das Intervallfasten wurde stark in Frage gestellt. Um Körper und Geist miteinander in Einklang zu bringen, bedarf es 3 Mahlzeiten am Tag. Es empfiehlt sich die mediterrane Kost mit viel frischem Gemüse, dreimal wöchentlich Fisch und Fleisch. Genügend Flüssigkeitszufuhr, optimal 3 Liter/Tag. Es gilt, Übergewicht zu vermeiden, da es die Symptomatik des Lipödems verstärken kann. Das Fettgewebe beim Lipödem ist diätresistent. Eine Gewichtsnormalisierung kann die Symptomatik des Lipödems jedoch deutlich verbessern. Bei Entzündungen empfiehlt sich eine glutenfreie Ernährung. Der temperament- und humorvoll vorgetragene Vortrag hat uns alle mitgerissen.

Die Therapeuten der Seeklinik Zechlin sind auf die Ödembehandlung mittels manueller Lymphdrainage spezialisiert und zeichnen sich alle über äußerst umfangreiche Erfahrung aus. Die individuelle Situation aller Betroffenen steht absolut im Mittelpunkt. Davon konnten wir uns im anschließenden Vortrag der Cheftherapeutin überzeugen, dem sich eine manuelle Lymphdrainage an einer Patientin, die sich freundlicherweise zur Verfügung stellte, anschloss. Vorgehensweise und Engagement der

Therapeutin beeindruckten uns sehr. Natürlich endet jede manuelle Lymphdrainage mit einer professionellen Kompressionsbandagierung betroffener Körperareale. Angefüllt mit zahlreichen fachlichen Informationen, wurden wir mit einem sehr leckeren Mittagessen belohnt. Die anschließende Hausführung gab einen guten Eindruck von den Zimmern, Aufenthaltsmöglichkeiten, Sportangeboten, Infoveranstaltungen, wie Kochkurse und ließ das Gefühl aufkommen, in dieser Klinik professionell betreut zu werden in angenehmer Umgebung. Nun war aber Schluss mit der Gemütlichkeit, es ging ans „Sporteln“. Gestartet wurde mit Zirkeltraining in einem der Sporträume. Hier konnten wir schon einmal unsere Kondition prüfen.

Absolutes Highlight war „Drums Alive“. Mit Drumsticks schlugen wir in unterschiedlichen Rhythmen, Richtungen und zu mitreißender Musik auf Gymnastikbälle unter Anleitung einer äußerst engagierten und motivierten Therapeutin. Nun waren die letzten Anzeichen aufkommender Müdigkeit verflogen, so dass wir den Heimweg antreten konnten, angefüllt mit zahlreichen interessanten Informationen.

Der Seeklinik Zechlin liegt das Gedankengut der Feldbergklinik Dr. Asdonk zu Grunde, was sich in allen therapeutischen Maßnahmen niederschlägt. Beeindruckend ist die Vielfalt der behandelten Krankheitsbilder. Oberstes Ziel aller Maßnahmen ist es, durch die Ödemreduzierung, Beschwerden nachhaltig zu vermindern, und Erhalt bzw. Wiederherstellung der Arbeitsfähigkeit.

Die Fahrt zur Seeklinik Zechlin hat sich wirklich gelohnt und alle Informanten haben uns auf hohem Niveau aufschlussreiche Einblicke in die angebotenen Reha-Maßnahmen vermittelt.

Herzlichen Dank der Seeklinik Zechlin für den informativen Tag und an die Selbsthilfeförderung der AOK Rheinland/Hamburg für die finanzielle Unterstützung.

Susanne Graack

## Teambuilding-Retreat des Vereins Lip-Lymphselbsthilfe Nord e. V.



Vom 15. bis 17. März versammelten sich Vereinsangehörige des im Juni letzten Jahres gegründeten Vereins Lip-Lymphselbsthilfe Nord e. V. zu einem Teambuilding-Retreat auf Gut Groß Zecher am male-ri-schen Schaalsee bei Zarrentin. Begleitet von einem erfahrenen Coach, der das Treffen moderierte, kamen Selbsthilfegruppen-Verantwortliche aus Hamburg, Lübeck und Elmshorn zusammen, um gemeinsam an der Organisationsstruktur und an den Zielen des Vereins zu arbeiten.

Die zentrale Fragestellung, die während des Wochenendes diskutiert wurde, lautete: "Wie können wir uns effektiv organisieren, um unsere Ziele zu erreichen und wie erreichen wir junge Betroffene?" In gemeinsamer Gruppenarbeit wurden verschiedene Themenbereiche erörtert, darunter:

- **Struktur und Bildung:** Entwicklung einer klaren Organisationsstruktur und von Bildungsprogrammen für Mitglieder und Interessierte
- **Orgateam und rechtliche Rahmenbedingungen:** Aufbau eines effizienten Organisationsteams und Klärung der rechtlichen Rahmenbedingungen für den Verein
- **Fördergelder:** Identifizierung von Fördermöglichkeiten und Erarbeitung von Strategien zur Mittelbeschaffung

- **Internetpräsenz und Umgang mit Medien:** Entwicklung einer ansprechenden Internetpräsenz und Schulung im Umgang mit Medienvertretern
- **Erreichen junger Betroffener und Steigerung des Bekanntheitsgrades:** Maßnahmen zur Ansprache junger Betroffener und zur Steigerung des Bekanntheitsgrads des Vereins, insbesondere in Hamburg und Schleswig-Holstein

Der Verein betont dabei sein Ziel, Informationen weiterzugeben und innerhalb des Vereins für alle Betroffenen ein wertschätzendes Umfeld zu schaffen. Die Anerkennung, Achtung und Würdigung eines Menschen in dessen individueller Eigenart und großes Verständnis füreinander sollen die Basis bilden. Die Teilnehmer vereinbarten zudem, verstärkt Netzwerke zu knüpfen, um ihre Reichweite zu erhöhen und ihre Ziele effektiver zu verfolgen.

Das Teambuilding-Retreat war ein wichtiger Schritt für den Verein Lip-Lymphselbsthilfe Nord e. V. auf seinem Weg, eine bedeutende Rolle in der Selbsthilfelandchaft einzunehmen und eine Unterstützung für Betroffene in Norddeutschland zu werden.

Unser besonderer Dank gilt der Techniker Krankenkasse, die das Teambuilding als Projekt großzügig gefördert hat. Ohne diese finanzielle Unterstützung wäre das Teambuilding nicht möglich gewesen.

## Diagnostische Verfahren vor lymphchirurgischer Operation

Dr. med. Philipp Kruppa, Klinik für Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Mikrochirurgie/Handchirurgie, Klinikum Ernst von Bergmann Potsdam



Der Erfolg rekonstruktiver Eingriffe in der (Super-)Mikrochirurgie bei Lymphödem ist entscheidend vom Verständnis der individuellen Anatomie abhängig. Bildgebende Verfahren können hierzu häufig einen hilfreichen Beitrag leisten und die konkrete Operationsplanung erleichtern. Dieser Artikel soll die grundlegenden Überlegungen der einzelnen diagnostischen Verfahren zusammenfassen, deren Vor- und Nachteile aufzeigen, sowie die praktische Anwendbarkeit im klinischen Alltag erläutern.

Um die Ansätze diagnostischer Verfahren nachzuvollziehen, erfordert es grundlegende Kenntnisse der Pathophysiologie bei Lymphödem. Unabhängig davon, primäre oder sekundäre Ursachen vorliegen, ist die Pathogenese im Verlauf ähnlich und beruht primär auf einem ineffektiven oder fehlenden Abtransport der Lymph-Flüssigkeit. Die Unterbrechung des normalen Lymphtransports (lymphatische Insuffizienz) führt zur Ansammlung von interstitieller Flüssigkeit (Ödem) und makromolekularen Proteinen, die normalerweise mit der Lymphe transportiert werden (z. B. Lipoproteine, Hyaluronan, zelluläre Stoffwechselprodukte ...). In der Folge kommt es zu einer langanhaltenden Entzündungsreaktion (Inflammation) im Gewebe, die schließlich zur Expansion des Fettgewebes und zum bindegewebigen Umbau von Haut, Unterhaut und Lymphgefäßsystem

(Fibrose) führt. Die Expansion des Fettgewebes kann in der Folge auch die Lymphfunktion behindern, wodurch ein potenzieller circulus vitiosus entsteht<sup>[1]</sup>.

Die bildgebenden diagnostischen Verfahren vor lymphchirurgischer Operation werden dazu eingesetzt, die klinisch bedeutsamen Aspekte des Lymphödems sichtbar zu machen (Flüssigkeit, Fett, Fibrose) oder funktionelle Lymphgefäße samt umgebendem venösen Netzwerk darzustellen.

### Magnetresonanztomographie (MRT)

Die Magnetresonanztomografie (MRT) kann zwar normales Fettgewebe nicht von Fettablagerungen durch Lymphödem unterscheiden, aber es können Unterschiede zur nicht betroffenen Extremität erkannt werden. Weiterhin sind bestimmte Muster charakteristisch für Lymphödem (z. B. Wabenbildung, Verdickung der Lederhaut, Flüssigkeitseinlagerung). Im MRT können venöse und lymphatische Abschlusshindernisse identifiziert werden, und das Ausmaß und die Lokalisation von Flüssigkeitsansammlungen detektiert werden. Durch Quantifizierung der Flüssigkeitseinlagerung kann prinzipiell zwischen Flüssigkeits-dominantem und Fettgewebs-dominantem Lymphödem unterschieden werden<sup>[2]</sup>. Auf diese Weise kann einerseits die Auswahl des angemessenen Eingriffs unterstützt werden und

andererseits Bereiche identifiziert werden, die von lymphrekonstruktiver Chirurgie oder Entfernung des überschüssigen Gewebes durch Liposuktion profitieren.

#### Magnetresonanztomographie (MRL)

Die MRL kann prinzipiell Kontrastmittel verstärkt (CE-MRL, üblicherweise basierend auf Gadolinium), oder nicht-kontrastmittelgestützt (NC-MRL) erfolgen. Bei der kontrastverstärkten CE-MRL können oberflächliche und tiefe Lymphgefäßsysteme sichtbar gemacht werden, sowie erweiterte Lymphgefäße, Lymphgefäßkollaterale („Umgehungskreislauf“), oder Lymphorrhö (Ausströmen von Lymphflüssigkeit aus dem Gewebe) identifiziert werden<sup>[3]</sup>. Die Unterscheidung zwischen Venen und Lymphgefäßen kann dabei herausfordernd und abhängig vom Untersucher sein<sup>[4]</sup>. Die nicht-kontrastmittelgestützte NC-MRL nutzt spezielle Sequenzen um langsam bewegliche Flüssigkeit sichtbar zu machen, sowie das Signal aus anderen Geweben zu unterdrücken. Die Darstellung des Lymphgefäßsystems mit ausreichender Auflösung und eindeutige Unterscheidung vom venösen System ist hierbei bislang nicht ausreichend erfolgreich gewesen, sodass diese Technik in der klinischen Routine bislang nur begrenzt Eingang gefunden hat<sup>[5,6]</sup>.

Die MRL hat dennoch das Potenzial die chirurgische Planung zu unterstützen. Es kann ein zuverlässiges Werkzeug zur Identifizierung möglicher lymphatischer und venöser Gefäße für eine lymphovenöse Anastomose sein. Die MRL erkennt teilweise mehr Lymphgefäße als die ICG-Darstellung (siehe unten), weil mit der MRL auch tiefer liegende Lymphgefäße visualisiert werden können, die unter einem „dermal backflow“ Muster in der ICG-Darstellung verborgen bleiben. Besonders als ergänzendes Verfahren zur ICG-Darstellung scheint die MRL zu besseren postoperativen Ergebnissen zu führen, als bei alleiniger Detektion der Lymphgefäße mit MRL<sup>[7]</sup>. Zu den Einschränkungen der MRL gehören die regional eingeschränkte Verfügbarkeit, die relativ hohen Kosten, der hohe Zeitaufwand, das Risiko von Kontrastmittelallergien und die Kontraindikationen für Patienten mit schweren Nierenerkrankungen oder Metallimplantaten.

#### Computertomographie (CT)

Die Computertomographie (CT) und die CT-Angiographie können venöse Ursachen und Abflusshindernisse erkennen und sind hilfreich bei der Lokalisierung von Perforansgefäßen im Rahmen der Vorbereitung für den lymphatischen Gewebetransfer<sup>[8]</sup>. Ansonsten besitzt das CT wegen der Strahlenbelastung eine untergeordnete Rolle bei der präoperativen Diagnostik.

#### Lymphszintigraphie

Die Lymphszintigraphie gilt als Goldstandard in der Diagnostik des Lymphödems und für die Beurteilung der Lymphbahnen. Sie ermöglicht eine nichtinvasive Bewertung der lymphatischen Funktion durch Injektion eines an Proteine verbundenen ionisierenden Tracers, der in die Haut (intradermal) verabreicht wird und dessen Transport über die Lymphbahnen mittels Gamma-Kamera über einen Zeitraum von 2 bis 4 Stunden sichtbar gemacht wird. Neben der Anwendung in der Diagnostik hat die Lymphszintigraphie auch Anwendung in der Planung lymphchirurgischer Operationen gefunden. Verschiedene Behandlungsalgorithmen schlagen das durch die Lymphszintigraphie festgelegte Lymphödem Stadium als hilfreichen Aspekt für die Auswahl des geeigneten Operationsverfahrens vor<sup>[9]</sup>. Weiterhin kann durch die Lymphszintigraphie bei zusätzlicher subfaszialer Injektion des Tracers (d.h. unter die tiefe Körperfazie) an einem zweiten Untersuchungstag grundsätzlich die lymphatische Funktion der tiefen und oberflächlichen Lymphbahnen separat untersucht werden<sup>[10]</sup>. Dies könnte für die Behandlungsplanung mehrerer Ebenen des Lymphsystems erleichtern. Wegen der eingeschränkten Auflösung lassen sich durch diese Technik allerdings keine potenziellen Anastomosenstellen präzise planen.

Grenzen der Lymphszintigraphie sind das Fehlen eines standardisierten Protokolls (Auswahl des Radiotracers, der Dosis, der Injektionsstelle, der Erfassungszeit, der dynamischen oder statischen Erfassung nach Ruhe oder Bewegung), die geringe räumliche Auflösung, das Vorhandensein von ionisierender Strahlung, der relativ hohe Zeitaufwand und die eingeschränkte Verfügbarkeit<sup>[11]</sup>.

#### Nahinfrarot-Fluoreszenz-Lymphographie (ICG-Lymphographie)

Die Nahinfrarotfluoreszenz-Lymphographie mit Indocyaningrün (ICG), auch ICG-Lymphographie, findet zunehmend Anwendung in Diagnostik, Operationsplanung, Operationsdurchführung und Kontrolle des Operationsergebnisses bei lymphchirurgischen Eingriffen. Der ICG-Farbstoff wird in die Haut (intradermal) injiziert, bindet an Albumin und Lipoproteine und wird schließlich von den oberflächlichen Lymphgefäßen aufgenommen. Anschließend wird die zu untersuchende Körperstelle mit einem Infrarotlicht beleuchtet. Diese nicht-ionisierende Strahlung wird von ICG aufgenommen und erzeugt fluoreszierendes Licht mit einer Wellenlänge von 830 nm. Mittels einer Nahinfrarotkamera kann dann der Verlauf des oberflächlichen Lymphtransports

in Echtzeit untersucht werden. Diese Methode bietet eine bessere Visualisierung der oberflächlichen Lymphbahnen und ermöglicht eine genauere Charakterisierung der Muster des dermalen Rückflusses im Vergleich zur klassischen Lymphszintigraphie.

Die detaillierten Protokolle zur Durchführung der ICG-Lymphographie unterscheiden sich zwischen den Zentren. Im Allgemeinen wird ICG in die Haut der Zehen- oder Fingerzwischenräume injiziert, wobei einige Ansätze potenzielle Vorteile in der Multi-Lymphsom-Injektion sehen<sup>[12]</sup>. Mehrere Injektionen sind aufgrund des geringen allgemeinen Risikos, der geringen Toxizität und der fehlenden Strahlenexposition bedenkenlos möglich. Der Vorteil der Multi-Lymphsom-Injektion besteht in einer umfassenderen Darstellung aller lymphatischen Abflusswege mit möglicherweise mehr detektierten funktionalen Lymphgefäßen, die sich für einen operativen Eingriff eignen.

Ein Lymphgefäß, das mit ICG darstellbar ist, gilt als

funktionell intakt. Sofern keine lineare Ausbreitung zu erkennen ist, wird zwischen den Befunden „splash“ (Abflussstörung ohne Flüssigkeitseinlagerung), „stardust“ (Abflussstörung mit erhöhter Flüssigkeitseinlagerung) und „diffuse“ (entsprechend einem dermalen Rückfluss) unterschieden<sup>[13]</sup>. Auf der Grundlage der Befunde der ICG-Lymphographie wurden verschiedene Klassifikationssysteme beschrieben, wobei es keine einheitlich akzeptierten Kriterien gibt. In Abhängigkeit von (unter anderem) den Befunden der ICG-Lymphographie erfolgt an vielen chirurgischen Zentren die Auswahl des angemessenen Operationsverfahrens. Unbestritten ist jedoch, dass die ICG-Lymphographie essentiell für die chirurgische Planung lymphovenöser Anastomosen ist.

Die größte Einschränkung in der Anwendung der ICG-Bildgebung liegt in der geringen Detektionstiefe von ca. 1,5 cm. Zudem gilt die Applikation intradermal weiterhin als „off-label“ und erfordert eine gesonderte Aufklärung über potenzielle Risiken und Nebenwirkungen<sup>[14]</sup>.

Anzeige

# lymphamat®

## GRADIENT

Gradiente intermittierende Kompression (IPK) zur Behandlung von lymphlastigen Ödemen, Lymphödemen, Lipödemen und Ödemmischformen.

#### 12-Stufen-System mit dem lymphamat® 300N

- gradienter Behandlungsdruck
- überlappende Luftkammern
- druckgesteuertes System

passion for  
compression



Sie möchten Ihre Selbstfürsorge in der Kompressionsstherapie verbessern und einen lymphamat® zu Hause nutzen?  
Rufen Sie uns an  
Tel: +49 241-900 7725  
oder schreiben Sie uns  
info@boesl-med.de

[www.lymphamat.de](http://www.lymphamat.de)

### Ultraschall

Zur Erkennung funktioneller Lymphgefäße oder benachbarter oberflächlicher Venen mit vergleichbarem Durchmesser kann die Ultraschalldiagnostik einen hilfreichen Beitrag leisten. Hierzu kommen konventionelle Hochfrequenz-Ultraschallgeräte (HF-US, 15 bis 24 MHz), oder (erhebliche teurere) Ultrahochfrequenz-Ultraschallgeräte (UHF-US, 48 bis 70 MHz) zum Einsatz. Die Lymphgefäße werden im Ultraschall entsprechend ihres Erscheinungsbildes erkannt und anhand der Form, der echogenen Textur, der Färbung im Doppler Modus, der Kollabierbarkeit, des Verlaufs und der Lagebeziehung zu anderen Strukturen unterschieden. Abhängig vom Ausmaß des Umbaus der Lymphgefäße (Sklerose) verändern sich die sonographisch sichtbaren Befunde<sup>[15]</sup>. Neben der anatomischen Identifikation und Charakterisierung der (Lymph-)Gefäße, lassen sich mittels Ultraschall Regionen mit übermäßiger Flüssigkeitsansammlung bestimmen. Physiologische lymphrekonstruktive Verfahren (z. B. lymphovenöse Anastomose oder Lymphknoten-transfer) erlauben besonders in diesen Regionen eine effektive Volumenreduktion.

HF-US und UHF-US können daher sehr hilfreich zur Planung lymphrekonstruktiver Verfahren sein, indem anatomisch passende Venen, funktionell intakte Lymphgefäße und die optimalen Regionen identifiziert werden. Für den erfahrenen Anwender stellt der Ultraschall keine Alternative, aber eine Ergänzung zur ICG-Lymphographie dar und kann zu einer höheren Erfolgsrate bei lymphovenösen Anastomosen beitragen.

Die Grenzen der Ultraschalltechnik liegen primär in der steilen Lernkurve, der Abhängigkeit von den Fähigkeiten des Untersuchers und einer geringen Eindringtiefe des UHF-US (23,5 mm bei 48 MHz und 10,0 mm bei 70 MHz<sup>[16]</sup>).

### Photoakustische Bildgebung (PAI)

Die PAI ist ein neues Verfahren, das bisher kaum in der klinischen Praxis verwendet wird. Hierzu wird ebenfalls ICD Farbstoff verwendet, allerdings basiert die Technik auf dessen optischen Absorptionseigenschaften. Licht einer spezifischen Wellenlänge wird von ICG absorbiert, was zu thermoelastischer Ausdehnung führt und akustische Wellen erzeugt, die mit einem Ultraschallwandler sichtbar gemacht werden können. In Studien konnte gezeigt werden, dass eine hochauflösende dreidimensionale Bildgebung mit Unterscheidung von Lymphgefäßen und Blutgefäßen möglich ist<sup>[17]</sup>. Im Vergleich zur ICG-Lymphographie wurden mit PAI sogar mehr funktionelle Lymphgefäße identifiziert. Zudem können mit



PAI auch in Arealen mit diffusem ICG Verteilungsmuster wegen dermalem Rückfluss in der ICG-Lymphographie funktionierende Lymphgefäße erkannt werden. Trotz ihrer begrenzten Eindringtiefe (ca. 1 – 2 cm) ist die PAI ein vielversprechendes diagnostisches Instrument und hat das Potenzial für eine breite Anwendung in der Klinik<sup>[18]</sup>.

### Zusammenfassung

Für die Planung lymphchirurgischer Eingriffe steht eine breite Palette von Bildgebungstechniken zur Verfügung. Eine Gemeinsamkeit in der klinischen Anwendung aller hier vorgestellten Modalitäten ist, dass die Interpretation der Bilddaten durch einen menschlichen Experten entscheidend ist. Dieser manuelle Prozess ist häufig zeitaufwändig und potenziell anfällig für individuelle Variabilität in der Bewertung.

Die Vielfalt an Behandlungsalgorithmen in verschiedenen Zentren, die unterschiedliche Einordnung der erhobenen Befunde in die Indikationsstellungen zu den Operationen, und die verschiedenartige Anwendung der einzelnen Techniken in Abhängigkeit von Präferenz, Verfügbarkeit und Erfahrung unterstreichen, dass bislang keine optimale Technik für eine umfassende lymphatische Bildgebung existiert. Die Studiendaten zeigen dennoch, dass eine Berücksichtigung der vorgestellten diagnostischen Verfahren in der Indikationsstellung und Operationsplanung vorteilhaft sein können und somit die Operationsergebnisse verbessern können.

### Dr. med. Philipp Kruppa


Klinik für Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Mikrochirurgie/Handchirurgie, Klinikum Ernst von Bergmann Potsdam



### Literatur:

1. Azhar, S.H., et al., The Unresolved Pathophysiology of Lymphedema. *Front Physiol*, 2020. 11: p. 137.
2. Kim, G., et al., MRI staging of upper extremity secondary lymphedema: correlation with clinical measurements. *Eur Radiol*, 2020. 30(8): p. 4686-4694.
3. van Heumen, S., et al., Imaging of the Lymphatic Vessels for Surgical Planning: A Systematic Review. *Ann Surg Oncol*, 2023. 30(1): p. 462-479.
4. Ripley, B., et al., Initial Clinical Experience with Dual-Agent Relaxation Contrast for Isolated Lymphatic Channel Mapping. *Radiology*, 2018. 286(2): p. 705-714.
5. Kageyama, T., et al., Three-dimensional non-contrast magnetic resonance lymphography severity stage for upper extremity lymphedema. *Magn Reson Imaging*, 2024. 107: p. 24-32.
6. Park, J.K., et al., Utilization of Noncontrast Magnetic Resonance Lymphangiography for Selection of Effective Surgical Method in Breast Cancer-Related Lymphedema. *Medicina (Kaunas)*, 2023. 59(9).
7. Pons, G., et al., Preoperative planning of lymphaticovenous anastomosis: The use of magnetic resonance lymphangiography as a complement to indocyanine green lymphography. *J Plast Reconstr Aesthet Surg*, 2019. 72(6): p. 884-891.
8. Masia, J., G. Pons, and M.L. Nardulli, Combined Surgical Treatment in Breast Cancer-Related Lymphedema. *J Reconstr Microsurg*, 2016. 32(1): p. 16-27.
9. Pappalardo, M. and M.H. Cheng, Lymphoscintigraphy for the diagnosis of extremity lymphedema: Current controversies regarding protocol, interpretation, and clinical application. *J Surg Oncol*, 2020. 121(1): p. 37-47.
10. Sollini, M., et al., Methodological Aspects of Lymphoscintigraphy: Bicompartimental Versus Monocompartimental Radiocolloid Administration. 2020. p. 53-78.
11. Forte, A.J., et al., Lymphoscintigraphy for Evaluation of Lymphedema Treatment: A Systematic Review. *Cureus*, 2019. 11(12): p. e6363.
12. Hara, H. and M. Mihara, Classification of the lymphatic pathways in each lymphosome based on multi-lymphosome indocyanine green lymphography: Saphenous, calf, and thigh (SCaT) classification. *J Plast Reconstr Aesthet Surg*, 2021. 74(11): p. 2941-2946.
13. Yamamoto, T., et al., Indocyanine green-enhanced lymphography for upper extremity lymphedema: a novel severity staging system using dermal backflow patterns. *Plast Reconstr Surg*, 2011. 128(4): p. 941-947.
14. Gashev, A.A., T. Nagai, and E.A. Bridenbaugh, Indocyanine green and lymphatic imaging: current problems. *Lymphat Res Biol*, 2010. 8(2): p. 127-30.
15. Mihara, M., H. Hara, and Y. Kawakami, Ultrasonography for classifying lymphatic sclerosis types and deciding optimal sites for lymphatic-venous anastomosis in patients with lymphoedema. *J Plast Reconstr Aesthet Surg*, 2018. 71(9): p. 1274-1281.
16. Russo, A., et al., Clinical Application of Ultra-High-Frequency Ultrasound. *J Pers Med*, 2022. 12(10).
17. Suzuki, Y., et al., Measurement of lymphatic vessel depth using photoacoustic imaging. *Lasers Surg Med*, 2023. 55(2): p. 164-168.
18. Suzuki, Y., et al., Application of Photoacoustic Imaging for Lymphedema Treatment. *J Reconstr Microsurg*, 2022. 38(3): p. 254-262.

Anzeige




MY CURAFLOW

# DO YOU LOVE COLOR? WE DO!

**Warum eintönig, wenn es auch bunt geht?**

Mit unseren Trendfarben zeigst du wie einzigartig du bist. Denn: Toll aussehen geht auch mit Lymph- und Lipödem!

Harmonisch, kraftvoll und abwechslungsreich passen diese Farbvarianten perfekt zu jedem Styling in jeder Jahreszeit.



FLASHY PAPAYA

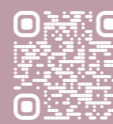
WILD BERRY

RICH OLIVE

DEEP PETROL

ESPRESSO

ENTDECKE  
JETZT UNSERE  
TRENDFARBEN  
für Venotrain® curaflow &  
Venotrain® curaflow strong



Lade dir jetzt die curaflow-App herunter und entdecke die curaflow-Farbvielfalt: [bauerfeind.de/curaflow-app](https://bauerfeind.de/curaflow-app)

NEU: Seit dem 01.07.2023 mit aktiven Challenges speziell bei Lipödem.

## Ernährungstherapie bei Lipödem – ein Update für 2024

Dr. Stefan Kabisch, Charité Universitätsmedizin Berlin,  
Klinik für Endokrinologie und Stoffwechselmedizin



Foto: AdobeStock / Nitro

### Was heißt eigentlich „gesunde Ernährung“?

Unsere Ernährung steht in enger Wechselwirkung mit unserem gesamten Körper und unserem Verhalten; sie beeinflusst daher auch das Risiko für viele Erkrankungen. Dass man sich gesund ernährt, zeigt sich bei einigen Erkrankungen durch eine Besserung von Symptomen. Bei schweren Alterserkrankungen (Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs) merkt man dies erst spät und viele Begleitfaktoren neben der Ernährung (Bewegung, Rauchen, Genetik) spielen eine ähnlich große Rolle. Welche Ernährungsweise dafür die beste ist, lässt sich daher auch nur schwer erforschen. Und nicht jede Gewichtsabnahme ist vorteilhaft, selbst bei Übergewicht.

### Was gilt bei Adipositas und Metabolischem Syndrom als „gesunde Ernährung“?

Lipödem ist keine Adipositas, es steigert z. B. nicht das Risiko für Typ-2-Diabetes. Welche Ernährungseinflüsse zur Entstehung des Lipödems beitragen, ist unklar. Lipödempatientinnen geht es vor allem um Symptomlinderung; bei Adipositas ist Gewichtsreduktion das Ziel, um Spätfolgen zu vermeiden. Dass für Adipositas und Lipödem die gleichen Ernährungsempfehlungen gelten sollten, ist daher kein Automatismus. Formuladiäten und low-carb-Diäten sind zum Abnehmen kurzzei-

tig sehr effektiv, aber keine soliden Langzeitkonzepte. Vegetarische oder vegane Diät, GLYX-Diät und Intervallfasten sind schwächer wirksam. Für den Gesamtstoffwechsel – unabhängig vom Körpergewicht – ist die traditionell-mediterrane Ernährung optimal. Insgesamt ist die Datenlage zum langfristigen Abnehmen und zum eindeutigen Absenken von Folgerisiken erstaunlich dünn. Gesunde Ernährung ist teuer und kostet oft mehr Zeit; das schränkt die Umsetzbarkeit ein, obwohl es weder Bio noch Superfoods braucht.

### Welche spezifischen Lebensmittel sind allgemein gesund oder ungesund?

Frisch zubereitete Mahlzeiten sind besser als hochverarbeitete Produkte, da spielen Zucker, Fett und Zusatzstoffe eine große Rolle. Gesunde Ernährungskonzepte fußen auf Gemüse: kalorienarm, viele Ballaststoffe, Mineralien, Vitamine und Antioxidantien. Obst enthält die gleichen Mikronährstoffe, aber meist mehr Zucker. Rohkost steht über hochverarbeiteten Smoothies. Kohlenhydrate kommen am besten aus regionalem ballaststoffreichem Vollkorngetreide und Hülsenfrüchten. Außerdem: reichlich Pflanzenöl. Je flüssiger, desto gesünder – dafür sorgen die ungesättigten Fettsäuren in Leinöl, Hanföl, Olivenöl, Rapsöl ...

Milchprodukte liefern gesundes Eiweiß und Calcium; Joghurt, Käse und andere fermentierte Produkte sind wahrscheinlich besonders gut, aber auch kein Superfood. Fleisch kann – in Maßen verzehrt – ein gesundes Lebensmittel sein. Rotes Fleisch gilt als ungesund, aber der wissenschaftliche Beleg ist wacklig. Vegetarismus ist vergleichbar gesund wie fleischarme Kost. Vegane Ernährung birgt Risiken für einige Mangelerscheinungen.

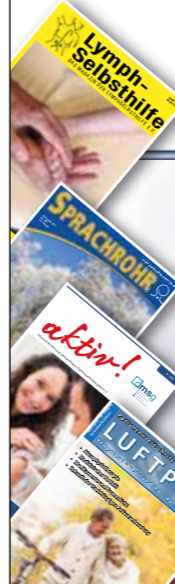
### Welche Ernährungsformen wurden beim Lipödem bereits erforscht?

Wissenschaftliche Publikationen zum Lipödem bezeichnen Diät und/oder Ernährungsumstellung oft als unwirksam, obwohl es kaum Daten dafür oder dagegen gibt. Ernährungsleitlinien aus der Adipositasstherapie müssen für das Lipödem nicht wirksam sein. Selbst die Ernährungsempfehlungen für Gesunde und adipöse Patienten ohne Lipödem sind unzureichend erforscht auch zu low-carb und ketogener Diät; da lassen sich für das Lipödem erst recht keine soliden Ratschläge erteilen.<sup>[1]</sup> Risiken durch Diäten kann es trotzdem geben: Osteoporose, Muskelschwund, Stoffwechselferschlechterung, Essstörungen ...<sup>[2]</sup> Lipödempatientinnen wird von zuckerreichen und entzündungsfördernden Lebensmitteln abgeraten. Zuckerreduktion ist immer richtig, aber wo ist der Grenzwert, welcher Ersatz (Süßstoffe, Zuckeraustauschstoffe) taugt? Gegen Adipositas mag low-carb wirksam sein (s. o.), antientzündlich ist sie aber durch den hohen Gehalt an gesättigtem Fett (Milchprodukte, Fleisch) viel weniger als Gemüse und Pflanzenöle. Low-carb ist außerdem teuer und ökologisch wie tier-ethisch problematisch.


PubMed verzeichnet aktuell rund 500 internationale Publikationen zum Lipödem, hierunter nur wenige Fallberichte und Studien, die Ernährungseffekte auf das Lipödem untersuchen. In zwei Studien erzielte eine mediterrane bzw. mediterran-ketogene Diät in vier bzw. acht Wochen moderate Erfolge bei Gewicht und Lipödem-Symptomatik; allerdings fehlte eine Vergleichsdiät, um Überlegenheit zu demonstrieren.<sup>[3][4]</sup> Auch die rein ketogene Diät wurde bisher nur ohne Vergleichsdiät getestet,<sup>[5]</sup> wirksam auf Körperrumfang, Beschwerden und Therapiebedarf, aber ohne Beweis der Überlegenheit. Und sobald auf low-carb eine kohlenhydratreichere Erhaltungsdiet folgt, kommen die Beschwerden trotz Gewichtserhalt zurück.<sup>[6]</sup>

Stärkere Kohlenhydrat-Einsparung erscheint auch in anderen Studien effektiver für Körpergewicht, Körperrumfang und Symptomatik. Es fehlen aber Daten zur Stoffwechselsicherheit und auch hier gab es keine Zufallszuteilung der Diäten: die Überlegenheit von low-carb ist nicht bewiesen.<sup>[7]</sup> In zwei weiteren, sehr ähnlichen Studien ohne randomisierte Diätzuteilung bei 113 bzw. 115 Lipödem-Patientinnen und Frauen mit Adipositas findet sich eine vergleichbare Reduktion von Körpergewicht und Körperzusammensetzung unter ketogener low-carb-Diät. Manche Stoffwechselwerte wurden besser, andere schlechter.<sup>[8]</sup> Lipödemschmerzen verbesserten sich signifikant, aber mangels Kontrolldiät ist wieder keine Überlegenheit für die ketogene Diät ableitbar. Wichtig auch: Nur 46 % der Teilnehmerinnen schlossen die Studie ab.<sup>[9]</sup>

In der weltweit ersten und bislang einzigen randomisiert-kontrollierten Ernährungsstudie bei Lipödem sind



## SP Medienservice Verlag, Druck & Werbung



Wir sind seit über 25 Jahren als Verlag und Werbeagentur mit eigener Druckerei tätig und haben uns auf die Produktion von Mitglieder- und Verbandszeitschriften aus dem Gesundheits- und Selbsthilfebereich spezialisiert.

Wir übernehmen - nach Ihren Wünschen und Vorstellungen – Layout, Druckproduktion, Direkt-Versand und die Refinanzierung Ihrer Mitgliederzeitschrift über Anzeigen bis zur Rechnungsstellung und Mahnwesen.

Je nach Projekt übernehmen wir auch das wirtschaftliche Risiko für die komplette Refinanzierung. Bitte sprechen Sie uns an, damit wir Sie individuell beraten können, wie wir Ihr spezielles Projekt gemeinsam realisieren können.

Ansprechpartner: Sascha Pipek

Reinhold-Sonnek-Str. 12 · 51147 Köln · Tel.: 02203 / 980 40 31  
Email: sp@sp-medien.de · Internet: www.sp-medien.de  
ausgezeichnet mit dem LVR-Prädikat behindertenfreundlich

Anzeige



low-fat und low-carb nach 4 Wochen vergleichbar beim Körpergewicht und beim Stoffwechsel. Da beide Diätgruppen zusätzlich weitere Therapien (Supplemente, Bewegungsprogramme) erhielten, könnten auch diese einen Effekt eingebracht haben.<sup>[10]</sup>

Zu anderen Ernährungsstudien aus dem UK (Montfort University, Umfrage zu Ernährung bei Lipödem), Italien (Pitotti et al.; ketogene Diät) und Deutschland (Ehrl et al.; low-carb vs. low-fat) gibt es zwar Konferenzbeiträge, aber noch keine peer-reviewten Publikationen.

Eine neue Studie zur Genetik des Lipödems suggeriert einen Zusammenhang mit glutensensitiver Enteropathie (Zöliakie); dies könnte theoretisch einen symptomatischen Erfolg von low-carb (also getreidearmer Diät) miterklären.<sup>[11]</sup>

### Wo liegt die Zukunft der Ernährungstherapie bei Lipödem?

Patientinnen mit Lipödem sollten angesichts der noch dünnen Datenlage und möglicher metabolischer Risiken auch weiterhin nicht ohne ärztliche Begleitung auf low-carb oder ein anderes Ernährungskonzept umsteigen. Die häufige Assoziation des Lipödems mit gestörtem Essverhalten spricht außerdem gegen eine unbegleitete oder allzu euphorische Ernährungstherapie.<sup>[12,13]</sup>

Die Entstehung des Lipödems ist bis heute nicht gut verstanden. Ernährung könnte eine Rolle spielen, aber es fehlen Daten dazu. Nur Ernährungsstudien mit gezielter Testung verschiedener Kostformen im randomisierten Vergleich können beweisen, welche Nahrungsfaktoren das Krankheitsbild verstärken und welche es verbessern. Das Deutsche Register für Klinische Studien verzeichnet keine derartige Studie zur Rolle der Ernährung bei Lipödem. International sind einige wenige Projekte geplant oder laufen bereits. Eine Studie in Deutschland ist denkbar und in den Grundzügen geplant, hängt aber von ausreichender Förderung ab.

**Dr. Stefan Kabisch**  
Charité Universitätsmedizin Berlin,  
Klinik für Endokrinologie  
und Stoffwechselmedizin



### Quellen:

- [1] Reich-Schupke S, Schmeller W, Brauer WJ, Cornely ME, Faerber G, Ludwig M, Lulay G, Miller A, Rapprich S, Richter DF, Schacht V, Schrader K, Stücker M, Ure C. S1-Leitlinie Lipödem. J Dtsch Dermatol Ges. 2017 Jul;15(7):758-768.
- [2] Stutz J. Lipödem: Ursache für schwerwiegende Essstörungen. Phlebologie 2013; 5: A10-11.
- [3] Di Renzo L, Cinelli G, Romano L. et al Potential Effects of a Modified Mediterranean Diet on Body Composition in Lipoedema. Nutrients. 2021; 13: 358
- [4] Di Renzo L, Gualtieri P, Zomparelli S, De Santis GL, Seraceno S, Zuena C, Frank G, Cianci R, Centofanti D, De Lorenzo A. Modified Mediterranean-Ketogenic Diet and Carboxytherapy as Personalized Therapeutic Strategies in Lipedema: A Pilot Study. Nutrients. 2023 Aug 20;15(16):3654.
- [5] Faerber G. Ernährungstherapie bei Lipödem und Adipositas – Ergebnisse eines leitlinien-gerechten Therapiekonzepts. Vasomed 2017: 28
- [6] Sørli V, De Soysa AK, Hyldmo ÅA. et al Effect of a ketogenic diet on pain and quality of life in patients with lipedema: The LIPODIET pilot study. Obes Sci Pract. 2022; Apr 21 08: 483-493
- [7] Jeziorek M, Szuba A, Kujawa K. et al The Effect of a Low-Carbohydrate, High-Fat Diet versus Moderate-Carbohydrate and Fat Diet on Body Composition in Patients with Lipedema. Diabetes Metab Syndr Obes. 2022; 15: 2545-2561
- [8] Jeziorek M, Szuba A, Sowicz M, Adaszyńska A, Kujawa K, Chachaj A. The Effect of a Low-Carbohydrate High-Fat Diet on Laboratory Parameters in Women with Lipedema in Comparison to Overweight/Obese Women. Nutrients. 2023 Jun 2;15(11):2619. doi: 10.3390/nu15112619.
- [9] Jeziorek M, Chachaj A, Sowicz M, Adaszyńska A, Truszyński A, Putek J, Kujawa K, Szuba A. The Benefits of Low-Carbohydrate, High-Fat (LCHF) Diet on Body Composition, Leg Volume, and Pain in Women with Lipedema. J Obes. 2023 Nov 18;2023:5826630.
- [10] Apkhanova T.V., Sergeev V.N., Krukova M.M., Vasilyeva V.A., Kulchitskaya D.B., Kon-chugova T.V., Sapelkin S.V. Influence of Ketogenic Diet and Nutritional Correction in the Complex Treatment of Lower Limbs Lipedema. Bulletin of Rehabilitation Medicine. 2021; 20 (5): 26-36.
- [11] Amato AC, Amato LL, Benitti D, Amato JL. Assessing the Prevalence of HLA-DQ2 and HLA-DQ8 in Lipedema Patients and the Potential Benefits of a Gluten-Free Diet. Cureus. 2023 Jul 9;15(7):e41594.
- [12] de Oliveira J. Lipedema, body-related emotional and disordered eating to cope. Surg Obes Relat Dis. 2023 Jun;19(6):667-668.
- [13] Erbacher G, Bertsch T. Lipoedema and Pain: What is the role of the psyche? – Results of a pilot study with 150 patients with Lipoedema. Phlebologie 2020; 49(05): 305-316

## Aktueller Stand und Erwartungen an die LipLeg Studie (G-BA)

### Liposuktion beim Lipödem

Die LipLeg Studie, initiiert durch den Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) in Deutschland, untersucht in einem klinischen Studiensetting die Wirksamkeit und Sicherheit der Liposuktion bei Lipödem im Vergleich zu herkömmlichen konservativen Behandlungen, vor allem der komplexen physikalischen Entstauungstherapie (KPE). Lipödem, gekennzeichnet durch eine schmerzhafte und symmetrische Zunahme des Fettgewebes an Armen oder Beinen, betrifft fast ausschließlich Frauen. Ziel der Studie ist es, herauszufinden, ob die Liposuktion eine geeignete Behandlungsoption im Vergleich zu alleinigen, konservativen Methoden wie Lymphdrainage, Kompressionsstrümpfen und Bewegungstherapie bietet. Als primären Studienendpunkt misst die Studie die Veränderung des durchschnittlichen Schmerzes in den Beinen über die letzten vier Wochen, 12 Monate nach der Liposuktion bzw. nach der Zuteilung zur Vergleichsgruppe, die ausschließlich konservative Therapien erhält.

Die Studie findet in 11 Zentren in Deutschland statt, die auf die Behandlung von Lipödem spezialisiert sind und zieht internationales sowie nationales Interesse auf sich. Das größte Zentrum in Bad Belzig führt derzeit die letzten Liposuktionen durch und verfügt über ein spezialisiertes Zentrum für Lipödem und Lymphödem, die Villa Else.

Es wird erwartet, dass die primären Ergebnisse der Studie Ende dieses Jahr vorliegen und Anfang 2025 veröffentlicht werden. Diese könnten bedeutende Auswirkungen auf die Behandlungsstandards für Lipödem in Deutsch-



land und darüber hinaus haben. Sollte die Liposuktion als effektiv und sicher bewertet werden, könnte dies eine Änderung der aktuellen Behandlungsrichtlinien und möglicherweise eine Kostenübernahme durch die Krankenkassen bewirken, was die Behandlungsoptionen für Betroffene erweitern und ihre Lebensqualität verbessern würde.

Aktuell übernehmen die Krankenkassen die Kosten für Liposuktion bei Lipödem im Stadium III unter bestimmten Bedingungen bis Ende 2024. Die zukünftige Kostenübernahme durch die Krankenkassen bleibt jedoch ungewiss. Eine kürzlich veröffentlichte neue S2k-Leitlinie zum Lipödem stellt vor allem den Schmerz in den Fokus der Betrachtung und könnte die Bewertung und Behandlung von Lipödem-Patientinnen noch einmal beeinflussen, obwohl sie keine rechtlich bindende Wirkung auf den G-BA hat.

Herr Dr. med. Jeremias Schmidt ist wissenschaftlich in der Abteilung von Priv.-Doz. Dr. med. Mojtaba Ghods tätig und hat seinen Forschungsschwerpunkt im Bereich des Lipödems. Insbesondere die sichere operative Behandlung von Risikopatientinnen mit Lipödem, sowie die Abgrenzung des Lipödems zur primären Adipositas sind Fokus laufender klinischer Studien. Zudem begleitet er die LipLeg Studie des G-BA im Studienzentrum Bad Belzig am Ernst von Bergmann Klinikum.

#### Kontaktinformation:

Dr. med. Jeremias Schmidt  
Klinik für Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive  
Mikrochirurgie/Handchirurgie  
Klinikum Ernst von Bergmann  
Charlottenstr. 72, 14467 Potsdam

**MANIFESTO**



**Welt-Lymphödem-Tag  
6. März 2024**

- Lymphödeme sind ein weltweites Gesundheitsproblem, das mehr als 250 Millionen Menschen weltweit, darunter Frauen, Männer und Kinder aller Nationalitäten und Bevölkerungsgruppen, betrifft.
- Das Lymphödem ist eine chronische und fortschreitende Erkrankung des Lymphsystems, welches schwere Deformitäten, Behinderungen und lebensbedrohliche Komplikationen verursachen kann, die auch psychische und wirtschaftliche Belastungen verursachen können.
- Viele Beschäftigte in Gesundheitsberufen sind sich der Krankheit, ihrer Anzeichen und Symptome nicht vollständig bewusst, was dazu führt, dass Menschen mit Lymphödem viele Jahre lang leiden, bevor sie eine Diagnose erhalten und mit der Behandlung beginnen.
- Das öffentliche Bewusstsein und Verständnis für Lymphkrankheiten und deren erheblichen gesundheitlichen Auswirkungen auf das Leben von Menschen mit Lymphödem, ist nach wie vor gering.
- Menschen mit Lymphödem benötigen Zugang zu qualifizierten, multidisziplinären Fachzentren mit erfahrenen Spezialisten der Gesundheitsberufe, um eine angemessene Behandlung einschließlich psychologischer und sozialer Betreuung zu erhalten.
- Weltweit besteht ein großer, unerfüllter Bedarf darin, Menschen mit Lymphödem, sowie deren Familienmitgliedern und Pflegepersonal, die Grundlagen des Selbstmanagements zu vermitteln und diese darin zu unterstützen.
- Die medizinischen Forschungsanstrengungen zur Heilung des Lymphödems und zur Verbesserung der Behandlungen sind im Vergleich zu Krankheiten ähnlichen Ausmaßes und Schweregrades, nicht ausreichend finanziert.

Aus diesem Grund unterstützen wir den 6. März als Welt-Lymphödem-Tag. Wir und die unten unterzeichnenden Patientenvereinigungen fordern die Aufmerksamkeit von Politikern, politischen Entscheidungsträgern, Beschäftigten in Gesundheitsberufen, Forschern und der Öffentlichkeit auf die Bedürfnisse derer zu legen, die mit Lymphödem leben oder Gefahr laufen, diese zu entwickeln. Wir fordern eine Aufstockung der Mittel für medizinische Forschung, Bildungsprogramme für Beschäftigte in Gesundheitsberufen und einen verbesserten Zugang zu spezialisierter Versorgung für Menschen mit Lymphödem.



**Lipedema World Alliance (LWA)  
und internationaler Patiententag in Potsdam**



Als Patientenvertreterin für Deutschland nahm ich zusammen mit Tamara Plank und Heike Niemann am Lipedema World Congress am 4. bis 7. Oktober 2023 in Potsdam teil, der von der Lipedema World Association (LWA) ausgerichtet wurde. Es ist das erste Mal, dass dem Lipödem eine internationale Konferenz gewidmet wurde. Mehr als 500 Teilnehmende aus 35 Ländern versammelten sich – ein starkes Signal der Forschungsgemeinschaft, die sich dieser Erkrankung als globale Herausforderung annimmt.

Für uns war es eine spannende Gelegenheit, unsere Anliegen auf internationaler Bühne zu vertreten, sich mit Gleichgesinnten über die Ländergrenzen hinweg zu vernetzen und gleichzeitig von den Besten auf diesem Gebiet zu lernen.

Am 4. Oktober waren wir zum Internationalen Patiententag der LWA eingeladen. Die Ankunft hielt schon die erste Überraschung bereit: Außer den LiLys aus Oldenburg und einer weiteren SHG aus Deutschland waren

wir die einzige Selbsthilfeorganisation mit Infotisch. Das Fehlen der internationalen Verbände fanden wir in dem Moment ein bisschen schade, aber wir konnten uns da auch noch nicht vorstellen, wie intensiv und austauschreich die Woche noch werden würde.

Meine Aufgabe war es, neben Vertretern aus Italien und England die Situation der Betroffenen in Deutschland zu erläutern – eine Herausforderung, zumal der Vortrag auf Englisch gehalten werden sollte. Schon bei der Vorbereitung des Vortrags wurde mir bewusst, dass die Situation der Betroffenen in Deutschland sicher nicht gut ist, aber doch sicher viel besser als in anderen Ländern, in denen nicht so viel geforscht wird und die eine schlechtere Gesundheitsversorgung der Lipödempatienten haben. Dieser Eindruck hat sich im Laufe des Kongresses leider immer wieder bestätigt.

Nach einer kurzen Einführung von Herrn Dr. Kruppa als Gastgeber aus der EVB-Klinik und Herrn Dr. Georgiou aus Zypern, stellte Stephanie Peterson (Datenmanagerin



der US-amerikanischen Lipedema Foundation) ihre globalen Forschungsbemühungen vor. Es war erüchternd zu erfahren, dass die Ursache des Lipödems, obwohl es erstmals 1940 beschrieben wurde, bis heute wenig bekannt bleibt. Die Tatsache, dass die Lipedema Foundation bereits 12 Millionen US-Dollar in die Forschung investiert hat, ohne den Anreiz von Pharmagewinnen, ist ein starkes und ermutigendes Signal. Die laufenden klinischen Studien können Interessierte jederzeit unter [www.lipedema.org/legwork](http://www.lipedema.org/legwork) einsehen. Stephanie hat uns außerdem alle dazu aufgerufen unter [www.lipedema.org/registry](http://www.lipedema.org/registry) an der LF-Registrierungsumfrage mitzumachen, was Sie gerne auch tun können.

Gleich danach sprachen noch Sharie Fetzer, Vorsitzende von Lipedema UK, und Valeria Giordano, Präsidentin von LIO Lipedema Italia. Sie berichteten von gravierenden Versorgungslücken selbst innerhalb Europas. Die Berichte über fehlende Übernahme der Kosten für Kompressionstherapie und manuelle Lymphdrainage, ganz zu schweigen von Liposuktionen, waren bedrückend. Viele Lipödembetroffene kommen für ihre Liposuktion nach Deutschland, da das Angebot in ihren Heimatländern mehr als dürrftig ist.

Die runden Tischgespräche, zu denen wir von Kate Foster von UK Lipedema eingeladen wurden, waren wichtige Treffen, bei denen wir uns über unsere gemeinsamen Herausforderungen austauschten. Die Diskussionen über Diagnosewege, Behandlungsmöglichkeiten und wirksame Therapien mündeten in dem gemeinsamen Ziel, ein länderübergreifendes Dokument für die grundlegende Gesundheitsversorgung von Lipödempatientinnen zu entwickeln.

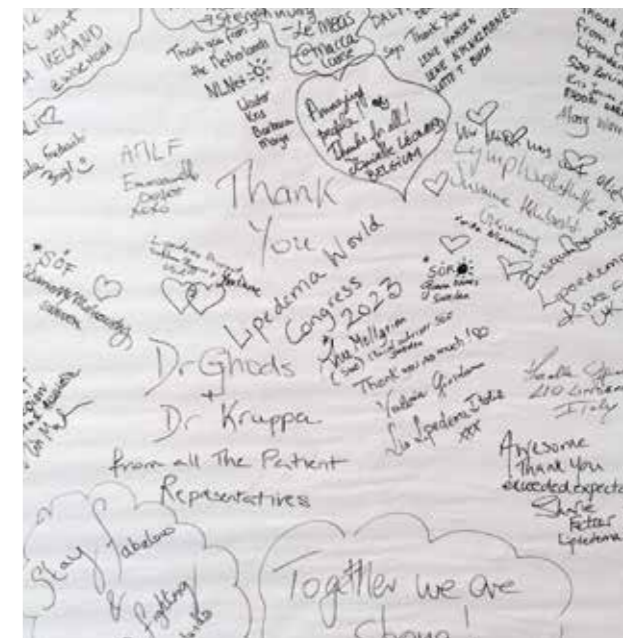
Wir vernetzten uns gleich am Abend vor dem Kongress

mit Caro Martens, Dani Napoli (von den LiLy OI) und Annett Schöfisch (von Ödemi Cottbus). Caro und Annett haben sich danach bei uns als Landessprecherinnen beworben und wir freuen uns, dass wir nun in Brandenburg und Niedersachsen breiter vertreten sind.

An den folgenden Tagen des Lipedema World Congress (5. bis 7. Oktober) kamen ein breites Spektrum von Gesundheitsfachkräften zusammen, darunter Lymphologen, plastische Chirurgen, Angiologen, Phlebologen, Ernährungswissenschaftler, Dermatologen, Physiotherapeuten, Adipositas- und Stoffwechselspezialisten und Radiologen sowie weitere Vertreter von Patientenverbänden aus der ganzen Welt. Wir trafen Patientinnen aus Norwegen, Irland, Frankreich, den Niederlanden, Kanada, Großbritannien, Spanien, Brasilien, Italien und den USA. Mit ihnen tauschten wir in der Patientenlounge viele Ideen und Broschüren aus.

Die Vielfalt und Qualität der Präsentationen während des Kongresses waren beeindruckend. Jeder der über 80 Vorträge war auf internationalem Spitzenniveau und bot neue Einblicke und Perspektiven für die Diagnose und Behandlung des Lipödems.

Der 5. Oktober startete mit dem Thema „Psychologische Dimensionen des Lipödems“, bei dem wir gleich in der ersten Sitzung unsere Ergebnisse zur Aufklärung aus den GALLiY-Workshops vorgestellt haben. Beeindruckend war auch, dass nicht nur die Lymphselbsthilfe e. V. als Patientenvertreter einen Vortrag halten durfte, sondern vor jeder Sitzung eine andere Patientenvertretung ihre Sichtweise kurz referierte. Dies unterstrich die zentrale Rolle der Patientinnen und Patienten im Diskurs um das Lipödem und förderte nicht nur das Verständnis unter den Fachleuten, sondern gab auch



den Patientenorganisationen eine größere Sichtbarkeit. Weitere Schwerpunkte des Tages lagen auf der konservativen Behandlung und den Begleiterkrankungen des Lipödems, den Genetischen Grundlagen, dem Lipödemschmerz und auf Sicherheitsaspekten und Effektivität der Liposuktion.

Am 6. Oktober begann der Tag mit der Generalversammlung der Lipedema World Alliance. Als erste ihrer Art ist die LWA ein neuer und innovativer Verband, der 2022 gegründet wurde und sich aus Angehörigen der Gesundheitsberufe, Patientenverbänden und wissenschaftlichen Gesellschaften zusammensetzt. Auch die Lymphselbsthilfe e. V. ist Gründungsmitglied. Der Präsident der LWA, Sandro Michelini, erläuterte die Beweggründe und Schritte, die zur Gründung des Ver-



eins führten, und betonte dabei deren Mission, Arbeitsweise und Organisationsatzung. Außerdem wurden die Ergebnisse der zweistufigen Delphi-Evaluation diskutiert. In zwei vorbereitenden Fragebogenrunden bewerteten alle Fachgesellschaften, auch wir, verschiedene Statements über das Lipödem und seine Therapieoptionen, um eine international einheitliche Sichtweise zu gewinnen.

Weitere Themen waren der Zusammenhang von Lipödem und Übergewicht, die Zukunft der Versorgung von Lipödempatientinnen, Erkenntnisse aus der Ernährungswissenschaft, Epidemiologie und Diagnosewerkzeuge sowie die Wechselwirkung von Lipödem und Lymph. In zwei Poster Sessions wurden auf insgesamt 42 Postern die neuesten Forschungstrends aus der ganzen Welt vorgestellt.

Der 7. Oktober schloss den Kongress thematisch mit Histologie und Molekularanalyse sowie mit technischen Erwägungen bei der Liposuktion ab. Am Ende der Veranstaltung machten wir ein schönes Erinnerungsfoto von allen Patientinnenvertreterinnen und bedankten uns bei den Einladenden, Dr. Ghods, Dr. Herbst und Dr. Michelini. Die Vorfreude auf zukünftige Veranstaltungen und die Fortsetzung des begonnenen Dialogs ist groß, und ich bin zuversichtlich, dass wir gemeinsam viel erreichen können. So reiste ich nicht nur mit vielen neuen Erkenntnissen, Ideen und Kontakten zurück, sondern auch mit einer Verabredung für den nächsten LWA Congress, der 2025 in Rom stattfinden wird.

Aufzeichnungen aller Vorträge (auf Englisch) finden Sie unter [www.lipedema-world-congress.com/on-demand/](http://www.lipedema-world-congress.com/on-demand/)

## Interview der medi GmbH & Co. KG mit Jana Meuter

Fachärztin für Gefäßchirurgie, Phlebologie und Lymphologie, beantwortet die drei wichtigsten Fragen zum Thema medizinische Kompressionszehen-  
teile



Bei der lymphologischen Versorgung mit flachgestrickten medizinischen Kompressionsstrümpfen bleiben die Zehen oft unberücksichtigt – obwohl bei 63 Prozent aller Lymphödem-Patient:innen eine Schwellung des Fußrückens vorliegt und 82 Prozent ein positives Stemmersches Zeichen zeigen. Zur optimalen Versorgung ist eine maßgefertigte Zehenkappe empfehlenswert, die am Fuß für die gewünschte Kompression sorgt. Jana Meuter beantwortet die drei wichtigsten Fragen zum Thema medizinische Kompressionszehen-  
teile.



**Liebe Frau Meuter, weshalb ist bei Lymphödem-Patient:innen die medizinische Kompressionsversorgung der Füße sinnvoll?**

„Lymphödempatient:innen haben chronisch starke Schwellungen im Bereich des Fußrückens, des Vorfußes und der Zehen. Ziel der medizinischen Kompressionsversorgung ist es, durch flächigen konstanten Druck und einen optimalen Druckverlauf die Ödembildung zu verringern und den venösen Rückfluss beziehungsweise den Lymphabfluss zu begünstigen. Werden die Füße bei der Kompressionsversorgung ausgespart, können diese noch stärker anschwellen. Zudem kann es vermehrt zu einer Schädigung des Gewebes oder Entzündungen, vor allem auch im Zehenzwischenraum, kommen – gerade bei Lymphödempatient:innen kann dies schwerwiegende Folgen wie Wundrosen bis hin zur Sepsis haben. Dies gilt es unbedingt zu vermeiden.“

**Wie sieht die Versorgungsrealität Ihrer Erfahrung nach aus?**

„Generell haben in den letzten 25 Jahren lymphologische Erkrankungen vermehrt Aufmerksamkeit erfahren – dennoch bestehen in Forschung, Diagnostik und Therapie weiterhin große Defizite. Die Lymphologie spielt immer noch eine untergeordnete Rolle, nur wenige deutsche Universitäten bieten Vorlesungen an. Eine spezielle Facharztausbildung gibt es nicht. Lympholog:innen sind Mediziner:innen aus unterschiedlichen Fachrichtungen, die sich über einen Fachverband nach einem anerkannten Lehrplan in der Lymphologie weitergebildet haben. In der Praxis erkennen Ärzt:innen deshalb die Erkrankung als solche oft nicht auf Anhieb – eine Lymphtherapie begleitende Versorgung mit medizinischen Kompressionsstrümpfen findet nicht oder nur

ungenügend statt. Viele wissen gerade bei Zehenversorgungen nicht, welche unterschiedlichen Möglichkeiten es gibt und wie gut diese funktionieren. Darüber hinaus herrscht Angst vor Regressen bei einer Wirtschaftlichkeitsprüfung. Tatsächlich sind medizinische Hilfsmittel frei von Budgets und Richtgrößen und können zu Lasten der gesetzlichen Krankenversicherung verordnet werden. Für die Verordnung gilt das Wirtschaftlichkeitsgebot (§ 12 SGB V): Sie muss ausreichend, zweckmäßig und wirtschaftlich sein. Hier braucht es ein Umdenken und mehr Aufklärung!“

**Sie haben die unterschiedlichen Möglichkeiten bei Zehenversorgungen erwähnt – welche Varianten und Ausführungen gibt es?**

„Kompressionszehen-  
teile bei Lymphödem werden ausschließlich als individuelle Maßanfertigung hergestellt für eine optimale Passform und Wirkung an jeder Zehe – die medizinische Versorgung sollte angenehm wie eine zweite Haut sitzen. Sie sind einzeln erhältlich, sodass sie ergänzend unter Kompressionsstrümpfen mit offener Spitze getragen werden können. Oder als einteilige Versorgung – die Zehenkappe wird dabei ohne Naht an den Strumpf angestrickt. Es gibt sie mit offenen und geschlossenen Zehen sowie ohne kleine Zehe. Welche Variante die individuelle Lymphtherapie von Patient:innen am besten unterstützt, hängt von der Ausprägung des Ödems und den persönlichen Vorlieben ab. Wichtig ist, individuell und ganzheitlich zu beraten und Patient:innen zu ermutigen, eine Zehenversorgung auszuprobieren. All meine Patient:innen, denen ich eine Zehenversorgung nahegelegt habe, sind davon begeistert und wollen sie nicht mehr missen.“

## Älter werden mit dem Lymphödem von Kirsten Schade

*Persönliche Erfahrungsberichte von Betroffenen spielen eine wichtige Rolle, um Erkrankungen besser zu verstehen und über reine Fakten hinaus einen guten Umgang mit ihnen zu finden. Kirsten Schade leistet in ihrem zweiten Buch „Älter werden mit dem Lymphödem“ hierzu einen besonders interessanten Beitrag.*

Mit 62 Jahren bringt Schade, die selbst von einem primären Lymphödem betroffen ist, ihre Expertise aus über 20 Jahren Beratungstätigkeit für kranke und schwerbehinderte Menschen ein. Darüber hinaus teilt sie auch sehr persönliche Einblicke in ihre eigenen Erfahrungen und Herausforderungen im Umgang mit ihrer Erkrankung. Besonders eindrücklich ist die Schilderung ihrer OP-Erfahrungen – eine ereignisreiche Reise, die sich bereits über mehrere Jahrzehnte erstreckt und die möglicherweise noch nicht abgeschlossen ist.

Ihr Buch richtet sich nicht nur an Menschen mit Lymphödem, sondern spricht auch Lipödem-Betroffene, Angehörige, medizinisches Fachpersonal und Interessierte an. Auf verständliche Weise behandelt es Themen, die früher oder später auf jeden mit dieser Erkrankung zukommen: von der wichtigen Rolle von Bewegung und Ernährung über das Management von Begleiterkrankungen im Alter bis hin zu wichtigen rechtlichen Vorsorgen wie Vollmachten und Verfügungen.

Schade betont, wie entscheidend die Akzeptanz einer chronischen Erkrankung ist, und gibt Tipps, wie man dies beispielsweise durch Dankbarkeitsrituale oder durch professionelle Unterstützung bewerkstelligen kann.



Kirsten Schades Buch zeichnet sich durch die gelungene Verbindung von hilfreichen Informationen und persönlichen Erfahrungen aus. Dies macht das Werk zu einem wertvollen Begleiter für alle, die direkt oder indirekt von einem Lymph- oder Lipödem betroffen sind. Schades Botschaft ist klar: „Nur wer gut informiert ist, kann gut für sich sorgen“.

Verena Winter



### Online-Lesung mit Kirsten Schade

Die Lymphselbsthilfe e. V. freut sich, am 19. September 2024 um 19 Uhr eine Online-Lesung mit Kirsten Schade anbieten zu können, bei der sie aus ihrem Buch „Älter werden mit dem Lymphödem“ lesen wird.

Teilnehmende können die Autorin live erleben und mit ihr diskutieren.

Die Veranstaltung ist für Mitglieder kostenlos, Nichtmitglieder können für 5 € teilnehmen. Details sind auf der Webseite <https://www.lymphselbsthilfe.de/online-lesung-sep-2024/> verfügbar.

## SelEe-App im Test:

### Ein vielseitiges Werkzeug für persönliches Gesundheitsmanagement

**Haben Sie schon einmal Ihre Gesundheitsdaten mit dem Handy erfasst? In einigen Ländern gehört dies für viele Menschen bereits zum Alltag. Deutschland hat im Bereich des digitalen Gesundheitsmanagements im internationalen Vergleich noch Aufholbedarf.**

Das Forschungsprojekt „SelEe – Seltene Erkrankungen bürgerwissenschaftlich erforschen!“ zielt darauf ab, diese Lücke ein Stück weit zu schließen. Durch die enge Zusammenarbeit mit Betroffenen, Angehörigen und Selbsthilfegruppen entstand die SelEe-App. Über diese App lassen sich persönliche Gesundheitsdaten in einem digitalen Tagebuch bequem erfassen und auswerten.

Die SelEe-App ist in erster Linie auf Betroffene mit Seltenen Erkrankungen zugeschnitten und erleichtert die Aufzeichnung von erkrankungsspezifischen Daten etwa von Arrhythmogenen Erkrankungen, Morbus Addison oder Neurofibromatose. Darüber kann man auch beliebige Daten erfassen und analysieren, von Gewichtsschwankungen und Schlafmustern bis hin zu Migräneattacken, Sporteinheiten und sogar den Aktivitäten von Haustieren. Die Möglichkeit, die App nach individuellen Bedürfnissen anzupassen, ist ein großer Vorteil, kann jedoch angesichts der vielen Einstellungsoptionen auch überfordern. Um den Einstieg zu erleichtern, stehen zahlreiche Erklärvideos zur Verfügung, und die Optik der App ist funktional und übersichtlich gestaltet. Trotzdem: wer eine gewisse Erfahrung im Umgang mit Apps hat, ist sicherlich im Vorteil.

Sind allerdings die anfänglichen Hürden überwunden und alle Einstellungen vorgenommen, läuft die Datenerfassung fast wie von selbst. Regelmäßige Angaben können einfach über einen Kalender gemacht werden, unterstützt durch eine Erinnerungsfunktion. Die gesammelten Daten lassen sich übersichtlich als Diagramme oder Tabellen herunterladen. Auch unregelmäßige Einträge



Bilder: Hochschule für angewandte Wissenschaften Hof

wie Befunde sind möglich, wobei auch hier die Einstellungen frei angepasst werden können. Diese Berichte können dann beispielsweise dem behandelnden Arzt vorgelegt werden.

Bei Gesundheitsdaten spielt Datenschutz eine wichtige Rolle: Auf persönliche Informationen wie Name, Adresse und genaues Geburtsdatum werden weitgehend verzichtet, und alle Datenübertragungen sind verschlüsselt. Zur Auswertung werden die Daten vollständig anonymisiert.

**Fazit:** Die SelEe-App bietet eine beeindruckende Anpassungsfähigkeit und ist ideal für alle, die regelmäßig ihre Gesundheitsdaten erfassen möchten. Entwickler betonen die schier endlosen Möglichkeiten der App, aber es sei darauf hingewiesen, dass für die Konfiguration etwas Zeit und Geduld nötig sind. Dennoch lohnt es sich für jeden, der seine Gesundheit aktiv und individuell managen möchte, auch unabhängig von einer Seltenen Erkrankung.

Die App ist kostenlos. Den Download der App und mehr Informationen zu dem Forschungsprojekt finden sich unter: <https://www.selee.de/selee-app/>

### IMPRESSUM

**Herausgeber:** LYMPHSELBSTHILFE e.V.

**Redaktion:**  
Sylvia Kraus, Susanne Helmbrecht, Christine Schneider,  
Verena Winter, Sabine Michel  
V.i.S.d.P. Susanne Helmbrecht (SH)  
Telefon: (09132) 74 58 86  
info@lymphselbsthilfe.de, www.lymphselbsthilfe.de

**Erscheinungsweise:** zwei Ausgaben pro Jahr

**Verlag, Satz, Druck, Anzeigen, Vertrieb:**  
SP Medienservice Verlag, Druck und Werbung  
Reinhold-Sonnek-Str. 12, 51147 Köln, Telefon: (02203) 980 40 31,  
www.sp-medien.de, Mail: info@sp-medien.de

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Bei eingesandten Manuskripten behält sich die Redaktion eine Bearbeitung vor. Nachdruck mit Quellenangabe erwünscht. Belegexemplar erbeten.

### Leserfrage:

## Saunabesuch nach OP und Strahlentherapie

**Ist es erlaubt nach einer Mammacarcinom-Erkrankung mit Chemotherapie, brusterhaltender OP mit Lymphknotenentfernung und anschließender Strahlentherapie, wenn kein Lymphödem vorhanden ist, in die Sauna zu gehen? Ich bin sehr gespannt auf Ihre Antwort.**

### Susanne Helmbrecht, Lymphselbsthilfe:

Nach einer Lymphknotenentfernung besteht gemäß Definition ein Schaden im Lymphsystem und damit, solange keine Schwellung zu sehen ist, ein Lymphödem Stadium 0. Hitze kann ein Lymphödem verschlimmern oder auslösen. Ein Saunabesuch ist also mit Vorsicht zu genießen, es kann weder direkt zu- noch abgeraten werden. Ist die Sauna wichtig für das psychische Wohl-

finden, sollte man wissen, dass ein Risiko hin zum Lymphödem besteht. Wählen Sie evtl. eine weniger heiße Sauna und weniger Saunagänge bzw. geringere Saunazeiten und beobachten Sie die Reaktion im betroffenen Gebiet genau.

Sollten Sie eine Schwellung, nicht nur am Arm, sondern auch am Rumpfquadranten beobachten oder fühlen können, sollten Sie sofort zum Facharzt, um sich Manuelle Lymphdrainage und Kompression verschreiben zu lassen. Ein Stadium 1 ist viel leichter zu behandeln als spätere Stadien. Es lohnt sich also mit oder ohne Sauna aufmerksam zu sein und jede Schwellung ernst zu nehmen.

### Lip-Lymphselbsthilfe Nord e.V.

## Gummistrümpfe? Nein Danke!!

Bekannte Hersteller zeigen die Vielfalt einer modernen und modischen Kompressionsversorgung. Es dürfen auch Farben, Muster oder Strasssteine sein.



**Ort:**  
Kulturzentrum Körberhaus  
Holzhude 1  
21029 Hamburg

Um Anmeldung wird gebeten per  
Mail an [info@lymphonie.de](mailto:info@lymphonie.de)

**Termin: 27. April 2024, 14:30-17:30 Uhr**

### Diese Firmen sind dabei



Das Copyright der Logos liegt bei den Firmen.



## Kongresse und Veranstaltungen

**26. – 28.04.2024**

### GALLiLy Schnupperwochenende (1. Teil)

– auch einzeln buchbar

Ort: Bildungszentrum Hesselberg, 91726 Gerolfingen

Web: <https://www.lymphselbsthilfe.de/gallily-2024/>

**27.04.2024**

### Die Vielfalt der Kompressionsversorgung

Ort: Kulturzentrum Körperhaus, 21029 Hamburg

Web: <https://www.lymphselbsthilfe.de/home/veranstaltungen/>

**24. – 26.05.2024**

### GALLiLy Refresher (2. Teil)

- auch einzeln buchbar

Ort: Bildungszentrum Hesselberg, 91726 Gerolfingen

Web: <https://www.lymphselbsthilfe.de/gallily-2024/>

**07. – 08.06.2024**

### 1. Földiklinik-Tag

#### – Lymphologie im Hochschwarzwald

Ort: Kurhaus am Titisee, 79822 Titisee-Neustadt und Földiklinik, 79856 Hinterzarten

Web: <https://www.juzo.com/de/akademie/symposien>

**08.06.2024**

### Aktiv Tag Celle

Ort: Sportheim SV Walle, 29308 Winsen (Aller)

Web: <https://www.lymphselbsthilfe.de/home/veranstaltungen/>

**22.06.2024**

### 9. Lymphselbsthilfetag

Ort: Konferenzzentrum Ernst von Bergmann, Berliner Str. 62, 14467 Potsdam

Web: <https://www.lymphselbsthilfe.de/9-lymphselbsthilfetag-in-potsdam/>

**06.07.2024**

### 14. Münchner Lymphsymposium

Ort: Wappenhalle, 81829 München-Riem

Web: <https://www.juzo.com/de/fachhandelsneuigkeiten/14-muenchner-lymph-symposium-am-6-juli>

**03. – 09.08.2024**

### Lymphwoche – Erfahrungsaustausch für Lip- und Lymphödem Betroffene

Ort: Sport- und Bildungszentrum Malente, 23714 Bad Malente

Web: <https://www.lymphselbsthilfe.de/gallily-erfahrungsaustausch-2024/>

**19.09.2024**

### Online-Lesung

#### „Älter werden mit dem Lymphödem“

Ort: Online-Seminar mit der Autorin Kirsten Schade

Web: <https://www.lymphselbsthilfe.de/online-lesung-sep-2024/>

**02. – 05.10.2024**

### 66. DGPL-Jahrestagung

Ort: Konzerthaus, Konrad-Adenauer-Platz 1, 79098 Freiburg

Web: <https://dgpl-jahrestagung.de/>

**12.10.2024**

### Austausch und Unterstützung

#### für Selbsthilfegruppen-Verantwortliche

Ort: Kolpinghaus, Kolpingplatz 3, 97070 Würzburg

Web: <https://www.lymphselbsthilfe.de/austausch-shg-2024/>

**13.10.2024**

### Fortbildung

#### „Kommunikation auf Augenhöhe“

Ort: Kolpinghaus, Kolpingplatz 3, 97070 Würzburg

Web: <https://www.lymphselbsthilfe.de/fb-kommunikation-2024/>

**01. – 03.11.2024**

### GALLy Schnupperwochenende

Ort: 91074 Herzogenaurach

Web: <https://www.lymphselbsthilfe.de/gally-schnupperwochenende-2024/>



## Antrag auf Mitgliedschaft in der Lymphselbsthilfe e.V.

Lymphselbsthilfe e.V.  
c/o Susanne Helmbrecht  
Jane-Addams-Str. 7  
91074 Herzogenaurach

### Ich der/die Unterzeichnende

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_ PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Geb.Datum: \_\_\_\_\_ Telefon: \_\_\_\_\_

e-mail: \_\_\_\_\_

beantrage hiermit in der Lymphselbsthilfe e.V.: (bitte ankreuzen)

die Mitgliedschaft als **Betroffene/r** (24 €/Jahr) bzw.  \_\_\_\_\_ €/Jahr

**Lymphödem**  **Lipödem**  \_\_\_\_\_

Ich bin **1. Leiter/in**  ich bin **2. Leiter/in** einer **Selbsthilfegruppe** und  stimme der Veröffentlichung der Kontaktdaten unserer Selbsthilfegruppe auf der Webseite der Lymphselbsthilfe e. V. zu.

Ich bin Mitglied einer **Selbsthilfegruppe**  und erhalte das Magazin über die **Selbsthilfegruppe**.

Name der SHG: \_\_\_\_\_ Anzahl Mitglieder: \_\_\_\_\_

die Mitgliedschaft als **Fördermitglied** \_\_\_\_\_ € (mind. 24 €/ Jahr)

Die Satzung der Lymphselbsthilfe e.V. ist mir bekannt. Bitte senden Sie mir Informationen des Vereins per Mail/  
 per Post (bitte aus Kostengründen nur ankreuzen, wenn Sie keinen Mailaccount besitzen.)

Als Mitglied der Lymphselbsthilfe e.V. erhalte ich zweimal im Jahr das Lymph-Selbsthilfe-Magazin.

Als Antragsteller/in verpflichte ich mich, den jährlichen Mitgliedsbeitrag in der angegebenen Höhe durch Erteilung einer Einzugsermächtigung zu begleichen.

Ich bin damit einverstanden, dass die Lymphselbsthilfe e. V. die enthaltenen Daten elektronisch speichert. Die Lymphselbsthilfe e. V. wird die Daten vertraulich behandeln und die Adresse nur an den Verlag SP Medienservice (wegen Zusendung des im Mitgliedsbeitrag enthaltenen Magazins „Lymph-Selbsthilfe“) weitergeben. Insbesondere werden die Daten Dritten nicht zur Verfügung gestellt oder für Werbezwecke genutzt. Bitte lesen Sie auch unsere Datenschutzerklärung unter [www.lymphselbsthilfe.de/datenschutz/](http://www.lymphselbsthilfe.de/datenschutz/)

\_\_\_\_\_  
**Ort, Datum** **Unterschrift**

Ich erteile der Lymphselbsthilfe e.V. ein SEPA-Lastschriftmandat und übernehme eventuell anfallende Kosten durch Rücklastschrift.

IBAN: \_\_\_\_\_ BIC: \_\_\_\_\_

bei der Bank \_\_\_\_\_

Alle Kontoinhaber: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
**Ort, Datum** **Unterschrift**

Die Lymphselbsthilfe e.V. ist als gemeinnützig anerkannt, der Kontoauszug wird bis 300 € als Spendenquittung anerkannt. Auf Antrag stellen wir eine Quittung aus.

IBAN DE04 7001 0080 0613 7618 00 Postbank Nürnberg BIC PBNKDEFF

Stand: Juni 2021





# Lymph-Selbsthilfe

Da unsere letzten Ausgaben sehr schnell vergriffen waren, haben wir auch für Nicht-Mitglieder die Möglichkeit geschaffen, die Zeitschrift zu abonnieren. Sie können sich für eine oder 20 Exemplare pro Ausgabe entscheiden.

Bestellung unter: **Lymphselbsthilfe e.V.** - [info@lymphselbsthilfe.de](mailto:info@lymphselbsthilfe.de)

Hiermit bestelle ich das Abonnement der Zeitschrift „Lymph-Selbsthilfe“

- 2 Ausgaben mit je 1 Exemplar zum Jahresbezugspreis von 12,00 Euro inkl. Porto und Versand
- 2 Ausgaben mit je 20 Exemplaren zum Jahresbezugspreis von 20,00 Euro inkl. Porto und Versand

Ich bin damit einverstanden, dass die Lymphselbsthilfe e. V. die enthaltenen Daten elektronisch speichert. Die Lymphselbsthilfe e. V. wird die Daten vertraulich behandeln und die Adresse nur an den Verlag SP Medienservice (wegen Zusendung des Magazins „Lymph-Selbsthilfe“) weitergeben. Insbesondere werden die Daten Dritten nicht zur Verfügung gestellt oder für Werbezwecke genutzt.

**Rechnungsanschrift:**

Einrichtung/Firma: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Straße und Haus-Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ und Ort: \_\_\_\_\_

Telefon mit Vorwahl: \_\_\_\_\_

Mailadresse: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Datum                      \_\_\_\_\_ Unterschrift

**Kontaktadresse:**

Lymphselbsthilfe e.V. · Jane-Addams-Str. 7 · 91074 Herzogenaurach  
 Telefon: 09132 745 886 · E-Mail: [info@lymphselbsthilfe.de](mailto:info@lymphselbsthilfe.de) · Internet: [www.lymphselbsthilfe.de](http://www.lymphselbsthilfe.de)

**Spendenkonto:**

Die Lymphselbsthilfe e.V. ist als gemeinnützig anerkannt, der Kontoauszug wird bis 300 € als Spendenquittung anerkannt. Auf Antrag stellen wir eine Quittung aus.  
 Postbank Nürnberg · IBAN: DE04 7001 0080 0613 7618 00 · BIC: PBNKDEFF



## Meine Stärke? Natürlich Lastofa Forte!

Stark und doch ganz weich –  
 dank Funktionsgarn  
 mit Merinowolle



### lastofa® forte

Die flachgestrickte  
 medizinische Kompression  
 mit Merinowolle



**Villa Sana**  
 Villa Sana GmbH & Co. medizinische Produkte KG  
 entspannt entstaut

Hauptstr. 10 91798 Weiboldshausen  
 Tel.: 09141 / 8546-0 Fax: 09141 / 8546-26  
[kontakt@villa-sana.com](mailto:kontakt@villa-sana.com) [www.villa-sana.com](http://www.villa-sana.com)

Optimale Therapie  
 für zu Hause mittels  
 aktiver Kompression

- rezeptfähig
- budgetneutral
- wirksam
- unabhängig
- täglich
- wirtschaftlich

**Entstauung –**  
 Lymph- und Lipödeme

**Wundheilung & Rezidivvermeidung –**  
 venöse Insuffizienz und Ulkus

**Durchblutung –**  
 arterielle Verschlusskrankheit (pAVK)





# Let yourself grow

Trend Colours 2024/25



endless  
green

wild  
red

sunny  
yellow

beautiful  
blue

lovely  
rose

powerful  
pink

Juzo Kompressionsprodukte sind im  
medizinischen Fachhandel erhältlich.



[juzo.de/trend-colours](https://juzo.de/trend-colours)



Lebensfreude in Bewegung