



Vor welchen Herausforderungen stehen Betroffene mit Lip- und Lymphödemen?

Susanne Helmbrecht

Dipl.-Psych. univ., Vorsitzende LSH

zum

10. Lymphselbsthilfetag

am 5. Juli 2025

in Kloster Himmelsporten

in **Würzburg**

1 Wer wir sind

Bundesverband für lymphostatische Erkrankungen

- in Deutschland im März 2012 gegründet

Wir ...

- vertreten die Interessen aller Betroffenen
 - im G-BA, in Leitlinien, in der Politik
- sind gemeinnützig
- arbeiten ehrenamtlich
- finanzieren uns über Spenden

Unsere Ziele

Patient steht im Mittelpunkt

Akzeptanz unserer Erkrankung

Frühzeitige Diagnose und Behandlung

Bessere Aufklärung – **Schulung zum Selbstmanagement**

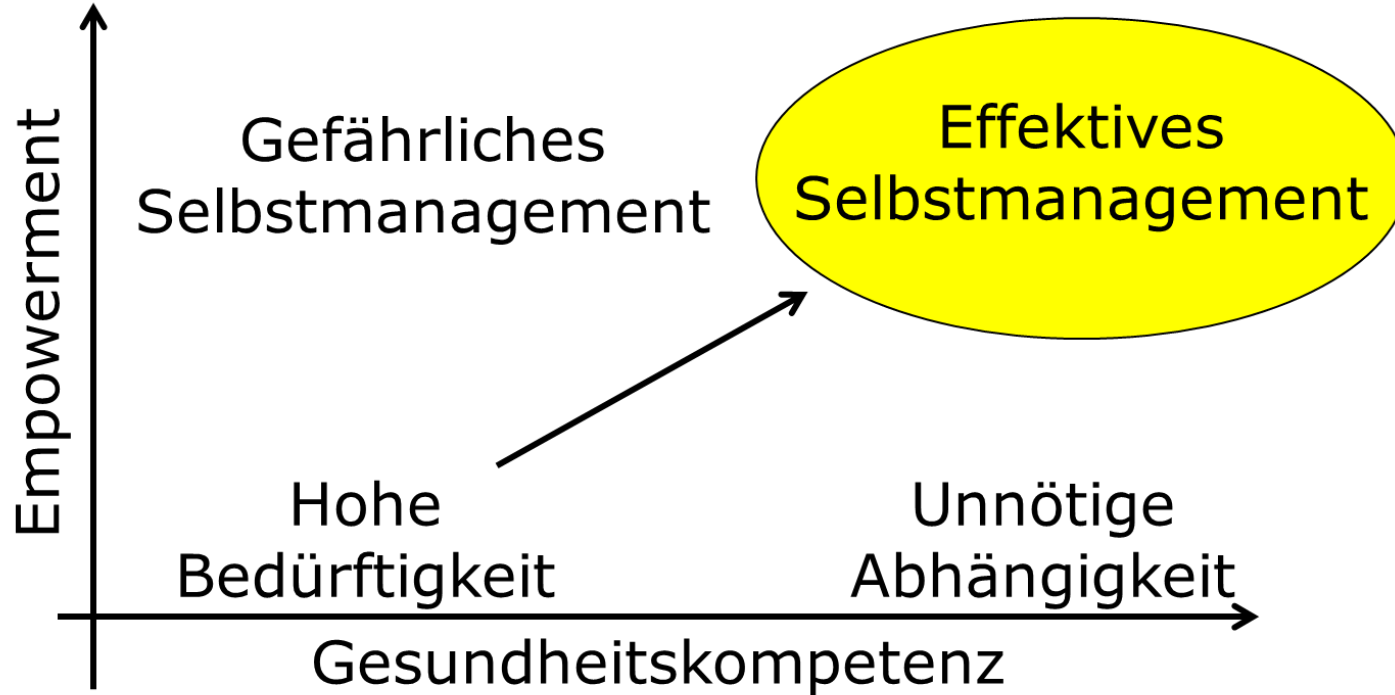
Ausreichende, gute Therapie

2 Politische Interessensvertretung



- Fachgesellschaft und Coautor
- **S2k**-Leitlinie Lymphödem, 2014- 2017
- **S2k**-Leitlinie Lipödem 2021-2023
- **S3**-Leitlinie Lymphödem seit 11.23
- **Schulung zum Selbstmanagement** verbessert die Lebensqualität





**Wir heben die Ressourcen
der Betroffenen**

- Zuhören
- Ungünstige Faktoren ansprechen
- Defizite nicht herausstellen
- Wertschätzende Äußerungen
 - Wie ist es dir gelungen, ...?
 - Stärken reflektieren
- Immer eins nach dem anderen

- Funktionsweise des Lymphsystems
- Einfache Lymphgriffe
- Kompressionsmöglichkeiten
- Selbstbandage
- Entstauende Bewegungsübungen
- Atemübungen
- Hautpflege
- Entspannung
- Ernährung

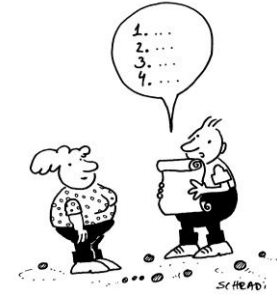


Veränderung Selbst Machen

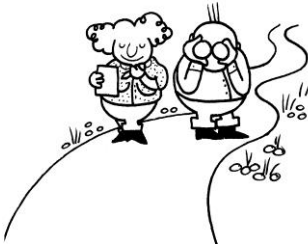


1. Ziele setzen

2. Planen



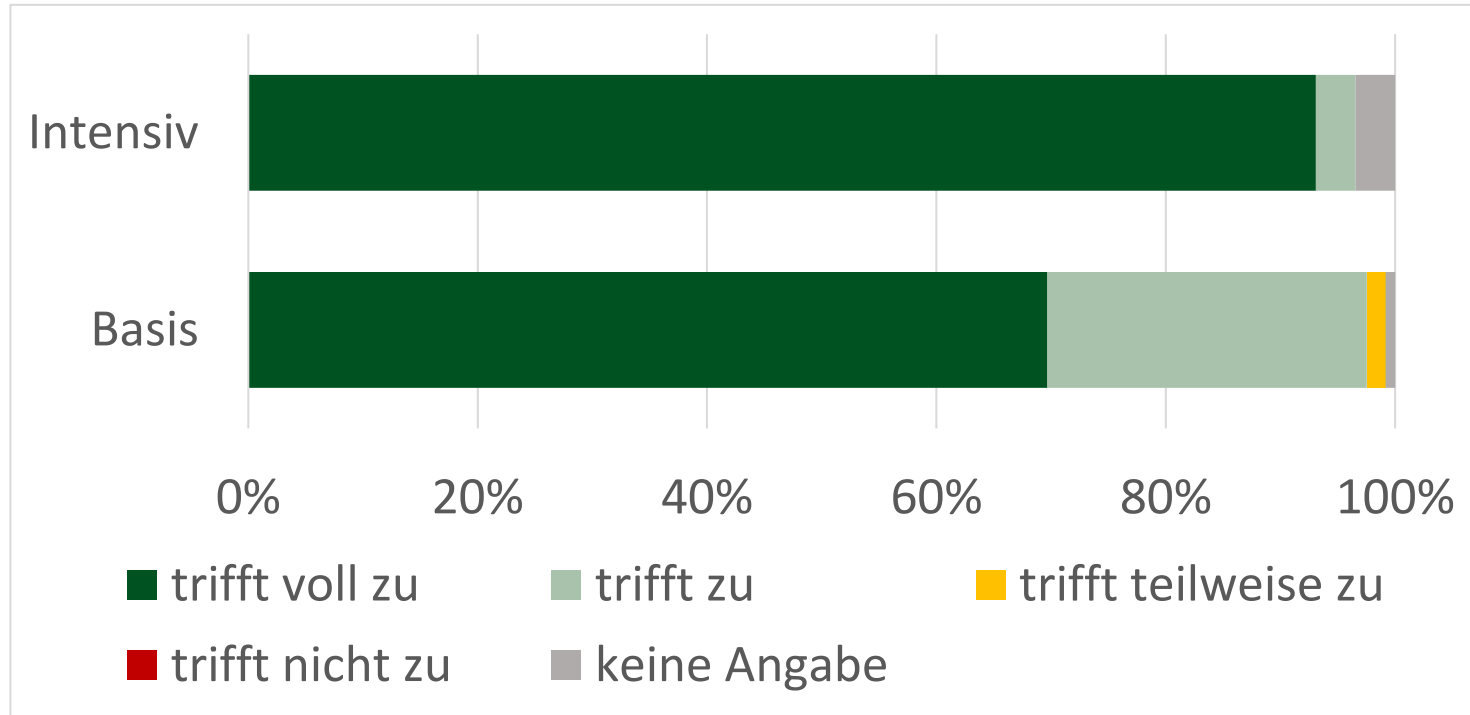
3. Hindernisse überwinden



4. Prüfen und belohnen

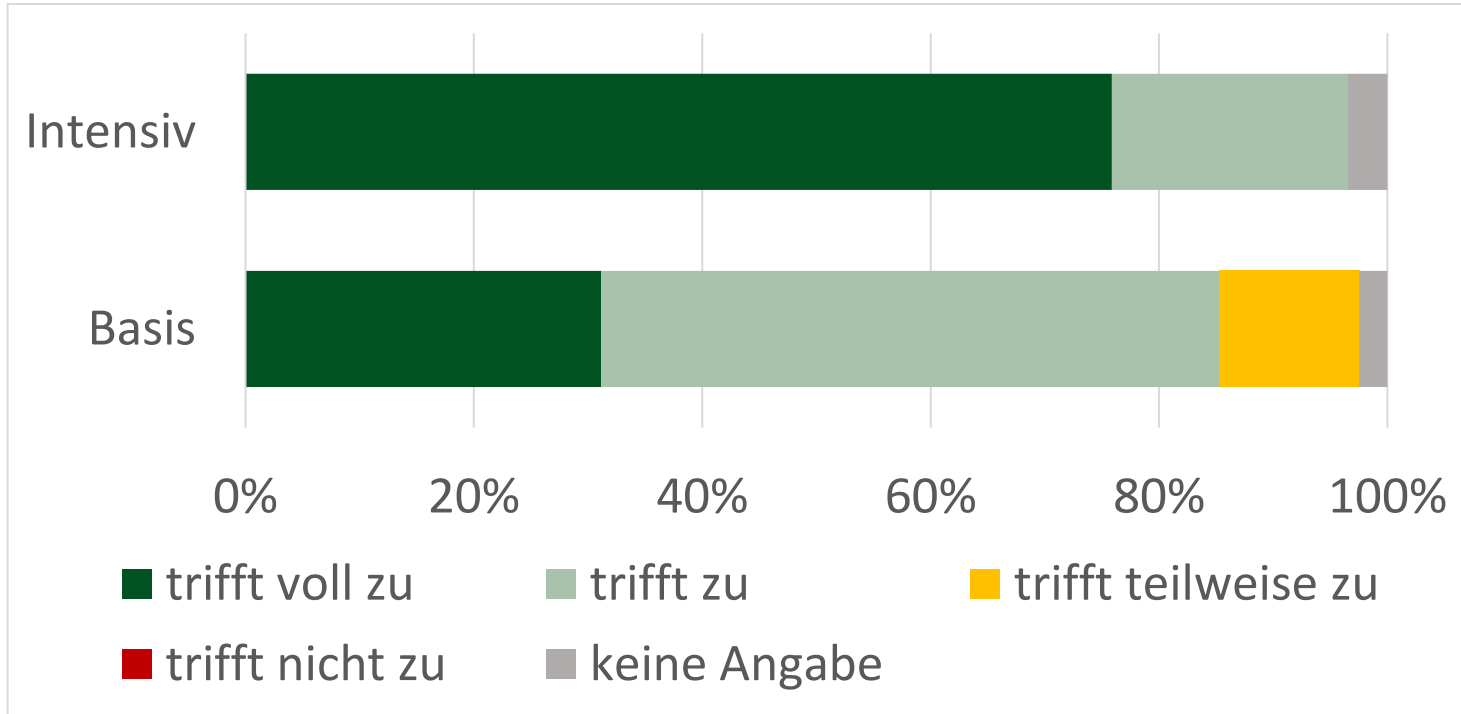


2018/19 Evaluation: Ich würde das Seminar weiterempfehlen



2018/19 Evaluation:

Ich fühle mich zu einem besseren Selbstmanagement befähigt



Masterarbeit zur Wirksamkeit von GALLiLy



Fragen zu

- Persönlicher Situation / Erkrankung
- Lebensqualität
- Psychische Belastung
- Teilnahme an GALLiLy-Selbstmanagement-Workshops

Ziel:

**Patientenschulung bei Lip- und Lymphödem
als Kassenleistung**

Bitte teilnehmen!



Selbstverwaltung: 3 Unparteiische – GKV – KBV – DKG

Wir sind Patientenvertretung seit 2016 für

- **2016 Kompression** Hilfsmittel 2016
- **2017 Heilmittel** 2017 - MLD entbudgetiert!
2024 - MLD ohne Zeitangabe
- **2014 Antrag zur Liposuktion als Kassenleistung**

LipLeg – 2019 –

2024 Wiederaufnahme der Beratung

17. Juli 2025 Plenum 11-15 Uhr

8.3.1 Liposuktion bei Lipödem

<https://www.g-ba.de/service/livestream-mediathek/>



Weitere politische Aufgaben



- **PhyThBRefG** im Bundestag
Ausbildungsordnung Physiotherapie
sollte geändert werden
 - Zertifikat KGG und MLD in Grundausbildung
- Anpassung **PG17**
 - Lipödeme mit Ödeme
 - S2K-Leitlinie als Begründung
- Hintergrundgespräche mit Politikern
- Gesundheitsausschuss – Bundes –
Landesebene – Ärzte/Fachgesellschaften



Frauenselbsthilfe
Krebs



Prof. Dr. med. Malte Ludwig
Arzt für Innere Medizin/Angiologie/Phlebologie
DEGUM Stufe 3 Ausbilder
Am Buchenwald 33
82340 Felderling
Tel. 08157-999888
e-mail: malte.ludwig@t-online.de

Integration der Zertifikatsausbildung Manuelle Lymphdrainage/Komplexe
Physikalische Entstauungstherapie in die Physiotherapeuten-Ausbildung
gefährdet die Lebensqualität lymphostatisch erkrankter Personen





- World Lymphedema Day
6 März
 - Manifest 2023 und 2024
- Gründungsmitglied LWA – Lipedema World Alliance
- 2. Lipedema World Congress
Nov 2025 Rome

3 Unsere Unterstützung zum Selbstmanagement

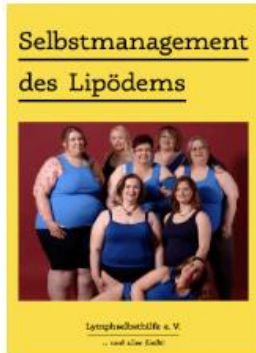
unabhängig
aus eigener Betroffenheit

Informationsbroschüren

Gefördert
durch die



kostenlos herunterladen: www.lymphselbsthilfe.de



**Selbstmanagem
nt des Lipödems**
2. Auflage



**Bewegung beim
Lymphödem**
1. Auflage



**Selbstmanagem
nt des
Lymphödems**
3. Auflage

4. Auflage



Aktueller Flyer



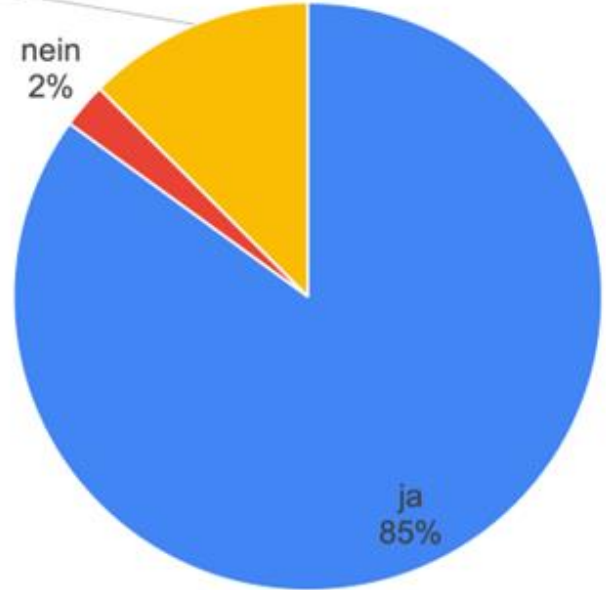
Projekt Öffentlichkeitsarbeit Informationsbroschüren

Besteht ein Interesse an den
Informationsbroschüren?

keine
Rückmeldung
13%

nein
2%

ja
85%





- Inhalte:
 - Medizinische Fachartikel
 - Persönliche Erfahrungsberichte
 - Unsere Projekte
- 2x Jährlich
- 10.000 Auflage
- Kostenlos für Mitglieder
- SHG bekommen 20 Stück



- seit 2020
- ...von September bis März
- Themen 2025/26
 - Abrechnung von Liposuktionen
 - Atemtherapie
 - Lymph-Yoga
 - Förderung von Selbsthilfegruppen
 - ...
 - Weitere Vorschläge willkommen

Wir drehen Videos



Suchen



+ Erstellen



Lymphselbsthilfe e.V.

@lymphselbsthilfe.v.5349 · 143 Abonnenten · 16 Videos

Mehr über diesen Kanal ...mehr

Kanal anpassen

Videos verwalten

Übersicht

Videos

Shorts

Live

Playlists

Beiträge



Für dich



Lymphödem und Lipödem - Selbstbandage
Unterschenkel



Manuelle Lymphdrainage - Der stehende Kreis
1935 Aufrufe · vor 3 Monaten

6. Lymphselbsthilfetag

mit Lymphselbsthilfe Hamburg-Eilbek und Stormarn



13:15 – 14:00 Uhr
Entstauungsgymnastik
Annette Dunker
Sporttherapeutin
Landessprecherin Nordrhein-Westfalen,
Lymphselbsthilfe e.V.



Entstauungsgymnastik Annette Dunker
385 Aufrufe · vor 2 Jahren

3.1 Selbstmanagement-Workshops

Gesund und Aktiv Leben mit Lip- und Lymphödem

Gesund und Aktiv Leben mit Lymphödem (nach Krebs)



Gesund und Aktiv Leben mit Lip-&Lymphödem

für Betroffene von Lip- und Lymphödemen

- Aufklärung über Gesundheitskompetenz
- Selbstmanagementprogramm
- **GALLiLy - Schnupperwochenende**
 - 20.-22.06.2025 in Bad Berleburg
 - 10.-12.10.2025 in Bad Berleburg
- **GALLiLy – Selbststärkungsprogramm**
 - 13.-19-07.2025 in Hirschbach





Erfahrungsaustausch an einem Wochenende

für **Betroffene** von Lip- und Lymphödemen

- Erfahrungsaustausch
- Selbstmanagementprogramm
- Selbsthilfegruppe für ein Wochenende
- Gelegenheit für **Julys** und **LiLyOn** sich kennenzulernen
- **29.-31.08.2025** im Therapiezentrum Hirschbach/
Nürnberger Land



Unterstützung der Lymphselbsthilfe



4 Selbsthilfegruppen

unterstützen Selbstmanagement

Wir fördern Lip-Lymph-Selbsthilfegruppen



- unterstützen LiLy-SHG

**68 SHGs sind Mitglieder
der Lymphselbsthilfe e.V.**



- gründen Online-Gruppen



5 Öffentlichkeitsarbeit



Wie Betroffene von unseren Projekten erfahren...



Wir brauchen eure Unterstützung!

- Bitte und teilt unsere Beiträge und kommentiert
- Posten – Liken - Reposten



2000
Follower

6 Was könnt ihr für die Lymphselbsthilfe tun?

Werde eine*r von uns!
Gemeinsam sind wir stark!





Vielen Dank für eure
Aufmerksamkeit

Wir sehen uns beim

1. Lymphselbsthilfe- Barcamp

mit SHG ÖDEMI Lausitz

am 27. Juni 2026

in **Herzberg** an der Elster