



**Mentaler Aspekt der
Liposuktion: neue
Körperform annehmen**

**Liposuktion bei Lipödem:
Eingriff wird
Kassenleistung**

**Body Positivity:
Körperarbeit bei
chronischen Erkrankungen**

SP Medienservice

Verlag, Druck & Werbung

Wir sind als Verlag und Werbeagentur tätig und haben uns auf die Produktion und Refinanzierung von Mitglieder- und Verbandszeitschriften spezialisiert.

Wir übernehmen modular oder vollständig die Realisierung Ihres Magazins – von Design, Druckproduktion, Direkt-Versand und Refinanzierung über Anzeigen bis hin zu Rechnungsstellung und Mahnwesen.

Bitte sprechen Sie uns an, damit wir Sie beraten können, wie wir Ihr individuelles Projekt gemeinsam realisieren.

Ansprechpartner: Sascha Piprek
Reinhold-Sonnek-Str. 12 · 51147 Köln · Tel.: 02203 / 980 40 31
Email: sp@sp-medien.de · Internet: www.sp-medien.de

Anzeige

lympho-mat®

GRADIENT

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

12-Stufen-System mit dem lympho-mat® 300N

- gradienter Behandlungsdruck
- überlappende Luftkammern
- druckgesteuertes System

passion for
compression



www.lymphamat.de

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



Vorwort

Liebe Mitglieder der Lymphselbsthilfe, liebe Interessierte,



herzlich willkommen zur 22. Ausgabe unseres Lymphselbsthilfe-Magazins! Ich freue mich sehr, Ihnen heute einen Einblick in die vielfältigen Themen dieser Ausgabe geben zu dürfen.

Ein ganz besonderes Ereignis für uns war in diesem Jahr unser 10. Lymphselbsthilfetag in Würzburg. Der große Andrang zum Jubiläum hat uns gezeigt, dass diese Plattform für Austausch, Information und Begegnung für Viele zu einer festen Größe geworden ist. Im kommenden Jahr wollen wir neue Wege gehen: Am 27. Juni 2026 laden wir gemeinsam mit der Selbsthilfegruppe ÖDEMI Lausitz zum 1. Lymphselbsthilfe-Barcamp nach Herzberg an der Elster ein.

In dieser Ausgabe greifen wir Themen auf, die eng miteinander verbunden sind. Wie Sie sicher schon aus unserer Community und den Medien erfahren haben, wird die Liposuktion beim Lipödem ab 2026 Kassenleistung. Das ist ein Meilenstein, für den wir viele Jahre im Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) gekämpft haben und zu dem wir auch eine Pressemitteilung veröffentlicht haben. In einem Interview erläutern unsere Vorstandsmitglieder Susanne und Heike die Hintergründe und geben Einblicke in ihre Arbeit im G-BA. Außerdem ordnet der Anwalt Daniel Gärtner ein, was wir bisher zum Anspruch auf Liposuktion als Regelleistung wissen, und wo noch offene Fragen bleiben.

Eine Liposuktion verändert den Körper sichtbar. Doch wie fühlt es sich an, wenn man sich plötzlich anders bewegt, anders wahrgenommen wird und der Spiegel ein neues Bild zeigt? Viele Betroffene berichten, dass

es Zeit und Unterstützung braucht, um diese Veränderungen zu verarbeiten. Dr. Alex Baumgartner beleuchtet in seinem Artikel die Herausforderung, eine neue Körperform nicht nur körperlich, sondern auch mental anzunehmen, und gibt dazu hilfreiche Tipps.

Die Frage, wie *Body Positivity* gelingen kann, wenn eine chronische Erkrankung den Alltag prägt, greift die Feldenkrais-Lehrerin Kerstin Müller auf. Ihr Ansatz macht deutlich: Es geht nicht darum, sich „trotz Erkrankung“ schön zu fühlen, sondern im eigenen Körper eine Heimat zu finden. Die Feldenkrais-Methode setzt genau hier an: Sie fördert ein positives Körpererleben, das nicht auf äußere Ästhetik abzielt, sondern auf die Erfahrung, der eigenen Lern- und Veränderungsfähigkeit zu vertrauen. So kann Schritt für Schritt ein neues Körpergefühl entstehen, das zu mehr Wohlbefinden beiträgt – auch mit der Erkrankung.

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. Ich wünsche Ihnen eine abwechslungsreiche Lektüre dieses Magazins.

Verena Winter

Ihre

Verena Winter

Vorstand Öffentlichkeitsarbeit und internationale Kontakte

Die Personenbezeichnungen in den Texten beziehen sich gleichermaßen auf alle Personen. Auf eine Doppelnennung und gegenderte Bezeichnungen wird zugunsten einer besseren Lesbarkeit verzichtet.

Scanne & verbinde dich mit uns

Jetzt auch digital ganz nah bei dir: Unsere Kanäle auf Facebook, Instagram, WhatsApp und YouTube. Einfach QR-Code scannen und direkt verbinden!



Austausch, Aufklärung, Atmosphäre

Eindrücke vom 10. Lymphselbsthilfetag 2025 in Würzburg



Zum zehnjährigen Jubiläum des Lymphselbsthilfetags waren wir mit dem Veranstaltungsort buchstäblich gesegnet: Gemeinsam mit der Lymph- und Lipödem Selbsthilfegruppe Würzburg und Umgebung lud der Bundesverband in das Exerzitienhaus Himmelsporten ein. Das ehemalige Kloster mit gepflegtem Innenhof, schönem Garten und historischem Kreuzgang verlieh dem Tag eine ganz besondere Atmosphäre. Ich war sehr gespannt, wie sich die Veranstaltung an diesem andächtigen Ort gestalten würde, und wurde nicht enttäuscht.

Bereits am Vortag war ich mit neun anderen Mitgliedern unserer Freiburger Selbsthilfegruppe angereist. Wir nahmen an der Mitgliederversammlung teil, bei der wichtige Informationen weitergegeben wurden und die Mitglieder aktiv an den Entscheidungen des Verbands mitwirken konnten.

Am nächsten Tag begrüßte uns eine Menschentraube am Eingang des Exerzitienhauses. Die Online-Anmeldung war wegen der großen Nachfrage schon im Vorfeld geschlossen worden, aber das hielt viele nicht davon ab, einfach trotzdem zu kommen. Und so wurde die Tageskasse zur kleinen Geduldsprobe mit großem Andrang. Offenbar scheint der Lymphselbsthilfetag kein Geheimtipp mehr zu sein. Wir freuen uns natürlich riesig über so viel Interesse, auch wenn wir kurzfristig fast noch Klappstühle organisieren mussten!

Politischer Rückenwind zum Auftakt

Eröffnet wurde der Lymphselbsthilfetag von der ehem. Bundestagsabgeordneten Martina Stamm-Fibich, die eindrücklich die Bedeutung von Frauengesundheit in den Mittelpunkt ihrer Rede stellte. Auch die bayerische Gesundheitsministerin Judith Gerlach richtete per Videobotschaft Grußworte an die Teilnehmenden und bedankte sich herzlich für das Engagement der Lymphselbsthilfe. Es war schön zu sehen, dass die Arbeit unseres Verbands auch auf politischer Ebene Anerkennung findet. Umso mehr habe ich mich über die Rede unserer Vorsitzenden Susanne Helmbrecht gefreut, die wie immer mit viel Herzblut über die Arbeit des Verbands sprach. Die Radiomoderatorin Julia Bamberg führte souverän durch den Tag.

Fundiertes Wissen verständlich vermittelt

Dr. Max Schwickler eröffnete das Vortragsprogramm mit einer anschaulichen Einführung in die Funktionsweise des Lymphsystems. Kirsten Schade zeigte in ihrem Vortrag auf, wie komplex die finanzielle Absicherung insbesondere von chronisch Erkrankten sein kann, und machte deutlich, warum es sich lohnt, sich rechtzeitig damit zu befassen. In seinem Vortrag „Gute Selbstmanagementstrategien“ vergleicht Roland Küffner das Selbstmanagement mit einem Hürdenlauf: es ist anspruchsvoll, aber mit den richtigen Strategien gut zu bewältigen. Dazu zählen etwa sich klare Ziele setzen, sich Verbündete suchen und an Patientenschulungen teilnehmen. In weiteren Workshops und Vorträgen ging es unter anderem um Ernäh-



rung, Vor- und Nachteile einer Magen-OP, Kompressions-therapie und sogar um Line Dance, also ein spannender Mix, der für jeden etwas bot.

Zwischen Modenschau und Medizin

Ein besonderes Highlight war die Modenschau: Gemäß des Mottos „Mode und Kompression, das passt ganz wunderbar“ wurde funktionale und zugleich modische Kompressionskleidung mit den farbenfrohen Kleidern von Justyna Moden kombiniert und mit Charme und Freude von Betroffenen für Betroffene präsentiert.

Großes Interesse fand auch der Vortrag von Dr. Jeremias Schmidt, der auf die sogenannte LipLeg-Studie einging. Die kurz bevorstehende Veröffentlichung der Ergebnisse am 17. Juli erwarten viele Betroffene mit großer Spannung, denn davon hängt maßgeblich ab, ob die Liposuktion künftig als Regelleistung der gesetzlichen Krankenkassen anerkannt wird. Das Thema wurde entsprechend rege diskutiert.

Fazit: Ein gelungener Jubiläumstag

Der 10. Lymphselbsthilfetag war ein rundum gelungener Tag, mit fachlichem Tiefgang, herzlicher Stimmung und viel Raum für Begegnung. In den Pausen blieb Zeit, neue Kontakte zu knüpfen und alte Bekannte wiederzusehen. Besonders schön: Mitglieder der Online-Selbsthilfegruppe „LiLyOn“ trafen sich zum Mittagessen, um sich zum ersten Mal live kennenzulernen.

Wir bedanken uns herzlich bei der Lymph- und Lipödem Selbsthilfegruppe Würzburg und Umgebung für die gute Organisation sowie den Förderern GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Bundesebene sowie dem Runden Tisch der Krankenkassen Bayern!



Nach dem Jubiläum ist vor dem nächsten Highlight!

Im kommenden Jahr bieten wir ein neues Veranstaltungsformat an und laden am 27. Juni 2026 gemeinsam mit der Selbsthilfegruppe ÖDEMI Lausitz zum 1. Lymphselbsthilfe-Barcamp nach Herzberg an der Elster ein.

Anstelle eines klassischen Lymphselbsthilfetags mit einem festgelegten Programm aus Fachvorträgen steht beim Barcamp der offene Austausch im Mittelpunkt. Das Besondere: hier gibt es kein vorab festgelegtes Programm, sondern die Teilnehmenden bringen selbst Themen, Fragen oder Erfahrungsberichte ein. Vor Ort wird gemeinsam spontan entschieden, welche Beiträge in kleinen Sessions oder Workshops behandelt werden. Jeder kann etwas beitragen, niemand muss.

Wir freuen uns auf spannende Begegnungen und kreative Ideen in Herzberg!

Verena Winter

Vortragsunterlagen zum Nachlesen

Einige Referenten des Lymphselbsthilfetags haben ihre Präsentationen und Handouts zur Verfügung gestellt. Wir haben alle Unterlagen als PDFs gesammelt und in einer ZIP-Datei gebündelt. Den Link zum Herunterladen der Datei finden Sie unter:

Download:
<https://www.lymphselbsthilfe.de/home/veranstaltungen/lymphselbsthilfetage/>

Hinweis: Eine Zip-Datei ist ein digital gepackter Ordner, der mehrere Dateien enthält. Nach dem Herunterladen lässt sich der Inhalt meist einfach per Doppelklick oder Rechtsklick („Entpacken“) öffnen.

Lymphselbsthilfe e. V.



1. Lymphselbsthilfe-Barcamp

mit SHG ÖDEMI Lausitz
am 27. Juni 2026 in Herzberg an der Elster

SAVE THE DATE

Lymphselbsthilfe e. V.

Erhöhung des Mitgliedsbeitrages der Lymphselbsthilfe e. V. ab 2026

Am Freitag, den 4. Juli 2025 fand unsere 14. Mitgliederversammlung im Exerzitienhaus Himmelspforten in Würzburg statt. Mit 65 stimmberechtigten Mitgliedern war die Versammlung am Vorabend des Lymphselbsthilfetages sehr gut besucht.

Als 5. Tagesordnungspunkt wurde über die Erhöhung der Mitgliedsbeiträge diskutiert und abgestimmt. Die pauschalen Fördergelder der GKV-Gemeinschaftsförderung auf Bundesebene werden immer weiter eingeschränkt, immer mehr notwendige Ausgaben sind nicht mehr förderfähig. Daraus resultiert, dass entweder Tätigkeiten und Veranstaltungen eingeschränkt oder über Eigenmittel finanziert werden müssen. Deshalb wurde eine moderate Anpassung der Mitgliedsbeiträge von 24 € auf 30 € vorgeschlagen.

Die Mitglieder diskutierten lebhaft über diesen Vorschlag. Es wurden Bedenken über die Höhe von 30 € ebenso wie Zustimmung zur Erhöhung des Mitgliedsbeitrages geäußert. Abschließend wurde mit 63 Ja-Stimmen, 0 Nein-Stimmen und 2 Enthaltungen der Antrag angenommen. Die erforderliche Mehrheit liegt gemäß § 18 Abs. 2 der Satzung vor.

Ab dem Jahr 2026 steigt der jährliche Mitgliedsbeitrag der Lymphselbsthilfe e. V. von derzeit 24 € auf dann 30 €.

Wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen in unsere Arbeit und freuen uns, wenn Sie diesen Beschluss gemeinsam mit uns mittragen.

GALLiLy Schnupperwochenende



Vom 20. bis 22. Juni 2025 fand im Ödemzentrum Bad Berleburg ein GALLiLy Schnupperwochenende statt. Dieser Workshop wurde erstmals von der Fachlehrerin Katrin Gröber und der Sporttherapeutin Annette Dunker geleitet. Annette ist unseren Mitgliedern durch ihre Entstauungsgymnastik bereits bekannt, Katrin stellt sich und das Schnupperwochenende vor.

Ich bin Katrin, 50 Jahre jung und habe zwei wundervolle Kinder. Nach meinen Ausbildungen zur Kinderkrankenschwester und Speditionskauffrau habe ich mein Traumstudium zur Physiotherapeutin BSc. absolviert. Durch meine eigene Lipödem-Erkrankung und einer fast achtjährigen Tätigkeit in der Lymphklinik Bad Berleburg wurde ich Spezialistin und Fachlehrerin für Manuelle Lymphdrainage. Meine persönlichen und fachlichen Erfahrungen teile ich sehr gerne mit anderen, denn Wissen ist Macht und gleichzeitig der Anstoß, sich selbst zu stärken!

Unser erster gemeinsamer Kurs war für Annette und mich ein Abenteuer. Wir kennen uns schon sehr lange, schätzen und mögen uns sehr. Dennoch war es aufregend, wie das Wochenende wohl ablaufen würde. Oft ist es so: je größer die Aufregung, desto gelungener ein Kurs. Und das war sicher auch der guten Organisation der Klinik Bad Berleburg zu verdanken, aber auch den sehr offenen und lieben Teilnehmern, die sich auf alles einließen. So unterschiedlich die Menschen, die sich an diesem Wochenende trafen, auch hinsichtlich ihrer

Schicksale, der Krankheitsbilder und ihres Vorwissens waren, so respektvoll gingen sie miteinander um. Ungezwungen und doch jeder fleißig für sich selbst trieben wir Sport, paukten Anatomie und legten eine eigene Bandage an. Umrahmt von diesem Programm genossen wir die schöne Natur um 6 Uhr morgens, sahen um 20 Uhr abends einen Film, und doch waren wir uns nie zu viel. Es gab eine Verabredung, sich nächstes Jahr wieder zu treffen. Und wir alle freuen uns, wenn es klappt!

Danke an dieser Stelle an Annette und an all die Teilnehmer für ein schönes Wochenende mit viel Hilfe zur Selbsthilfe!



YouTube **SUBSCRIBE**

LYMPH und alles fließt SELBSTHILFE

DANKE FÜRS ZUSCHAUEN!

MEHR ANSEHEN

Selbstbandage Unterschenkel 9:14

Der stehende Kreis 6:44

Neue Videos auf unserem YouTube-Kanal

Unser YouTube-Kanal wächst stetig weiter! Regelmäßig kommen neue Videos hinzu, die euch im Alltag mit Lip- und Lymphödem unterstützen.

Unter der Kategorie **Selbstmanagement bei Lipödem und Lymphödem** stellen wir euch praktische Tipps und Tricks vor: von der Selbstlymphdrainage über den Einsatz von Materialien bis hin zur richtigen Anwendung von Kompressionsbandagen an verschiedenen Körperstellen, sei es am Arm oder an den Zehen.

In der Reihe **Nachgefragt** greifen wir häufige Fragen rund um das Selbstmanagement auf. Dort erfahrt ihr

zum Beispiel, wie unsere Workshops *GalLiLy* ablaufen oder worauf man bei der Anwendung eines Lymphomaten achten sollte.

Schaut doch mal vorbei! Vielleicht ist genau das Video dabei, das euch im Alltag weiterhilft. Abonniert unseren Kanal und aktiviert die Glocke, damit ihr keine neuen Videos verpasst. Schreibt uns auch gerne eure Fragen oder Themenwünsche in die Kommentare, vielleicht greifen wir sie in den nächsten Folgen auf!

Link zu unserem YouTube-Kanal:

<https://www.youtube.com/@lymphselbsthilfe.v.5349>

Wichtige Mitteilung zu neuer Bankverbindung

Zum 31.07.2025 wurde das Konto der Lymphselbsthilfe e. V. bei der Postbank geschlossen. Mit der Deutschen Skatbank haben wir ein sehr günstiges Kontomodell speziell für gemeinnützige Vereine mit deutlich niedrigeren Gebühren und angeschlossenem Tagesgeldkonto gefunden – ein für den Verein finanziell lohnender Umstieg.

Aktuelle Bankverbindung der Lymphselbsthilfe e. V.:

Deutsche Skatbank • Kontoinhaber: Lymphselbsthilfe e. V.
IBAN: DE87 8306 5408 0005 4330 02 • BIC: GENODEF1SLR

Bitte verwenden Sie nur noch diese Kontoverbindung für Überweisungen. Aktualisieren Sie gegebenenfalls gespeicherte Zahlungsdaten.

„Selbstmanagement des Lymphödems“

Neue Auflage unserer Broschüre bald verfügbar!

In den nächsten Wochen ist es soweit: Unsere beliebte Broschüre „Selbstmanagement des Lymphödems“ erscheint in der vierten Auflage! Sie ist komplett überarbeitet, erweitert und hat viele neue Impulse.

Schon in den vergangenen Jahren war sie für viele Betroffene ein treuer Alltagshelfer: mit Tipps etwa zu Bewegung, Ernährung, Hautpflege und Selbstfürsorge sowie kompaktem Hintergrundwissen. Genau das haben wir jetzt auf den neuesten Stand gebracht und um spannende Themen ergänzt.

Zwei neue Kapitel beschäftigen sich mit Lebensphasen, in denen das Lymphödem besondere Fragen aufwirft: während der **Schwangerschaft**, wenn Kompression und Therapie angepasst werden müssen, und im **höheren Alter**, wenn Beweglichkeit und Versorgung neu organisiert werden wollen.

Darüber hinaus widmet sich ein ganz neuer Abschnitt den Themen **Unterstützung, rechtliche Ansprüche und psychosoziale Aspekte**. Hier erfahren Betroffene, welche Hilfen ihnen zustehen, wo sie Unterstützung finden und wie sie Belastungen im Alltag besser bewältigen können.

Auch das beliebte **Lymphetagebuch** wurde komplett überarbeitet und bietet nun noch mehr Übersicht und praktische Hilfen für den Alltag.

Unser Ziel bleibt, Betroffene zu stärken und praktische Werkzeuge für ein möglichst selbstbestimmtes Leben mit Lymphödem an die Hand zu geben.

Die neue Broschüre gibt es bald kostenlos. Sie kann über unsere Homepage bestellt werden (Porto fällt an) und steht dort auch digital zum Download bereit.

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

Wir danken dem BKK Dachverband e. V. herzlich für die Förderung der Überarbeitung.



Anzeige

„Leuchtende Farben, gute Vibes, Beine in Schwung – mein Rezept für pure Lebensfreude!“

Sarah P.
Lipödem

Der moderne flachgestrickte Kompressionsstrumpf für Lymph- und Lipödeme:

BELSANA impuls – jetzt erhältlich in den neuen Modefarben

www.belsana.de/impuls



Wo ist die nächste Apotheke?



Vorab-Information:

Umfrage zur Wirksamkeit unserer Selbstmanagement-Gruppenschulungen bei Lymphödem und Lipödem



Foto: AdobeStock / Stock Contributor

Die Lymphselbsthilfe möchte zeigen, was ihre Selbstmanagement-Workshops (GALLiLy/GALLy) bewirken – auch mit Blick auf eine künftige Bezuschussung durch Krankenkassen.

Dafür erheben wir laufend Rückmeldungen zu Lebensqualität, psychischer Belastung, Alltag/Handlungssicherheit, Krankheitswissen und Gemeinschaftsgefühl. Für den ersten Blick vergleichen wir Teilnehmende mit einer zufällig gezogenen gleich großen Gruppe ohne Workshopteilnahme.

Besser informiert, sicherer im Alltag: Nach dem Workshop berichten die Teilnehmenden über deutlich mehr Wissen und Handlungssicherheit im Selbstmanagement.

- Weniger Alleingefühl: Das Gefühl von Alleinsein ist in der Workshop-Gruppe spürbar geringer.
- Lebensqualität & Belastung: Es zeigen sich positive Anzeichen für höhere Lebensqualität und geringere psychische Belastung.
- Starkes Kurs-Feedback: Die große Mehrheit würde den Workshop weiterempfehlen.

Sobald die Umfrage ausgewertet ist, informieren wir Sie hier im Magazin ausführlich zu den Ergebnissen.

Alexander Tschekalinskij

Mitmachen – jede Stimme zählt!

Die Umfrage läuft weiter. Jede zusätzliche Teilnahme macht die Ergebnisse aussagekräftiger und hilft, den Nutzen der Workshops sichtbar zu machen – ein wichtiger Schritt für die Kassenförderung.

Bitte mitmachen und weitersagen!

Zur Umfrage:
<https://forms.cloud.microsoft/e/FTvj1BXuAX>

Lymphselbsthilfe e. V.

Gemeinschaft im Netz

LiLyOn bietet Austausch für alle Betroffenen

Seit nun schon einem Jahr gibt es LiLyOn, unsere Online-Selbsthilfegruppe für Betroffene mit Lymph- und Lipödem. Nach dem großen Erfolg der Online-Selbsthilfegruppe JuLys (Junge Selbsthilfe) für Betroffene bis 35 Jahren haben wir im November 2024 eine Gruppe gestartet, die für alle Altersklassen offen ist.

Besonders profitieren Menschen von diesem Angebot, die keine Selbsthilfegruppe in ihrer Nähe haben, beruflich bzw. familiär stark eingespannt sind oder aus gesundheitlichen Gründen nicht mobil sind. Viele berichten, dass sie sich bei den LiLyOns zum ersten Mal mit ihrer Erkrankung nicht allein fühlen, und dass sie froh sind, dass sie endlich Menschen treffen, die wissen, wovon man redet, ohne lange Erklärungen.

Auch außerhalb der regelmäßigen Treffen lebt die Gemeinschaft: In den WhatsApp-Gruppen tauschen sich die Mitglieder rege aus, sei es mit praktischen Alltagstipps, persönliche Erfahrungen oder einfach ein offenes Ohr füreinander. Mittlerweile zählt die Community schon fast 200 Mitglieder, und die Zahl wächst weiter.

Ein erstes Highlight außerhalb des Bildschirms war der LiLyOn-Stammtisch beim LSH-Tag in Würzburg, bei dem sich einige Mitglieder persönlich kennenlernen konnten. Für 2026 ist nun ein Präsenztreffen im Raum Nürnberg



geplant, um die gewachsenen Online-Kontakte auch im realen Leben weiter zu vertiefen. Weitere Infos folgen!

Der große Zuspruch zeigt, wie moderne Selbsthilfe heute aussehen kann: digital, flexibel und getragen vom engagierten Einsatz der Betroffenen selbst. Damit die Gruppe weiter so lebendig bleibt, suchen wir Unterstützung im Orgateam. Ganz gleich, ob bei der Moderation der Treffen, der Suche nach spannenden Themen oder bei der Organisation von Referenten. Jede helfende Hand ist willkommen!

Online-Selbsthilfegruppe „LiLyOn“
 trifft sich jeden 1. Montag im Monat um 19 Uhr.

Mitmachen?
 Alle Infos und Anmeldung:
www.lymphselbsthilfe.de/online-selbsthilfegruppe

Rehabilitation von Lymphödemen & von Lipödemen Gemeinsam für Ihre Lebensqualität

Menschen mit Lymphödemen oder Lipödemen sowie onkologisch Erkrankten, bietet die Inselsberg 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 Lymphödemen sowie Lipödemen.
- 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: ☎ 0362 59.53-0 | 🏠 www.ibk-bt.de | 📱

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



Anzeige

Montag ist Sporttag

Neue Sportgruppe für Lip- und Lymphödembetroffene in Freiburg



Wie wäre es mit einer Runde auf der Beinpresse? Was für ein wackeres Grüppchen der Lymphselbsthilfe Freiburg vor wenigen Wochen noch eher nach einem Folterinstrument klang, ist inzwischen zu einer tollen Möglichkeit geworden, um Schritt für Schritt fitter zu werden. Die kleine Sportgruppe trifft sich wöchentlich im Geräteraum der Physiotherapiepraxis Wurth, um dort gemeinsam zu trainieren.

Die Idee entstand über den Kontakt im Lymphnetz Freiburg, in dem sowohl die Selbsthilfegruppe Freiburg als auch die Physiotherapiepraxis Wurth aktiv sind. „Eine tolle Geste von der Praxis Wurth“, meint Barbara Tust, neben Astrid Laug eine der beiden Leiterinnen der Selbsthilfegruppe. „Unsere Sportstunde ist das Ergebnis einer Idee von Michael Wurth, die er angeregt hat und die von der Selbsthilfegruppe nach einer Vorstellung im Gruppentreffen gerne aufgenommen wurde.“ Beim Schnuppertreffen durften sie den frisch eingerichteten

Geräteraum kennen lernen. Schon kurz darauf hat sich eine feste Sportgruppe gebildet, die sich seither regelmäßig Montag abends trifft.

Unter der fachkundigen und sympathischen Anleitung von Trainerin Alex geht es nicht darum, Höchstleistungen zu erbringen, sondern sich in einem geschützten Raum auszuprobieren. Sie überwinden hier ihre Scheu vor Fitnessgeräten, entdecken neue Bewegungsmöglichkeiten und spüren, wie gut gemeinsames Training dem Körper und der Seele tut. „Es macht Spaß unter Gleichgesinnten Sport zu treiben“, sagt Barbara. „Ich fühle mich hier gut aufgehoben, auch wenn ich eine Geräteübung nicht so perfekt mache und ich nicht das coolste Sportoutfit habe. Bei uns geht es nicht um Leistungsdruck, sondern mehr Energie zu bekommen und beweglicher zu werden. Du kannst Übungen so ausführen, wie es Dir gerade geht, auch wenn man bandagiert ist. Über Zuwachs würden wir uns freuen.“

Die Gruppe ist nicht nur für Mitglieder der Lymphselbsthilfe Freiburg gedacht, sondern offen für alle Betroffenen mit Lymph- oder Lipödem.

Wir treffen uns jeden Montagabend in der Physiotherapiepraxis Wurth, Basler Landstraße 8, Freiburg. Infos und Anmeldung: **Tel. 0761 5653 888** oder **info@praxis-wurth.de**.

Neuzugänge sind herzlich willkommen!

Bildrechte: Alexandra Säurich



10. Lymphtag in Hamburg-Lohbrügge

Die Lip-Lymphselbsthilfe Nord e.V. und ihre Selbsthilfegruppen luden zum 10. Lymphtag vom 26.-27. September in Hamburg-Lohbrügge ein. Dieser Einladung folgten 170 Betroffene, teilweise mit Begleitperson, Physiotherapeuten und Vertreter der Industrie bei herrlich sonnigem Spätsommerwetter.

Nach einem lockeren Zusammentreffen von Betroffenen am Freitag eröffnete **Regine Franz, 1. Vorsitzende Lip-Lymphselbsthilfe Nord e.V.**, am Samstag die Veranstaltung und erläuterte in ihren Begrüßungsworten die wunderbare Entwicklung vom 1. Lymphtag bis zum diesjährigen 10. Jubiläumslymphtag. Nicht zu vergessen die Gründung und Entwicklung des Lip-Lymphselbsthilfe Nord e.V., der nun schon seit drei Jahren erfolgreich besteht. **Susanne Graack, Vorstandsmitglied des Vereins**, moderierte die Veranstaltung.

Dr. Stephan Niklas Rautenbach gab interessante Erläuterungen zu der Fragestellung: „Forschung und Ursachen des Lipödems - Hormonelle Einflüsse, Gefäßpathologien und Entzündungsprozesse?“ Er gab einen umfangreichen Einblick in die derzeitige Forschung bezüglich des Lipödems. Untersucht werden Einflüsse neurogener Reaktionen, von Mikroangiopathien und Genetik, wobei Genetikfaktoren zurzeit absolute Forschungsschwerpunkte darstellen.

Aufschlussreich waren die Erfahrungen der Lipödem-Betroffenen **Martina Manglitz** mit der Abnehmspritze, deren Nebenwirkungen nicht zu unterschätzen sind. Sechs Wochen spritzte sie wöchentlich Wegovy. So stellte sich zwar ein Gewichtsverlust ein, jedoch mit extremen Wassereinlagerungen, so dass Frau Manglitz zeitweise stark in der Beweglichkeit ihrer Finger eingeschränkt war. Wie unterschiedlich der menschliche Organismus auf entsprechende Manipulationen reagiert, verdeutlichten die positiven Erfahrungen mit der Abnehmspritze, die die Schwester von Frau Manglitz machen durfte.

Äußerst interessant der anschließende Vortrag von **Dr. med. Ulrich Frank Pape**. Es gelang ihm Hintergründe, Wirkmechanismen sowie Nebenwirkungen von Abnehmspritze bzw. medikamentöser Gewichtsreduktion in klaren Statements aufzulisten und somit ein kritisches Verständnis für die Thematik bei den Teilnehmenden zu wecken, jenseits von Schlagzeilen und Trends.



Nun war „Cat-Walk“ angesagt. In einer kleinen Modenschau mit individueller Bekleidung für die modebewusste Frau, zeigten Teilnehmende der Veranstaltung ausgefallene Modelle für große Größen, die auch ein schickes Outfit ermöglichen. Die anschließende Mittagspause bot die Gelegenheit den LineDance mit **Tamara Plank** auszuprobieren.

Ruth Leitenmaier erläuterte in ihrem Vortrag „Lipödem? Dein Recht, Deine Entscheidung“, den G-BA-Beschluss vom 17.07.2025 aus rechtlicher Sicht. Dieser Beschluss beinhaltet die Anerkennung der Liposuktion für alle Stadien, fokussiert auf den medizinischen Nutzen mit Ziel einer Schmerzlinderung und besseren Beweglichkeit.

Dr. med. Olaf Deling gab interessante Hinweise zum Thema „Behinderung? Welcher Grad steht mir zu?“ Allen Erkrankten mit Lipödem steht eine Einstufung des Behinderungsgrades zu, da es sich um eine chronische, nicht heilbare Erkrankung handelt mit Schmerzen und starken Einschränkungen. Die neuen Leitlinien zum Lipödem haben dessen Einstufung verändert. So besteht akuter Aufklärungsbedarf, nicht nur für Patientinnen, dem Dr. Deling in verständlicher Weise nachkam.

Der Ernährungstherapeut **Andreas Loos** gab interessante Einblicke in die Zusammenhänge „Mikrobiom und Gesundheit“. So beeinflusst unsere Ernährung nicht nur unser Gewicht, sondern unsere Leistungsfähigkeit, das Immunsystem und unsere mentale Stärke.



Kathrin Schumann - Motivationscoach

Kathrin Schumann, Life, Health und Business Coach, ließ das Auditorium äußerst interessiert aufhorchen, als es um das Thema „360 Grad MENSCH. Sei im Fluss des Lebens. Du bist Grund genug.“ Sie ermutigte und motivierte das Auditorium dazu, eine andere Blickrichtung, hin zu innerer Stärke einzunehmen. So beginnt Veränderung mit einem Perspektivwechsel.

Ein wunderbarer Abschluss einer tollen inspirierenden Veranstaltung mit bereicherndem Austausch und äußerst



Regine Franz

kompetenten Referenten, die den zahlreichen fundierten Fragen der Teilnehmenden Rede und Antwort standen. Allen an der Veranstaltung aktiv Beteiligten, wie Organisatorin Regine Franz und ihrem Helferstab, sowie Referenten als auch Vertretern der Industrie sei herzlich gedankt für ihren großen Einsatz. Seien wir gespannt auf einen spannenden 11. Lymphntag in zwei Jahren.

Susanne Graack

Vorstellung

Janja Hipfel

Mein Name ist Janja Hipfel, ich bin 49 Jahre alt und komme aus dem Schwarzwald. Zu meinen Freizeitaktivitäten zählen das Lesen von Mittelalterromanen, Schwimmen sowie Serienmarathons.

Im Frühjahr 2020 erhielt ich die Diagnose Lymphödem Stadium 2. Nach dieser Diagnose stand ich zunächst allein da – mit Kompression, Hautpflege und Physiotherapie. Vor Ort gibt es leider keine Selbsthilfegruppe, sodass ich lange Zeit auf mich allein gestellt war.

Im November 2024 erfuhr ich durch Instagram von der Lymphselbsthilfe e. V. und nahm am Kick-off-Meeting von LiLyOn teil. Dort habe ich zum ersten Mal erlebt, wie wertvoll der Austausch mit anderen Betroffenen sein kann. Er unterstützt mich im Alltag und hilft mir sehr beim Selbstmanagement meiner Erkrankung.

Aus diesem Grund habe ich mich entschieden, Teil des Orgateams von LiLyOn zu werden. Ich möchte das Team und die Mitglieder mit meinen Erfahrungen und meinem Wissen unterstützen und dazu beitragen, dass wir uns gegenseitig stärken und begleiten.



Pressemitteilung – Durchbruch für Betroffene von Lipödem: Liposuktion wird Kassenleistung



Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) hat am 17. Juli bekanntgegeben, dass die Liposuktion zur Behandlung des Lipödems dauerhaft in die Regelversorgung aufgenommen wird. Damit ist die operative Fettabsaugung künftig eine Leistung der gesetzlichen Krankenkassen.

Die Entscheidung folgt auf die Auswertung der sogenannten LIPEG-Studie, einer vom G-BA in Auftrag gegebenen wissenschaftlichen Untersuchung zur Wirksamkeit der Liposuktion beim Lipödem, einer schmerzhaften Fettverteilungsstörung. Die Ergebnisse bestätigen den hohen Nutzen des Eingriffs für die Lebensqualität, Mobilität und Schmerzfreiheit der Patientinnen.

Der Beschluss tritt nach Prüfung durch das Bundesgesundheitsministerium und Veröffentlichung im Bundesanzeiger voraussichtlich ab 2026 in Kraft, anschließend erfolgt die vertragliche Umsetzung zwischen Krankenkassen und Ärzteschaft.

Als Patientenvertretung war die Lymphelbsthilfe e.V. im Bewertungsverfahren des G-BA aktiv eingebunden. Wir haben uns konsequent für die Anerkennung der Liposuktion eingesetzt, die Stimmen der Betroffenen hörbar gemacht und das Verfahren kritisch begleitet.

Hintergrund

Das Lipödem ist eine chronische, fortschreitende Fettverteilungsstörung, die fast ausschließlich Frauen betrifft und mit erheblichen Schmerzen sowie Bewegungseinschränkungen einhergeht. Bislang war die Liposuktion nur in Ausnahmefällen und unter strengen Auflagen Kassenleistung. Die LIPEG-Studie hat nun gezeigt, dass die operative Behandlung im Vergleich zur konservativen Therapie deutliche Vorteile für die Lebensqualität der Patientinnen bietet.

Jahrelang mussten viele Frauen für diese medizinisch notwendige Behandlung selbst aufkommen oder in rechtliche Auseinandersetzungen mit den Krankenkassen gehen. Diese Entscheidung ist ein wichtiges Zeichen für evidenzbasierte, patientenorientierte Versorgung.

Kritik an BMI-Regelung

Problematisch bleibt die Festlegung auf den sogenannten Body-Mass-Index (BMI) als Voraussetzungskriterium für die Kostenübernahme. Susanne Helmbrecht, Vorsitzende der Lymphelbsthilfe e.V., betont: „Wir haben uns dafür eingesetzt, dass der BMI nicht als Maß zur Abgrenzung einer Adipositas herangezogen wird, leider ohne Erfolg. Das bedauern wir sehr, denn das ist grundsätzlich kein geeignetes Maß beim Lipödem, worüber in den medizinischen Fachgesellschaften Einigkeit besteht.“

Voraussetzungen für die Kostenübernahme

- Mindestens 6 Monate konservative Therapie (v.a. Kompression, Bewegung) ohne ausreichenden Erfolg
- Keine Gewichtszunahme in dieser Zeit
- BMI-Grenze:
 - o Bis BMI 35 grundsätzlich möglich
 - o Bei BMI 32–35: zusätzl. „Bauch-Größe-Quotient“ (altersabhängig max. 0,5–0,6)
 - o Ab BMI 35: keine Kostenübernahme, unabhängig vom Schweregrad des Lipödems
- Vier-Augen-Prinzip: Die Diagnose muss durch einen anderen Arzt erfolgen als den Operateur

Weitere Informationen:

Informationen zur LIPEG-Studie sowie den Beschlusstext finden Sie auf der Website des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA):
<https://www.g-ba.de/>

„Ein echter Meilenstein, aber mit Einschränkungen“

In diesem Interview erläutern Susanne Helmbrecht (Vorsitzende der Lymphselbsthilfe) und Heike Niemann (Vorstandsmitglied der Lymphselbsthilfe mit Schwerpunkt politische Arbeit) ihre Arbeit im Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) und ihre Beteiligung am Beschluss, die Liposuktion bei Betroffenen mit Lipödem in die Regelversorgung aufzunehmen.

„Unsere Rolle war es, die Perspektive der Patientinnen einzubringen“

Susanne und Heike, ihr wart als Patientenvertreterinnen im Auftrag unseres Bundesverbands im G-BA beteiligt, als über die Liposuktion beim Lipödem in die Regelversorgung beraten wurde. Wie kam es dazu?

SUSANNE: Wir engagieren uns seit 11 Jahren in der Patientenvertretung im Gemeinsamen Bundesausschuss, speziell in der AG Heilmittel. Als es um die Aufnahme der Liposuktion als Kassenleistung ging, war für uns klar: Da müssen wir mit am Tisch sitzen und wurden auch für den Unterausschuss Methodenbewertung benannt.

HEIKE: Genau, viele Betroffene hatten uns bereits damals rückgemeldet, wie schwierig der Zugang zu Operationen war. Die Chance, hier Einfluss zu nehmen, wollten wir unbedingt nutzen.

SUSANNE: Unsere Rolle war es, die Perspektive der Patientinnen einzubringen, sei es zu Leidensdruck, Lebensqualität oder die praktischen Hürden im Alltag. Und die Ergebnisse der LIPLEG-Studie haben nur bestätigt, was viele Betroffene uns seit Jahren berichten.

„Unsere Erfahrungen aus der Selbsthilfe wurden wissenschaftlich bestätigt“

Viele haben schon von der LIPLEG-Studie gehört, aber was genau war das für eine Studie? Und welche Rolle hat sie im Entscheidungsprozess gespielt?

SUSANNE: Die LIPLEG-Studie war eine vom G-BA in Auftrag gegebene Erprobungsstudie. Sie sollte wissenschaftlich klären, ob die Liposuktion beim Lipödem tatsächlich hilft, vor allem im Vergleich zur konservativen Therapie allein.

HEIKE: Es ging also um die Frage: Verbessert sich das Leben der Betroffenen nach einer Liposuktion messbar?



Heike Niemann und Susanne Helmbrecht

Die Studie hat genau das untersucht, anhand von Kriterien wie Schmerzen, Lebensqualität, Beweglichkeit. Und die Ergebnisse waren eindeutig: Die Patientinnen haben profitiert. Die Daten nach 12 Monaten Beobachtungszeit haben schon gereicht, um die Methode als wirksam einzustufen, und zwar für alle Stadien des Lipödems. Auf dieser Grundlage wurde die Liposuktion in den Leistungskatalog aufgenommen.

SUSANNE: Für uns als Patientenvertretung war wichtig zu sehen, dass unsere Erfahrungen aus der Selbsthilfe nun auch wissenschaftlich bestätigt wurden. Trotzdem war die Studie nur ein Teil des Entscheidungsprozesses. Bei Detailregeln wie BMI oder Gewichtsstabilität konnte sich die gesetzliche Krankenversicherung durchsetzen.

„Für Viele ein Hoffnungsschimmer“

Der G-BA hat beschlossen, die Liposuktion bei Lipödem künftig für alle drei Stadien in die Regelversorgung zuzulassen. Wie bewertet ihr diesen Beschluss?

SUSANNE: Das ist ein riesiger Fortschritt. Bis dahin war die Liposuktion nur befristet im Stadium III zugelassen, jetzt haben alle betroffenen Frauen einen Anspruch. Für viele ist das ein Hoffnungsschimmer.

HEIKE: Ja, aber der Beschluss bringt auch neue Hürden mit sich, etwa bei der Gewichtsstabilität oder den BMI-Grenzwerten. Hier hätten wir uns mehr Flexibilität gewünscht.

Was sind denn nun konkret die Mindestvoraussetzungen für eine Liposuktion?

SUSANNE: Die konservative Therapie muss mindestens sechs Monate konsequent durchgeführt worden sein, mit Kompression, Bewegungstherapie und ggf. Lymphdrainage. Erst wenn diese Maßnahmen nicht ausreichend helfen, kann über eine Liposuktion nachgedacht werden.

Und wie wird mit dem Thema Gewichtszunahme umgegangen?

HEIKE: Es darf in den sechs Monaten vor der Indikationsstellung keine Gewichtszunahme geben. Das ist kritisch, denn bei Lipödem kann das Gewicht auch ohne Lebensstiländerung steigen. Wir hatten vorgeschlagen, stattdessen die Waist-to-Height-Ratio (WHtR) zu berücksichtigen, also das Verhältnis von Taille zur Körpergröße, was auch die Fachleute besser fanden. Leider wurde das abgelehnt.

Welcher BMI ist erlaubt, um für die Liposuktion zugelassen zu werden?

SUSANNE: Grundsätzlich wird ein BMI bis 32 toleriert. Zwischen 32 und 35 nur mit zusätzlichem Nachweis, dass der erhöhte Wert durch das Lipödem selbst verursacht ist, beispielsweise über die WHtR. Ab einem BMI von 35 ist die Liposuktion ausgeschlossen. Dann soll zuerst die Adipositas behandelt werden.

Welche Rolle spielen psychische Faktoren?

HEIKE: Sie sollen im Rahmen der Anamnese berücksichtigt werden. Wichtig ist zu wissen, die Anamnese ist keine Mindestvoraussetzung und es ergeben sich auch keine Konsequenzen, wenn psychischen Faktoren in der Akte stehen. Sehen wir es positiv, wenn es einer Betroffenen auch psychisch nicht gut geht, sollte der Arzt dies immer abfragen und ihr Unterstützung anbieten. Nun wird es explizit bei der Liposuktion so geregelt. Leider wurde unser Wunsch, diese Aspekte differenzierter zu betrachten, nicht aufgenommen.

„Stationär oder ambulant – beides ist möglich“

Gilt der Beschluss auch für stationäre Behandlungen oder nur für ambulante?

SUSANNE: Er gilt für beide Formen. Das ist besonders wichtig für schwerer Betroffene oder für Fälle, in denen eine umfassendere Nachsorge nötig ist.

Was ist mit Patientinnen, die sich die Liposuktion schon vorher selbst finanziert haben?

HEIKE: Wenn die Eingriffe abgeschlossen sind, darf laut Richtlinie keine erneute Operation in denselben Regionen erfolgen. Für Patientinnen, die nicht abschließend behandelt wurden, hoffen wir auf individuelle Lösungen. Wir haben darauf hingewiesen, dass viele sich nur einzelne Eingriffe leisten konnten.

Leider gilt auch immer, eine vor einer Regelung begonnene Maßnahme wird nicht im Nachhinein von der Krankenkasse übernommen.

„Patientenvertretung ist kein Feigenblatt“

Wie war die Zusammenarbeit im Ausschuss? Hattet ihr das Gefühl, dass eure Position gehört wurde?

SUSANNE: Teilweise ja. Wir haben als Patientenvertretung zwar kein Stimmrecht, aber wir konnten Diskussionen anstoßen und Betroffenenwissen einbringen. Aber bei vielen Entscheidungen hatten die anderen Akteure das letzte Wort, vor allem aus Kassen- und Ärzteschaft.

HEIKE: Trotzdem war unsere Mitwirkung wichtig. Wir konnten die Lebensrealität der Betroffenen sichtbar machen, auch wenn nicht alle Änderungswünsche übernommen wurden.

Was nehmt ihr aus dieser Erfahrung mit?

SUSANNE: Dass Geduld und Hartnäckigkeit wichtig sind! Solche Prozesse dauern Jahre. Aber sie zahlen sich aus, wenn am Ende bessere Versorgung entsteht.

HEIKE: Und dass es sich lohnt, wenn Betroffene sich einbringen. Sei es in Selbsthilfegruppen, im Verband oder eben in der Patientenvertretung. Ohne uns hätte es diesen Beschluss vielleicht nie gegeben.

Vielen Dank euch beiden, und danke für euren Einsatz!

Online-Seminar „Liposuktion beim Lipödem – was hat der G-BA beschlossen?“

29.10.2025, 19:00 Uhr

Infos und Anmeldung:

<https://www.lymphselbsthilfe.de/online-seminar-liposuktion-kassenleistung/>

Rechtliche Aspekte zur Liposuktion

Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) hat am 17.07.2025 einen weitreichenden Beschluss zur Liposuktion gefasst. Betroffene eines Lipödems können nun eine Liposuktion als Regelleistung der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) in Anspruch nehmen. Damit sind aber die Anspruchsvoraussetzungen nicht final geklärt. Zudem profitieren nicht alle Betroffenen von der Neuregelung, da sie etwa privat versichert sind oder die Behandlung selbst bezahlen. Grund genug, einige Rechtsfragen rund um die Liposuktion darzustellen.

Anspruch auf Liposuktion als Regelleistung

Nach dem Beschluss des G-BA ist die Liposuktion – ambulant oder stationär – Regelleistung der GKV, unabhängig vom Stadium des Lipödems. Einzuhalten sind die Anforderungen der einschlägigen Qualitätssicherungs-Richtlinie. Betroffene müssen einen stufenweisen Prozess durchlaufen.

Zu Beginn steht eine Diagnose durch einen qualifizierten Arzt, gefolgt von der Feststellung, dass die Voraussetzungen der Indikationsstellung vorliegen. Dazu gehören konservative Therapiemaßnahmen, die nicht zu einer hinreichenden Linderung geführt haben, keine Gewichtszunahme in den sechs Monaten vor der Indikationsstellung sowie das Einhalten bestimmter BMI- bzw. WHtR-Grenzwerte. Die Indikationsstellung selbst erfolgt durch den operierenden Arzt. Für eine Behandlung zulasten der GKV müssen zudem Arzt bzw. Krankenhaus bestimmte Anforderungen erfüllen, etwa eine bereits durchgeführte Anzahl an Liposuktionen. Insgesamt bestehen auch nach dem Beschluss noch einige Unklarheiten. So ist fraglich, ob Betroffene die neuen Voraussetzungen auch erfüllen müssen, wenn sie das Verfahren zur Liposuktion bereits eingeleitet haben. Als problematisch könnte sich auch erweisen, dass ein Arzt die Voraussetzungen der Indikationsstellung bestätigt (z. B. keine Gewichtszunahme), diese selbst aber erst danach erfolgt und auch dann noch die Voraussetzungen erfüllt sein müssen.

Neu ist auch die Regelung, wonach in einer bereits zuvor abschließend mit Liposuktion behandelter Region kein erneuter Liposuktionseingriff durchgeführt werden darf. Dabei ist nicht klar, was unter „Region“ zu verstehen ist und wann eine solche „abschließend mit Liposuktion behandelt“ ist. Sozialgerichte werden daher schon aufgrund der geänderten Richtlinie einiges klären müssen.

Keine Aussage trifft die Richtlinie zum Verhältnis von ambulanter zu stationärer Versorgung. Hier wird man die allgemeine Regelung im Sozialgesetzbuch V heranziehen müssen, wonach eine Krankenhausbehandlungsbedürftigkeit vorliegen muss. Bei einer Liposuktion kann diese etwa wegen einer großen Menge abzusaugenden Gewebes oder Risiken bei der Operation durch Begleiterkrankungen gegeben sein. Maßgeblich sind medizinische Gründe. Daher dürfte das Fehlen einer ambulanten Behandlungsmöglichkeit in einem zumutbaren Umkreis nicht dazu führen, dass die GKV eine stationäre Versorgung schuldet.

Liposuktion bei Selbstzahlern

Im Bereich der Selbstzahler hat der Bundesgerichtshof 2024 klargestellt, dass für eine ambulante Liposuktion kein Pauschalhonorar verlangt werden darf und entsprechende Vereinbarungen unwirksam sind. Stattdessen ist die Liposuktion nach der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) abzurechnen. Regelmäßig beträgt das danach zu zahlende Honorar nur einen Bruchteil des Pauschalhonorars. Betroffene, die ein Pauschalhonorar gezahlt haben, können daher oft einen Anspruch auf teilweise Rückzahlung geltend machen.

Der Bundesgerichtshof hat zudem entschieden, wie die Liposuktion nach der GOÄ abzurechnen ist: Für eine Extremität kann je Behandlungsfall nur einmal die Leistung Liposuktion angesetzt werden. Unzulässig ist es, Extremitäten in Areale aufzuteilen, um je Areal eine Liposuktion abzurechnen. Daher kommt auch im Fall einer (nachgeschobenen) Abrechnung bzw. Aufschlüsselung einer Rechnung nach der GOÄ ein teilweiser Rückzahlungsanspruch infrage.

Liposuktion bei Privater Krankenversicherung

Private Krankenversicherungen (PKV) übernehmen im Regelfall die medizinisch notwendige Heilbehandlung. Auch wenn Patienten eine Kostenübernahmezusage ihrer PKV für eine Liposuktion vorliegt, kommt es vor, dass die PKV die Rechnung kürzt und die Arztrechnung nur anteilig erstattet, der Arzt aber auf vollständige Zahlung besteht. In diesem Fall empfiehlt es sich, der PKV eine Frist zur Zahlung zu setzen. Verstreicht diese erfolglos und hält der Arzt an seiner Forderung fest, ist oftmals eine gerichtliche Klärung unvermeidbar, letztlich aber auch im Sinne der Betroffenen. Denn sie können dann die PKV in den Rechtsstreit einbeziehen und so dafür sorgen, dass zugunsten des Arztes oder der

PKV entschieden wird – jeweils mit dem Ergebnis, dass diese und nicht die Betroffenen selbst einem Kostenrisiko ausgesetzt sind.

Hinweis:

Dieser Artikel ersetzt keine individuelle Rechtsberatung. Im Zweifel sollten Betroffene rechtlichen Rat einholen.

Online-Seminar

„Rechtliche Aspekte zur Liposuktion“

12. November 2025, 19:00 Uhr

Infos und Anmeldung:

<https://www.lymphselbsthilfe.de/online-seminar-recht-liposuktion/>



Kontakt:

Daniel Gärtner, LL.M., Rechtsanwalt,
Uhlandstr. 7/1, 74831 Gundelsheim,
Internet: dg-ra.de, Mail: info@dg-ra.de,
Mobil: 0160 976 534 89

Wer entscheidet im G-BA?

Einblick in den Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA)



Im G-BA wird entschieden, welche medizinischen Leistungen von der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) übernommen werden. Am Tisch sitzen:

Trägerorganisationen mit Stimmrecht:

Jede dieser Gruppen hat 2,5 Stimmen. Die Kassenzahnärztliche Bundesvereinigung (KZBV) war in diesem Verfahren ohne Stimme beteiligt.

- GKV-Spitzenverband (GKV-SV)
- Kassenzahnärztliche Bundesvereinigung (KZBV)
- Deutsche Krankenhausgesellschaft (DKG)

3 unparteiische Mitglieder (je 1 Stimme):

Diese drei Personen sind nicht an eine der Trägerorganisationen gebunden und sollen für Ausgewogenheit und Neutralität sorgen. Sie bringen juristische, medizinische oder gesundheitspolitische Expertise ein.

Mit beratender Stimme:

Diese Organisationen dürfen Anträge einbringen, Stellung nehmen und mitdiskutieren, haben aber kein Stimmrecht.

- Patientenvertretung
- Bundesärztekammer (BÄK)
- Deutscher Pflegerat (DPR)
- Verband der Privaten Krankenversicherung (PKV)
- Ländervertretung

Bei Bedarf holt der G-BA sich Rat durch:

Fachexperten und Gutachter (nicht stimmberechtigt):

- Fachbereich Medizin, Rechtsabteilung
- Auch wissenschaftliche Fachgesellschaften werden zu Stellungnahmen aufgefordert und angehört – etwa zur Bewertung von Studienlage, Nutzen-Risiko-Abwägung und Diagnosekriterien.

Der mentale Aspekt der Liposuktion: Dünn über Nacht

Die körperliche Erholung von Patienten nach einer Fettabsaugung ist relativ einfach vorherzusagen. Abgesehen von unvorhergesehenen und seltenen Komplikationen werden die meisten Patienten etwa 12 Wochen nach der Operation zu mindestens 90 Prozent auf dem Weg zur vollständigen Genesung sein. Einige langfristige Schwellungen und harte Bereiche werden vielleicht auch noch einige Monate brauchen, bis sie vollständig abgeklungen sind.

Die psychischen Auswirkungen einer Operation sind hingegen wesentlich schwieriger vorherzusagen. Sie hängen in hohem Maße davon ab, wie stark sich die Krankheit schon vor der Operation auf das mentale Wohlbefinden ausgewirkt hat.

Einige Patienten haben möglicherweise eine Dysmorphophobie (ein verzerrtes Bild ihres Aussehens, das zu Angstzuständen führt), während andere teilweise oder vollständig aufgrund der Behandlung ihrer Krankheit an chronischen Depressionen leiden können.

Was tun, wenn es Ihnen schwerfällt, sich an Ihre neue Körpersilhouette zu gewöhnen?

- **Gehen Sie systematisch vor:** messen Sie Ihren Umfang und vergleichen Sie Ihre postoperativen mit Ihren präoperativen Maßen.
- **Seien Sie ehrlich zu sich:** Sind die Kleidungsstücke, die Sie vor der Operation getragen haben, nach der Operation lockerer?
- **Akzeptieren Sie sich:** Bekommen Sie von Ihrer Familie und Ihren Freunden positives Feedback zu Ihrer neuen Körpersilhouette? Es ist eher unwahrscheinlich, dass alle die Komplimente nur erfinden.
- **Haben Sie Geduld:** in den ersten Wochen nach der OP kann es sein, dass Ihre Gliedmaßen durch die Schwellungen größer aussehen als vor der OP. Die Schwellungen werden definitiv verschwinden, vielleicht nicht so schnell wie Sie es gerne hätten. Vergessen Sie nicht, dass das endgültige Ergebnis erst nach einem Jahr nach der OP endgültig beurteilt werden kann.



Dr. Axel Baumgartner

Eine Fettabsaugung und die damit verbundene Veränderung Ihres Aussehens führen nicht automatisch dazu, dass Ihr Gehirn diese Veränderung sofort akzeptiert und feiert. Es kann Monate dauern, bis Sie sich an Ihre neue Körperform gewöhnt und diese angenommen haben.

Die psychischen Auswirkungen, die das Lipödem auf Patienten hat, sind ebenso unterschiedlich wie die körperlichen Auswirkungen. Die Fettabsaugung bewirkt zwar eine schnelle körperliche Veränderung, aber einige Patienten brauchen manchmal Monate, um auch innerlich diese Veränderung anzunehmen. Wenn Ihnen immer wieder gesagt wird, dass Sie Geduld haben sollen, ehe Sie Ihre neue Körperform endgültig beurteilen, so trifft das sogar noch mehr auf Ihr psychisches Wohlbefinden zu. Viele stehen unter Druck, weil ihre Selbsthilfegruppe, ihr Arzt, ihre Freunde oder Familie jetzt von ihnen erwarten, dass sie aufgrund ihrer Liposuktion überschäumen vor Glück. Sie verstehen nicht, dass sie einfach noch etwas Zeit brauchen, um sich an ihre neue Körperform zu gewöhnen.

Wenn Sie zuvor bereits viele Jahre mit den psychischen Auswirkungen und Einschränkungen dieser Krankheit gelebt haben, wird es einige Zeit dauern, bis Sie sich mit Ihrem neuen Körper und der neugewonnenen Beweglichkeit zurechtfinden.

In manchen Fällen führt dies zu einer regelrechten Fixierung auf Körpermaße und -form. Viele begleitet die Angst, dass, wenn sie morgens aufwachen, ihre mit Lipödemen gefüllten Gliedmaßen über Nacht zurückgekehrt sind. Diese Patienten brauchen die stetige Bestätigung von außen, dass sie völlig normal aussehen. Sie wissen gar nicht mehr, wie sie sich selbst von der Silhouette her einschätzen sollen. Jegliches Körpergefühl ist plötzlich verschwunden. Das kommt daher, dass der Kopf keine Zeit hatte, in die neue Körperform hineinzuwachsen und diese anzunehmen. Man könnte auch sagen „Körper und Geist sind noch nicht Eins“. Im Kopf stecken sie noch in ihrem alten Körper. Und dieser Konflikt zwischen Selbstwahrnehmung und Realität macht vielen Patienten erst einmal zu schaffen. Die oberste Regel ist, setzen Sie sich selbst auf keinen Fall unter Druck. Es fällt Vielen schwer, darüber zu sprechen. Sie haben Angst, andere könnten sie als undankbar empfinden und verurteilen. Frei nach dem Motto „Nun hattest du doch endlich deine Liposuktion. Was willst du denn noch?!“ Mein Rat lautet: Trauen Sie sich! Sprechen Sie darüber mit Menschen, die Sie verstehen. Manchmal ist das eigene Umfeld damit überfordert und reagiert mit Unverständnis und Ratlosigkeit. Wenden Sie sich z.B. an Selbsthilfegruppen auf Social Media. Dort sind Sie erst einmal in der Sicherheit der Anonymität und bekommen eine schnelle Reaktion auf Ihr Anliegen. Auch sogenannte „Lipödem Coaches“ sind hier eine gute Wahl, weil sie mit dem Problem vertraut sind und es nicht selten selbst durchlebt haben.

Auch eine Fotosession bei einem guten Fotografen kann Ihnen helfen, sich Ihrer neuen Körpersilhouette bewusst zu werden. Suchen Sie sich jemanden, der Sie richtig gut in Szene setzt. Hierbei geht es nicht um gefakte bearbeitete Bilder, sondern einfach darum, Ihre Schokoladenseite für sich selbst sichtbar zu machen und anzunehmen. Egal ob in Dessous oder in Kompressionsversorgung, Sie werden überrascht sein, wie schön Sie sind, wenn Sie sich schön sein lassen. Viele Lipödempatientinnen haben nur wenige alte Fotos von sich, weil sie sich nur ungern haben fotografieren lassen. Aber wenn Sie welche haben, kann auch der Vergleich mit den neuen Fotos sehr dabei helfen, sich seiner neuen Körpersilhouette bewusst zu

werden. Erlauben Sie sich, sich selbst schön zu finden und glücklich zu sein. Diese positiven Gedanken werden sich automatisch auch auf Ihr Umfeld übertragen.

Viele Lipödempatientinnen lehnen schon ihr ganzes Leben ihren Körper ab. Und nur weil sie jetzt eine neue Form haben, heißt das nicht, dass sie ihn auf einmal lieben können. Sie müssen erst lernen, ihren Körper und manchmal sogar auch sich selbst zu lieben. Achtsamkeit und Dankbarkeit sind hier die Schlüsselworte. Dankbarkeit lässt sich antrainieren. Konzentrieren Sie sich auf das Gute, das bereits vorhanden ist und nicht auf Ziele, die nur schwer erreichbar sind. Machen Sie sich die guten Seiten Ihres Körpers bewusst. Nur wenn man den eigenen Körper wieder spürt, kann man eins mit ihm werden und auch seelisch heilen. Meditation hat sich hierbei als hilfreich erwiesen. Schließen Sie für ein paar Minuten täglich die Augen und konzentrieren Sie sich nur auf ihre Atmung, und spüren Sie sich dabei. Nehmen Sie sich 1-2 Tage die Woche für ein schönes Bad und verwöhnen Sie Ihren Körper, indem sie ihn mit Ihrer Lieblingscreme bewusst Körperteil für Körperteil eincremen. Denken Sie dabei daran, wofür Sie ihm dankbar sind. Insbesondere unsere Füße, die uns durch unser ganzes Leben tragen, finden oft zu wenig Beachtung. Denken Sie daran, Ihr Körper kann nichts für seine Erkrankung! Er verdient es geliebt und geachtet zu werden. Und wenn die dunklen Gedanken wiederkommen, dann verdrängen Sie sie nicht. Es geht ums Wahrnehmen, Erkennen und Annehmen. Setzen Sie sich damit auseinander. Manchmal hilft es, die Gedanken auf einzelne Zettel aufzuschreiben und sich anzusehen. Und dann überlegen Sie, ob diese dunklen Gedanken wirklich gerechtfertigt sind und welche guten Gründe es gibt, sie nicht weiter zu verfolgen. Anschließend nehmen Sie den Zettel und verbrennen ihn in einer Schale. Sehen sie dabei zu, wie er sich in Rauch auflöst. Sie werden überrascht sein, wie gut Sie sich danach fühlen. Es gibt so viele hilfreiche Übungen in der Verhaltenstherapie, nutzen Sie sie für sich.

In einigen Fällen kommt es auch zu einer Verschiebung des Fokus. Die abgesaugten Beine passen jetzt wunderbar in die neue Jeans, aber Bauch und Hüfte erscheinen einem auf einmal so fürchterlich dick. Das nennt man Kontrastfehler. Durch Achtsamkeit mittels guter Ernährung und gezielten Übungen können Sie diesen Bereich an ihre Beine nach und nach angleichen. Aber manchmal ist es auch eine Selbstwahrnehmungsstörung. Und Selbstwahrnehmungs-

störungen resultieren aus Ängsten, die auch vor der Liposuktion schon dagewesen sind, aber denen Sie sich nie gestellt haben. Die Angst nicht geliebt oder ausgegrenzt zu werden. Oder auch einfach nie gut genug zu sein. Um diese Ängste zu überwinden, und sich so wahrnehmen zu können, wie man ist, gibt es verschiedene praktische Ansätze in der Verhaltenstherapie. Fragen Sie Andere, wie sie Sie sehen und was sie an Ihnen mögen. Dabei spielen nicht nur die Optik, sondern auch Eigenschaften eine Rolle. Schreiben Sie es auf ein Blatt Papier. Anschließend sehen Sie sich diesen Zettel an und stellen sich einen Menschen mit den genannten Merkmalen vor. Wir sind nur allzu bereit, gute Eigenschaften bei anderen zu bewundern, aber bei uns selbst schenken wir ihnen keine Beachtung. Indem Sie sich abspalten und diese Eigenschaften bei einer fiktiven Person visualisieren, wird nach und nach das Begreifen kommen, dass Sie dieser Mensch sind, von dem da die Rede ist.

Es gibt auch Fälle, in denen nach der Liposuktion die Libido abnimmt. Sie können es sich selbst nicht erklären, aber Sie haben überhaupt keine Lust mehr auf Sex. Dabei haben Sie erwartet, dass Sie sich jetzt viel wohler dabei fühlen würden. Stattdessen liegen die vor der Liposuktion euphorisch gekauften Dessous jetzt ungenutzt in der Schublade. Fett hat einen nicht unerheblichen Anteil an der Hormonproduktion. Neben vielen anderen wichtigen bioaktiven Stoffen bildet das Fettgewebe auch Östradiol. Durch die Entfernung kommt es manchmal zu Verschiebungen des Hormonhaushalts, was wiederum Auswirkungen auf Ihre Stimmung und Libido haben kann. Aber keine Sorge, die Minderung der Libido ist meist nur vorübergehend. Wenn es länger anhält, sollte gegebenenfalls ein Endokrinologe (Facharzt für Hormone) oder ein Gynäkologe für einen Hormonstatus hinzugezogen werden. Allerdings sollten mehrere Blutabnahmen stattfinden, da der Östrogenwert im Verlauf des Zyklus unterschiedlich hoch ist und Schwankungen unterliegt. Sollte tatsächlich

ein zu niedriger Östrogenspiegel der Fall sein, kann man ein Hormonpräparat einnehmen. Es gibt jedoch auch verschiedene alternative Möglichkeiten, mittels Ernährung und homöopathischen Präparaten, die Östrogenproduktion anzuregen.

Einige Patienten sind so fokussiert auf die Liposuktion als Allheilmittel, dass sie enttäuscht sind, wenn sich danach nicht alle Probleme automatisch in Luft auflösen. Hat vor der Liposuktion eine Essstörung bestanden, so wird sie nach der Liposuktion nicht auf einmal verschwunden sein. Es ist an der Zeit, sich damit auseinander zu setzen. Holen Sie sich Hilfe. Verhaltensmuster, die man sich über Jahre und manchmal sogar Jahrzehnte antrainiert hat, sind schwer zu durchbrechen. Alleine ist das fast unmöglich. Tauschen Sie sich mit anderen Betroffenen aus und Sie werden überrascht sein wie viele die gleichen Probleme haben. Vielleicht haben diejenigen auch einen guten Therapeuten zur Hand. Denn wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie das alleine nicht schaffen, dann holen Sie sich professionelle Hilfe, die Sie auf dem Weg, sich neu zu finden, unterstützt. Kognitive Verhaltenstherapie ist zum Beispiel eine Form der Psychotherapie, die sich bei Lipödempatientinnen mit diesem Problem als sehr hilfreich erwiesen hat.

Die erhebliche Investition von Zeit und Geld in die Erlangung eines beweglicheren, nicht ständig von Schmerzen geplagten Körpers, kann nur dann voll und ganz gewürdigt werden, wenn Sie sich genauso um Ihr seelisches Gleichgewicht bemühen.

Also Kopf hoch! Die Zeit heilt alle Wunden und eines Tages werden Sie in einen Laden gehen und nicht automatisch zu dem Ständer mit Übergrößen gehen. Sie werden Ihr altes Verhaltensmuster durchbrechen und Ihr „neues“ Leben beginnen, aufrecht und selbstbewusst.

Dr. Axel Baumgartner

Body Positivity bei chronischen Erkrankungen

Wie die Feldenkrais Methode als Körperarbeit helfen kann



„Feldenkrais: Kleine Bewegungen, große Wirkung.“

Wir alle wachsen auf mit dem Bild eines Körpers, wie er idealtypisch sein sollte. Das vermitteln uns Medien, Geschichten und – von Kindheit an – die Kunst, uns mit anderen zu vergleichen. Doch dann kommt das Leben dazwischen. Nach einem Unfall gehen bestimmte Bewegungen nicht mehr wie vorher. Eine Krebserkrankung zermürbt uns und wir müssen uns von Kopf bis Fuß wieder sicher fühlen. Eine chronische Erkrankung tritt in unser Leben: Endometriose, Morbus Crohn, Parkinson, Multiple Sklerose, Arthrose, Lipödem oder Lymphödem.

Was dann passiert, kennen Sie als Lipödem- oder Lymphödem-Betroffene genau so wie ich als Endometriose-Betroffene: Wir zweifeln an uns. Fragen hämmern sich in unser Hirn und Herz: *Was kann mein Körper noch? Warum habe ich das? Wie soll das weitergehen? Wie sieht das aus – mit all den Narben, Schwellungen, Andersartigkeiten an mir?*

Uns wird empfohlen, uns um unseren Körper zu kümmern. Yoga, Pilates, Qi Gong. Wir gehen hin, probieren aus. Aber jedes Mal steht da vorne ein Mensch, dessen Körper nichts mit meinem zu tun hat. Er oder sie zeigt Bewegungen. Die sehen so leicht aus – sind es aber

für mich nicht. Ich gehe nach Hause mit dem Bild: *Mit meinem Körper stimmt so vieles nicht. Wir hadern, wir zweifeln, wir fühlen uns nicht wohl in unserem eigenen Zuhause.*

In der Feldenkrais Methode ist das anders

Hier liegen Menschen mit geschlossenen Augen auf dem Boden. Sie machen kleine, feine, sanfte Bewegungen, und die Person, die die Stunde unterrichtet, macht nicht mit. Sie dient nicht als Abbild einer „So müsstest du es tun“-Projektion. Stattdessen leitet sie uns mit der Stimme durch Bewegungen, die jede und jeder für sich interpretiert und so macht, wie es der eigene Körper gerade zulässt. Das Besondere: Es geht nicht darum, eine Form zu erreichen. Es geht um das Entdecken. Darum, was leicht(er) geht. Darum, die Aufmerksamkeit auf Möglichkeiten zu lenken, statt auf Defizite. Feldenkrais arbeitet nicht mit Leistung oder richtig/falsch, sondern mit Neugier und Achtsamkeit.

Body Positivity neu gedacht

Vielleicht kennen Sie Body Positivity als die Aufforderung, den eigenen Körper „schön“ zu finden – egal, wie er aussieht. Für viele chronisch Erkrankte ist das eine Überforderung. Denn Schwellungen, Schmerzen oder sichtbare Einschränkungen lassen sich nicht einfach „weglieben“.

Die Feldenkrais Methode setzt an einem anderen Punkt an: Sie ermöglicht ein positives Körpererleben, das nicht auf Ästhetik basiert, sondern auf Erfahrung. Auf der Erfahrung: Mein Körper kann lernen. Er kann sich neu organisieren. *Er kann sich so anfühlen, dass ich mich wohler fühle – trotz meiner Erkrankung.*

Body Positivity bedeutet hier also: **Ich nehme wahr, was da ist. Ich entdecke, was geht. Und ich darf meinen Körper wieder als Ressource erleben.**

Potenzial statt Grenzen

Wer mit Lymph- oder Lipödem lebt, kennt enge Grenzen: Schwellungen, Spannungsgefühle, Schmerzen. Feldenkrais lädt dazu ein, diese Grenzen ernst zu nehmen – und gleichzeitig nach kleinen Wegen zu suchen, Bewegung leichter zu machen.

- Statt zu fragen: „Was geht nicht?“ – fragen wir: „Was geht?“
- Statt zu kämpfen: „Ich muss durchhalten.“ – entdecken wir: „Es darf auch leichter gehen.“
- Statt den Blick nur auf Einschränkungen zu richten, öffnen wir ihn für Ressourcen.

Viele Teilnehmende beschreiben nach einer Stunde: „Ich spüre mehr Raum in mir. Ich habe das Gefühl, anders zu gehen. Irgendetwas ist leichter geworden.“ Diese kleinen, subjektiven Veränderungen sind der Beginn einer neuen Beziehung zum eigenen Körper.

Eine kleine Übung für Sie

Legen Sie sich auf den Boden. Die Beine ausgestreckt, die Arme parallel zum Rumpf, die Handflächen zeigen zum Boden.

- Stellen Sie sich vor, dass 1–2 cm unter Ihren Fingerspitzen etwas liegt, das Sie gerne erreichen möchten. Ihr Schlüsselbund, das Smartphone, eine Socke, ein Taschentuch....Verlängern Sie den rechten Arm also ein winziges Stück – so sanft wie möglich – und nehmen Sie einfach nur wahr, wie Sie das tun.
- Danach stellen Sie Ihren linken Fuß auf und drücken ihn leicht in den Boden, während Sie den rechten Arm verlängern. Beobachten Sie: Geht es jetzt einfacher?
- Wiederholen Sie die Bewegung, und rollen Sie dabei Kopf und Augen mit nach rechts. Wird es noch leichter?

Genießen Sie das Gefühl, dass Dinge leichter werden können, wenn wir nicht mit Kraft kämpfen – sondern unseren Körper klug organisieren.

Wissenschaftliche Hintergründe

- Neuroplastizität: Unser Nervensystem kann bis ins hohe Alter neue Verbindungen knüpfen. Durch sanfte, bewusste Bewegungen entstehen neue Muster, die Bewegungen effizienter und leichter machen.
- Selbstwahrnehmung: Studien zeigen, dass Feldenkrais die Körperwahrnehmung verbessert – ein zentraler Faktor, um Schmerzen zu regulieren und das eigene Körperbild zu stärken.
- Chronische Erkrankungen: Erste klinische Untersuchungen deuten darauf hin, dass Menschen mit MS, Arthrose oder chronischen Schmerzen von der Methode profitieren – u. a. durch bessere Beweglichkeit, weniger Schmerzen und gesteigertes Wohlbefinden.

Fazit

Body Positivity bedeutet nicht, sich selbst schön zu finden, obwohl man leidet. Es bedeutet, im eigenen Körper wieder Heimat zu finden – gerade dann, wenn er uns herausfordert. Die Feldenkrais Methode ist dabei ein sanfter, achtsamer Weg: nicht fordernd, nicht wertend, sondern ermutigend.

Wenn Sie Lust haben, dies selbst zu erfahren, lade ich Sie herzlich zum Feldenkrais-Schnupperabend ein (für Lymphselbsthilfe-Mitglieder kostenlos, Nichtmitglieder zahlen 5 Euro)!



Kerstin Müller

Online-Seminar:

„Kraftort Körper – Nichts wollen, nichts müssen und trotzdem leichter fühlen“

25. November 2025, 19:30–21:00 Uhr

Infos und Anmeldung: <https://www.lymphselbsthilfe.de/online-seminar-feldenkrais/>
mit Feldenkrais-Lehrerin Kerstin Müller
www.kommunikation-im-koerper.de

Neue Hoffnung bei Lymphödemen nach Krebsoperation:

Wie eine bestehende Krebstherapie helfen kann

Das sekundäre Lymphödem zählt zu den häufigsten und belastendsten Folgeerkrankungen nach onkologischen Operationen, insbesondere nach der Entfernung von Lymphknoten. Es entsteht durch eine unzureichende Drainage der Lymphflüssigkeit, was zu Schwellungen, Schmerzen, eingeschränkter Beweglichkeit und wiederkehrenden Infektionen führt. Etwa 20-40 % der Krebspatient:innen entwickeln im Verlauf ein Lymphödem. Trotz des hohen Leidensdrucks existiert bisher keine medikamentöse Heilung – die Therapie beschränkt sich meist auf Kompression, Lymphdrainage und in ausgewählten Fällen auf operative Verfahren.



Dr. Stefan Wolf



PD Dr. E. Gousopoulos

Unser Team aus dem UniversitätsSpital Zürich und internationalen Partnerinstitutionen haben nun herausgefunden, dass eine bestehende Immuntherapie mit sogenannten CTLA4-Inhibitoren das Risiko für die Entstehung eines Lymphödems erheblich senkt. Diese Erkenntnis eröffnet neue Perspektiven für eine gezielte medikamentöse Prävention dieser chronischen Erkrankung.

Was ist ein CTLA4-Inhibitor?

Ein CTLA4-Inhibitor (Anti-CTLA4-Therapie) ist ein sogenannter Immun-Checkpoint-Hemmer und wird unter anderem zur Behandlung von Hautkrebs (Melanom) eingesetzt, um das Immunsystem im Kampf gegen Tumorzellen zu aktivieren. Dabei hemmt das Medikament ein Molekül namens CTLA4, das normalerweise die Aktivität von T-Zellen (Abwehrzellen) bremst.

Die neue Erkenntnis:

Weniger Lymphödeme durch Immuntherapie

In einer retrospektiven Analyse untersuchten wir die Krankengeschichten von 1464 Melanom-Patient:innen. Dabei zeigte sich: Patient:innen, die nach einer Lymphknotenentfernung (Lymphadenektomie) eine anti-CTLA4-Therapie erhielten, entwickelten mit einer Häufigkeit von nur 2,9 % ein Lymphödem – verglichen mit 18,8 % bei Patient:innen ohne Immuntherapie. Andere Immuntherapien, wie anti-PD1 oder Interferon, zeigten hingegen keinen schützenden Effekt.

Diese Resultate wurden in einem experimentellen Mausmodell bestätigt. Mäuse, bei denen durch einen chirurgischen Eingriff ein Lymphödem ausgelöst wurde, erhielten anti-CTLA4. Die Behandlung führte zu deutlich geringeren Schwellungen, verbesserter Lymphgefäßfunktion und einer gesteigerten Mobilität der Lymphe.

Die Schlüsselrolle der regulatorischen T-Zellen

Ein zentraler Befund war der Zusammenhang zwischen der anti-CTLA4-Therapie und einer erhöhten Zahl sogenannter regulatorischer T-Zellen (Tregs), erkennbar an der Expression des Moleküls FOXP3. Diese speziellen Immunzellen haben die Aufgabe, übermäßige Entzündungen zu kontrollieren. In Lymphödemgewebe von behandelten Mäusen und Patient:innen wurde eine deutliche Zunahme dieser Zellen festgestellt.

Diese FOXP3+ Tregs wirken offenbar einer überaktiven Immunantwort entgegen, die für die Entwicklung von Lymphödemen mitverantwortlich ist. Die Forschung zeigt, dass chronische Entzündungen und ein „fehl-gesteuertes“ Immunsystem – insbesondere durch bestimmte T-Helferzellen (Th2) – die Entstehung und das Fortschreiten von Lymphödemen begünstigen.

Die Wirkung auf das Immunsystem

Interessanterweise beeinflusste die anti-CTLA4-Therapie zwar die Zahl der regulatorischen T-Zellen, veränderte aber das Gleichgewicht zwischen Th1- und Th2-Zellen nicht wesentlich. Stattdessen zeigten sich spezifische Veränderungen im Zytokinmuster (Botenstoffe des Immunsystems), darunter erhöhte Spiegel von Interleukin-10 und Interleukin-17A – beides Signalstoffe, die in Zusammenhang mit Treg-Aktivität stehen.

Auch RNA-Sequenzierungen des Lymphödemgewebes bestätigten die gesteigerte Aktivität von FOXP3 und CTLA4 sowie eine verminderte Verhornung der Haut – ein typisches Zeichen für weniger ausgeprägte Lymphödeme.

Was bedeutet das für Patient:innen?

Die Ergebnisse sind vielversprechend: CTLA4-Inhibitoren könnten nicht nur Krebspatient:innen im Kampf gegen den Tumor unterstützen, sondern gleichzeitig das Risiko für Lymphödem reduzieren – ein „Doppelnutzen“ der Therapie. Besonders relevant ist dies für Erkrankungen wie Brustkrebs, Hautkrebs oder Gebärmutterhalskrebs, bei denen oft eine Lymphknotenentfernung erforderlich ist.

Da CTLA4-Inhibitoren bereits für andere Indikationen zugelassen sind, könnte eine Anwendung zur Lymphödemprävention im Rahmen eines sogenannten „Drug Repurposing“ (Neunutzung bekannter Medikamente) relativ schnell und kostengünstig erfolgen.

Limitationen der Studie

Die Ergebnisse basieren teilweise auf einer retrospektiven Analyse – also auf der Auswertung bereits vorhandener Patientendaten. Solche Studien liefern wichtige

Hinweise, aber keine endgültigen Beweise. Auch das Tiermodell spiegelt nicht in allen Punkten die menschliche Erkrankung wider. Dennoch wurde die klinische Relevanz durch den Abgleich mit menschlichen Gewebeproben und Blutanalysen gestärkt.

Fazit

Die vorliegende Studie zeigt erstmals, dass eine anti-CTLA4-Immuntherapie das Risiko für ein Lymphödem nach Krebsoperationen erheblich reduzieren kann – vermutlich durch eine gezielte Stärkung der regulatorischen T-Zellen. Diese Erkenntnis eröffnet neue Wege in der Vorbeugung und möglichen Behandlung von Lymphödem. Weitere Studien – insbesondere prospektive, kontrollierte klinische Studien – sind notwendig, um die Wirksamkeit und Sicherheit dieses Ansatzes endgültig zu bestätigen.

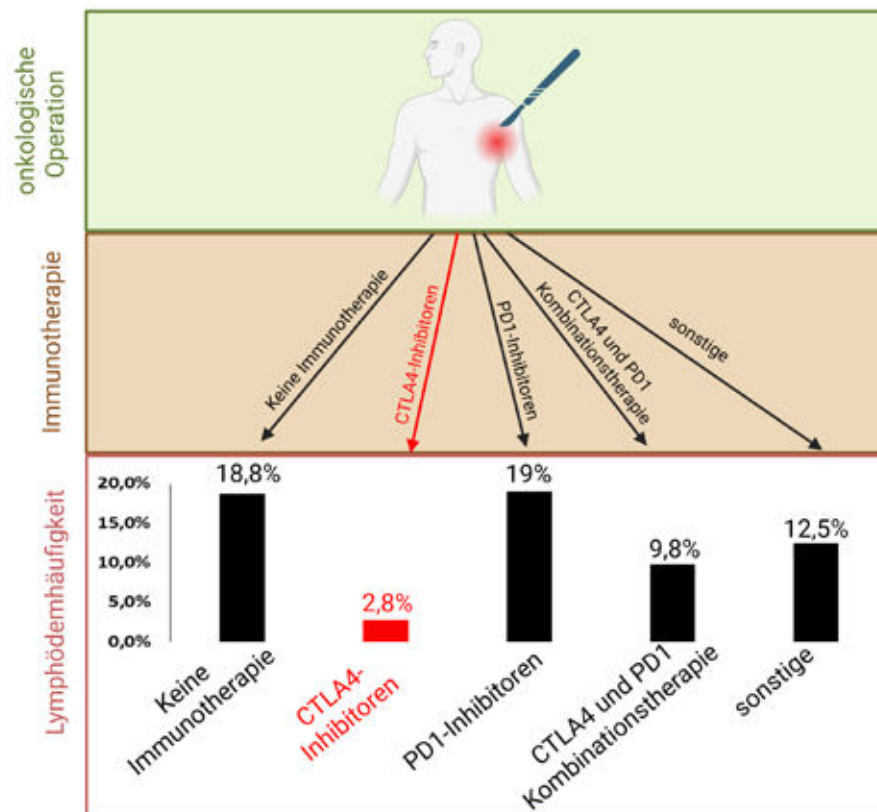
*Dr. Stefan Wolf & PD Dr. Epameinondas Gousopoulos,
Klinik für Plastische Chirurgie und Handchirurgie,
UniversitätsSpital Zürich*

Basierend auf:

Wolf S, Madanchi M, Turko P, Hollmén M, Tugues S, von Atzigen J, Giovanoli P, Dummer R, Lindenblatt N, Halin C, Detmar M, Levesque M, Gousopoulos E. Anti-CTLA4 treatment reduces lymphedema risk potentially through a systemic expansion of the FOXP3+ Treg population. Nat Commun. 2024 Dec 30;15(1):10784. doi: 10.1038/s41467-024-55002-6. PMID: 39737964; PMCID: PMC11686037.

Ausgewählte Literaturquellen:

1. Paskett ED et al. Cancer-related lymphedema: a review. J Clin Oncol. 2012.
2. Beaulac SM et al. Lymphedema and quality of life in survivors of breast cancer. Arch Surg. 2002.
3. Cowher MS et al. Conservative axillary surgery and lymphedema. J Am Coll Surg. 2014.
4. Chang DW et al. Surgical Treatment of Lymphedema: A Meta-analysis. Plast Reconstr Surg. 2021.
5. Wick G et al. The immunology of fibrosis. Annu Rev Immunol. 2013.
6. Tabibiazar R et al. Inflammatory manifestations of lymphatic insufficiency. PLoS Med. 2006.
7. Gousopoulos E et al. Regulatory T cells modulate lymphedema. Sci Transl Med. 2016.
8. Zampell JC et al. CD4+ cells in lymphedema pathogenesis. Am J Pathol. 2012.
9. Wang W et al. PD-1 blockade modulates Treg dynamics. Nat Commun. 2021.
10. Marangoni F et al. CTLA4 and Treg expansion. J Exp Med. 2021.



Vorurteile im Job:

Warum adipöse Frauen oft weniger verdienen

Dass Menschen mit Adipositas im Berufsleben häufig schlechter bezahlt werden, ist seit Jahren bekannt. Besonders Frauen sind davon betroffen. Eine aktuelle Studie aus den USA („Uncovering the roots of obesity-based wage discrimination“, Labour Economics 2023) zeigt nun genauer, wie stark Vorurteile und bestimmte Arbeitsbedingungen diese Lohnnachteile beeinflussen.

Frauen besonders benachteiligt

Die Forscher untersuchten Daten von weißen Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern und setzten den Körperfettanteil als Maßstab ein (ein präziseres Maß als der Body-Mass-Index). Das Ergebnis ist eindeutig: Bei Frauen führt ein höherer Körperfettanteil zu einem spürbaren Lohnrückgang. Besonders betroffen sind Tätigkeiten mit viel Kundenkontakt, öffentlichen Auftritten oder hoher Verantwortung. Männer hingegen erfahren nur geringe Nachteile, und diese fast ausschließlich im direkten Kundenkontakt.

Vorurteile statt Fakten

Spannend ist der Blick auf die Ursachen: Wären fehlende Informationen über die Leistungsfähigkeit das Problem, müsste sich die Lücke mit zunehmender Berufserfahrung schließen. Doch das Gegenteil ist der Fall, mit dem Alter nimmt die Benachteiligung sogar zu. Die Studie macht damit deutlich, dass es nicht um Leistung geht, sondern um Vorurteile gegenüber adipösen Menschen.

Relevanz für Betroffene mit Lip- oder Lymphödem

Viele Betroffene mit Lip- oder Lymphödem kennen die Doppelbelastung: Zum sichtbaren veränderten Körperbau kommt nicht selten eine Adipositas hinzu. Damit



Foto: AdobeStock / Studio Romantic

steigt das Risiko, im Arbeitsleben benachteiligt zu werden – selbst dann, wenn man engagiert und leistungsfähig ist. Besonders in Berufen mit Publikumsverkehr können Vorurteile handfeste finanzielle Folgen haben.

Was zu tun bleibt

Die Ergebnisse zeigen, wie wichtig es ist, Diskriminierung am Arbeitsplatz klar zu benennen. Arbeitgeber und Politik sind gefordert, für faire Bedingungen zu sorgen und Vorurteile abzubauen. Denn gleiche Arbeit verdient gleiche Anerkennung, unabhängig von Körperform oder Erkrankung.

Nachruf

Mit Bestürzung haben wir erfahren, dass Prof. Dr. Maurizio Podda verstorben ist. Als Initiator der LipLeg-Studie hat er wichtige Grundlagen für die Erforschung des Lipödems gelegt und den Weg zur Anerkennung der Liposuktion als Kassenleistung geebnet. Sein Engagement bleibt von großer Bedeutung für Betroffene.

Bild: Deutsche Gesellschaft für Dermatochirurgie e.V.



Der Einfluss des Lymphödems auf die Arbeitsfähigkeit

Viele Betroffene fragen sich: „Wie wirkt sich mein Lymphödem auf meinen Beruf aus?“ Eine österreichische Studie^[1] hat genau das untersucht. Zwölf Fachärzte aus unterschiedlichen Fachrichtungen kamen dabei zu einem klaren Ergebnis: Ein Lymphödem kann die Berufsausübung einschränken – durch Schmerzen, Bewegungseinschränkungen, zeitintensive Therapien oder auch durch psychische Belastungen.

Besonders schwer sind körperlich anstrengende oder risikoreiche Tätigkeiten wie im Baugewerbe, in der Küche oder in der Bäckerei zu bewältigen. Deutlich besser geeignet sind Berufe mit geringerer körperlicher Belastung, zum Beispiel im Büro oder im pädagogischen Bereich.

Damit der Wiedereinstieg ins Berufsleben gelingt, empfehlen die Fachleute:

- möglichst früh mit einer Rehabilitation zu starten,
- auf wirksame Selbstmanagement-Strategien zu setzen,

- und auf ein verständnisvolles, kooperatives Arbeitsumfeld zu achten.

Außerdem sehen sie die Politik in der Pflicht: Nötig sind bessere rechtliche Rahmenbedingungen, ein gesicherter Anspruch auf regelmäßige Therapien sowie niedrigschwellige Angebote.

Wichtig ist am Ende weniger die Frage „Welcher Beruf passt zu mir?“, sondern vielmehr: „Wie lassen sich die Arbeitsbedingungen so anpassen, dass sie zu meinen individuellen Bedürfnissen passen?“ Ein lebenslanges Therapiemanagement und die richtige Unterstützung am Arbeitsplatz sind dabei entscheidend. Klar ist auch: Es braucht dringend mehr Forschung, damit Menschen mit Lymphödem langfristig bessere Chancen im Berufsleben haben.

[1] Neubauer M, Schoberwalter D, Cenik F, et al. Lymphedema and employability – Review and results of a survey of Austrian experts. Wien Klin Wochenschr. 2017(129):186–191.

Anzeige

Entdecke die elegante Seite von Flachstrickkompression mit **VenoTrain® curaflow** für Lymph- und Lipödem in den neuen Farbeffekten.



Jetzt mehr erfahren und die Farbeffekte kennenlernen!
bauerfeind.de/curaflow

→ [BAUERFEIND.COM](https://bauerfeind.com)

Bewegung hat keine Nebenwirkungen

„Aktiv nach Krebs – Wieder Bewegung ins Leben bringen“ von Ulla Lust

Nach einer Krebsdiagnose verändert sich das Leben tiefgreifend auf vielen Ebenen: sowohl körperlich und seelisch steht man vor neuen Herausforderungen, aber auch im Alltag müssen sich Betroffene neu zurechtfinden. Besonders profitieren sie dann von einem behutsamen und strukturierten Weg zurück zur Bewegung. Ulla Lust, onkologische Fitness- und Mobilitätstrainerin, arbeitet seit vielen Jahren mit Krebspatienten und weiß aus eigener Erfahrung als Betroffene, wie wichtig körperliche Aktivität für Heilung, Selbstwirksamkeit und Lebensfreude ist. Sie hat mit ihrem Buch ein motivierendes und praxisnahes Werk geschaffen, das Mut macht und Vertrauen in den eigenen Körper wieder stärkt. Auch Menschen mit chronischen Erkrankungen können aus dem Buch wertvolle Impulse schöpfen.

Strukturierter Weg zurück zur Aktivität

In acht klar gegliederten Schritten zeigt die Autorin, wie gezielte Bewegung Körper, Geist und Seele unterstützen kann. Dabei steht nicht sportlicher Ehrgeiz im Mittelpunkt, sondern das eigene Tempo, angepasst an individuelle Möglichkeiten und Tagesformen. Die Übungen sind niedrigschwellig, alltagstauglich und berücksichtigen auch emotionale Aspekte wie Erschöpfung, Ängste oder Unsicherheiten im Umgang mit dem eigenen Körper.

Motivation durch persönliche Ansprache

Mit einer einfühlsamen, direkten Sprache und vielen motivierenden Beispielen schafft die Autorin Vertrauen. Sie begleitet den Leser nicht nur körperlich, sondern auch mental, etwa mit Tipps zum Umgang mit Durchhängern, Unsicherheit oder innerem Druck. Sie bietet hilfreiche Strategien, um Bewegung als Ressource neu zu entdecken. Dabei überfordert sie nicht, sondern setzt auf Achtsamkeit und Selbstfürsorge.

Ein wertvoller Begleiter im Alltag

Das Buch ist als praxisorientiertes Arbeitsbuch gestaltet, das den Leser über längere Zeit hinweg begleitet und jederzeit wieder zur Hand genommen werden kann. Die Übungen sind alltagstauglich, leicht umsetzbar und kommen ohne besondere Ausrüstung aus. Gerade für Menschen, die regelmäßig mit Erschöpfung, Schmerzen oder Mobilitätseinschränkungen zu kämpfen haben, kann das Buch wertvolle Hilfestellung bieten, um sich selbst wieder zu aktivieren und mentale Stabilität zu gewinnen.



Bild: Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co. KG

Fazit

„Aktiv nach Krebs“ ist ein liebevoll gestaltetes Buch für alle, die sich nach Krebs oder in einem von chronischer Krankheit geprägten Alltag neue Kraft, Stabilität und Lebensfreude wünschen. Es zeigt, wie Bewegung im eigenen Rhythmus das Selbstvertrauen stärkt und die Lebensqualität verbessern kann. Eine klare Empfehlung für alle, die sich behutsam wieder in körperliche und seelische Bewegung bringen möchten.

Ulla Lust:

„Aktiv nach Krebs - Wieder Bewegung ins Leben bringen: In acht Schritten zu mehr Energie und Selbstvertrauen“

114 Seiten
Herbig Verlag, 2024
ISBN: 978-3968590776

Erhältlich im Buchhandel

Mitglieder (sortiert nach PLZ)

03051 Cottbus
Ödemi Lausitz | Annett Schöfisch | kontakt@oedemi.de

04317 Leipzig
Lymph-Leos | Simone Kern | 0341 2285315
lymph-leos@web.de | www.lymph-leos.de

04924 Bad Liebenwerda
Elster-Leos | Karina Ramuschkat | 0177 7888844
karina.ramuschkat@gmail.com

09111 Chemnitz
SHG LiLy Chemnitz | Antje Jahn | 0172 9364556
shg-lily-chemnitz@gmx.de

09430 Drebach
SHG Lymph-Lipsis | Ulrike Wendrock | ulrike.wendrock@gmail.com

10365 Berlin
LiLy Berlin | Dr. Brigitta Kauers | 0176 24168272
berlin@lymphselbsthilfe.de | www.lily-berlin.de

20099 Hamburg
LiLy HH | Daniela Ostendorf | 0162 7209606
lily.hh@web.de | www.lilyhh.de

21465 Reinbek
Lymphselbsthilfe Stormarn / Lip-Lymphselbsthilfe Nord e.V. | Iris Tews
info@lymphonie.de | www.lymphonie.de

22081 Hamburg
Lymphselbsthilfe Hamburg Eilbek / Lip-Lymphselbsthilfe Nord e.V. | Susanne Graack,
Regine Franz | 0157 30862313 | regine-franz@lymphonie.de
www.lymphonie.de

23554 Lübeck
LiLy-Treffpunkt Lübecker Bucht | Claudia Grammerstorf
info@lily-oedem-luebeck.de | www.lily-oedem-luebeck.de

25335 Elmshorn
Lily Pearls | Sabine Garber | 04121 470751
lilypearlselmshorn@gmail.com

26123 Oldenburg
LiLy-OL | Caroline Martens | lily-ol@gmx.de
www.selbsthilfegruppe-lily-ol.de

28217 Bremen
SHG Weser Lilys – Bremen / Niedersachsen | Petra Nolte
0173 8152043 | weser-lilys@gmx.de

28277 Bremen
Lymph-Selbsthilfegruppe Bremen und Umzu
Martina Schwarz | 04203 7005330
service@lymph-selbsthilfe-bremen.de
www.lymph-selbsthilfe-bremen.de

29308 Winsen/Aller
Selbsthilfegruppe Lymph-/Lipödem „Lily Turtles“
Katja Wagner | 0152 29526880
kontakt@lily-turtles.de | www.lily-turtles.de

31224 Peine
Fuhse-LiLy SHG Peine
Susanne Reimann | fuhselilys@gmail.com

33100 Paderborn
LiLygruppe Paderborn | Sandra Sendler
05254 802042 | lilygruppe@gmx.de

33604 Bielefeld
Selbsthilfegruppe Lip- und Lymphödem Bielefeld
Katja Teuber | info@shg-lyli-bi.de | www.shg-lyli-bi.de

34117 Kassel
SHG LiLy-Belles Nordhessen | siehe 34560 Fritzlar

34560 Fritzlar
SHG LiLy-Belles Nordhessen | Dagmar Scholling
0157 35241298 | lily-belles@web.de
www.facebook.com/groups/2302243723126620

35037 Marburg
SHG für Patienten mit Lip- und/oder Lymphödem in Marburg und Umgebung | Tonia Pöppler
selbsthilfe@lily-marburg.de | www.lily-marburg.de

35066 Frankenberg
Eder LiLys & Friends e.V. | Cynthia Teller
WhatsApp 01522 8312534 | info@eder-lilys.com
www.eder-lilys.com

35390 Gießen
Die Flachstrickbande – SHG für Lip- und Lymph-ödem Betroffene im Landkreis Gießen | Jürgen Jakob
0160 97371015 | shg@flachstrickbande.de
www.flachstrickbande.de

36088 Hünfeld
Selbsthilfegruppe Lip-/Lymphnetz Osthessen
Bianca Webert | 0170 4883479
info@liplymphnetz-osthessen.de

36269 Philippsthal
Lymphselbsthilfe Hersfeld-Rotenburg „Lymphies“
Gabriele Wazlawik | 06620 6153 | gabiwazlawik@web.de

36277 Schenklengsfeld
Rock your LiLy! | Jenny Christine Scholl
0173 2945449 | scholl-jenny@web.de

36433 Bad Salzungen
Selbsthilfegruppe Lip-/Lymphödem | Heike Hilgendorf
0162 6543211 | heike.hilgendorf@gmx.de

37242 Bad Sooden-Allendorf
LiLyScouts Werra-Meißner-Kreis | Doris Fischer
fischer.doris@t-online.de

38100 Braunschweig
Löwen LiLys – Lipödem Selbsthilfegruppe
Nadine Böttcher | 0163 9701736
lipoedem-shg-braunschweig@web.de
lipoedem-shg-braunschweig.beepworld.de

38229 Salzgitter
li-ly-shg-salzgitter | Gudrun Ehlers | 05341 8689204
li-ly-shg-salzgitter@gmx.de

42283 Wuppertal
Lip-Ladys Wuppertal | Heike Mühlenberg
0157 59528058 | lipladys12@gmail.com
www.shg-lip-ladys-wuppertal.de

42899 Remscheid
SHG LiLy Lions Remscheid | lily.lions@online.ms

46537 Dinslaken
Leben mit LiLy | Maria van Brackel | leben.mit.lily@gmail.com

47805 Krefeld
Frauenselbsthilfe nach Krebs Gruppe Krefeld
Edith Gilgenast | 02159 9297606 | fsh.gruppe.krefeld@gmail.com

49838 Handrup
Lymph- und Lip-Selbsthilfegruppe im Emsland
Birgit Foppe | birgit_foppe@web.de

51647 Gummersbach-Berghausen
Lip-Lymph Selbsthilfegruppe: LiLy Oberberg
Anita Bornemann | 015167958028 | lilyoberberg@web.de

52062 Aachen
Aachener Kaiser LiLys | u.meschwitz@gmail.com

52349 Düren
Lip-/Lymph Düren
Infos über selbsthilfe-dueren@paritaet-nrw.org
Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Düren 02421 489211

52525 Heinsberg
Selbsthilfegruppe Lip/Lymphödem des Kreises Heinsberg
Pia Poth | lip-lymph-shg-heinsberg@t-online.de

55232 Alzey
Lip-Lymph-SHG Alzey | Patricia Fabbian oder über KISS in Mainz | lip-lymph-shg-alzey@outlook.de

55411 Bingen am Rhein
Lip- und Lymphödemstammtisch | Natascha Bursch
0171 6259394 | dielippies@lipundlymphoedemstammtisch.de

55543 Bad Kreuznach
Lip-Lymphödem Selbsthilfe Bad Kreuznach | Sabine Briesse
01511 5882398 | shg-lily@t-online.de

58840 Plettenberg
Lymphies Plettenberg | Annette Dunker | 02391 6096776
annette.dunker@lymphselbsthilfe.de

61231 Bad Nauheim
Deutsche Lymphschulung zur Selbsttherapie e. V.
Doris Gonnermann | 06032 937 1901
info@deutsche-lymphschulung.de
www.deutsche-lymphschulung.de

63741 Aschaffenburg/Strietwald
Lymphtreff Aschaffenburg | Heike van de Weyer
06021 470652 | lymph-aburg@web.de

64711 Erbach
Lip- und Lymphödem LiLy-Erbach | Daniela Krämer
01520 1931877 | lily-erbach@web.de

65201 Wiesbaden
LilienLiLys Wiesbaden, Rheingau-Taunus
Sandra Haberkorn | lilienlilys_wiesbaden@email.de

66606 St. Wendel
Lymphselbsthilfe St. Wendel | Sibylle Klemm | 0685 27715
sibyllklemm@web.de

68167 Mannheim
Selbsthilfe Lip/Lymphödem Mannheim | Eva Hilbich
selbsthilfe@lip-lymphoedem.com | www.lip-lymphoedem.com

71638 Ludwigsburg
SHG Lily Ludwigsburg | Ute Neitzel | 07141 605110
shg-lily-ludwigsburg@gmx.de | lily-ludwigsburg.webnode.com

72202 Nagold
SHG für Lymph- und Lipödem
Brigitte Hellmich | b.r.hellmich@web.de

73312 Geislingen/Steige
SHG LiLy Geislingen | Manuela Bier | 07333 9251416
shg-lily-geislingen@t-online.de | www.shg-lily-geislingen.de

73660 Urbach
Selbsthilfegruppe Lip-Lymph-Remstal e.V.
Kim-Isabel Jacobi | 07181 2070580
info@liplyremstal.de | www.liplyremstal.de

73663 Berglen
KIF 11 Kids e.V. | 0151 12497919 | kif11kids.com

77654 Offenburg
Selbsthilfegruppe „Frauen mit Krebs“ | Christa Vollmer 07805 5528 | selbsthilfeefmk@t-online.de

79110 Freiburg
Lymphselbsthilfegruppe Freiburg | Astrid Laug | 07665 6658
astrid.laug@gmx.de | www.lymph-shg-freiburg.de

79539 Lörrach
Life in Compression | Andrea Fach
info@life-in-compression.de | www.life-in-compression.de

80339 München
Lip-Lymph-Selbsthilfe München | lily.muenchen@web.de

82140 Fürstenfeldbruck-Olching
Lipödem Lymphödem Selbsthilfe Fürstenfeldbruck-Olching
Claudia Göttinger | 0176 45505662
liplymph-shg-ffb-olching@bayern-mail.de
www.liplymph-ffb-olching.de

86150 Augsburg
LyLiOed – Augsburg Lymph- +Lipödem chronisch und Mischformen | Brigitte | 0175 5662859
lylioed-augsburg@t-online.de

86381 Krumbach
Mädels mit Lip-Ö | Andrea Wenzel | Maedelslipoe@yahoo.com

86577 Sielenbach (Aichach)
Lipo-Treff Aichach | Nadiné Plach | 08258 6869987
info@lipotreff.de | www.lipotreff.de

89312 Günzburg
Günzburger Schildkrötis | Ulrike Trey | 0176 51995032
guenzburgerschildkroeti@t-online.de

90443 Nürnberg
The Power of Pears | info@lymphselbsthilfe.de

90518 Altdorf bei Nürnberg
Lymphe Altdorf | Ulrike Seitz | ulrike.seitz1@gmx.de

91058 Erlangen
Lymphselbsthilfe Erlangen | Christine Schneider
09191 979464 | info@lymphselbsthilfe-erlangen.de
www.lymphselbsthilfe-erlangen.de

91356 Kirchhehrenbach
SHG LiLy Forchheim | Anna Büttner | 0152 54209066
shg.lily.forchheim@gmail.com

92224 Amberg
Lymphlig & Lipovers – SHG für Betroffene von Lipödem und Lymphödem | Sabine Götz | 0170 4952472
lymphlig@web.de

93192 Wald
Walderlilys | Sandra Rammensée | walderlilys@gmx.de

96052 Bamberg
Lip-Lymph Selbsthilfe Bamberg | Heike Brack
0160 95547183 | lip-lymph-selbsthilfe-bamberg@web.de |
www.liplymphselbsthilfebamberg.wordpress.com
www.facebook.com/liplymphselbsthilfe

96358 Teuschnitz
SHG Teuschnitz | Silke Jakob | 09268 913122
jakobsilke@gmx.de

96450 Coburg
Selbsthilfegruppe Lip- und Lymphödem Coburg
Silvia Gesch | shgll-co@gmx.de

97076 Würzburg
Selbsthilfegruppe für Menschen mit Lip- und Lymph-ödemen in Würzburg und Umgebung
Andreas Graf | liplymph-shg-wue@web.de
lymphselbsthilfe-wuerzburg.de

97318 Kitzingen
SHG Lip/Lymphödem Raum Kitzingen | Bettina Aumüller
shgraumkitzingen@yahoo.com

99086 Erfurt
LiLy Selbsthilfe Thüringen | Andrea Grassow | 0152 06830149
info@lily-thueringen.de | www.lily-thueringen.de

online

JuLys Junge Selbsthilfe Lymph- & Lipödem (bis 35 Jahre)
julys@lymphselbsthilfe.de | instagram: junge_lymphselbsthilfe

LiLyOn Online-Selbsthilfegruppe Lymphselbsthilfe
lilyon@lymphselbsthilfe.de
www.lymphselbsthilfe.de/online-selbsthilfegruppe/

Andere:

Alle Selbsthilfegruppen finden Sie in der Liste unter: www.lymphselbsthilfe.de/home/selbsthilfegruppen/
Wir versuchen, die Liste aktuell zu halten, können aber Vollständigkeit und Fehlerfreiheit nicht garantieren. Wenn Sie eine Selbsthilfegruppe kennen oder selbst haben, teilen Sie uns das doch bitte unter info@lymphselbsthilfe.de mit. Bitte beachten Sie jedoch: Aufgrund der Datenschutz-Grundverordnung benötigen wir eine Einverständniserklärung der Gruppenleitung, um Kontaktdaten zu veröffentlichen.



Kongresse und Veranstaltungen

24.-25.10.2025
5. Bauerfeind L!PÖDEM® BARCAMP
Ort: Holiday Inn Airport Hotel in Berlin
Web: <https://lipoedembarcamp.bauerfeind.de/>

29.10.2025
Online-Seminar „Liposuktion beim Lip-
ödem als Kassenleistung – was hat der
G-BA beschlossen?“
Ort: Microsoft Teams
Web: <https://www.lymphselbsthilfe.de/online-seminar-liposuktion-kassenleistung/>

01.11.2025
Bandage-Workshop
Ort: Physiotherapiepraxis Dirsch,
91074 Herzogenaurach
Web: <https://www.lymphselbsthilfe.de/bandage-workshop-herzogenaurach/>

02.11.2025
Lymphtape-Workshop
Ort: Physiotherapiepraxis Dirsch,
91074 Herzogenaurach
Web: <https://www.lymphselbsthilfe.de/lymptape-workshop-herzogenaurach/>

05.-08.11.2025
Lipedema World Congress
Ort: Fiera Roma, Padiglione 10,
00148 Roma RM (Italien)
Web: <https://2025-lipedema-world-congress.com/>

08.11.2025
Lymphtag Freiburg
Ort: Bürgerhaus Zähringen, Lameystr. 2,
79108 Freiburg im Breisgau
Web: <https://www.lymphnetz-freiburg.de/>

12.11.2025
Online-Seminar „Rechtliche Aspekte zur
Liposuktion“
Ort: Microsoft Teams
Web: <https://www.lymphselbsthilfe.de/online-seminar-recht-liposuktion/>

25.11.2025
Online-Seminar „Kraftort Körper“
Ort: Microsoft Teams
Web: <https://www.lymphselbsthilfe.de/online-seminar-feldenkrais/>

16.-17.03.2026
Kongress Armut und Gesundheit
Ort: Henry-Ford-Bau der FU Berlin, Garystraße 35,
14195 Berlin
Web: <https://kongress.armut-und-gesundheit.de/>

20.-21.03.2026
Campus Lymphologicum (Patienteninfor-
mationstag und Fachtagung)
Ort: Bürgerhaus, 65451 Kelsterbach
Web: <https://www.lymphologicum.de/campus.html>

27.06.2026
1. Lymphselbsthilfe-Barcamp
Ort: 04916 Herzberg an der Elster

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** (bis 31.12.25: 24€/Jahr, ab 01.01.26: 30€/Jahr) **bzw.** ☐ _____ € /Jahr

☐ Lymphödem ☐ Lipödem ☐ _____

☐ Ich bin 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**

Name der SHG: _____ Anzahl Mitglieder: _____

☐ die Mitgliedschaft als **Fördermitglied**

☐ als Einzelmitglied _____ € (bis 31.12.25: mind. 24€/Jahr, ab 01.01.26: mind. 30€/Jahr)

☐ als gewerbliche / juristische Person: _____ € (mind. 50 €/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/

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.	
Skatbank	IBAN DE87 8306 5408 0005 4330 02
BIC	GENODEF1SLR
Stand: Oktober 2025	

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.



Abonnement des Lymphselbsthilfe-Magazins

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

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 · Internet: www.lymphselbsthilfe.de

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

Skatbank IBAN DE87 8306 5408 0005 4330 02 BIC GENODEF1SLR

WWW.OFA.DE



STARK IN FARBE. STARK IM LEBEN.

2 NEUE MODEFARBEN:
RINGELBLUME
UND GRANATAPFEL

lastofa® forte

Die flachgestrickte
medizinische Kompression
mit Merinowolle

ofa®

FLACHSTRICK MIT HERZ



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 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)

► **lymph Press®**

► **Phlebo Press®**

► **Angio Press®**





Juzo

Lebensfreude in Bewegung

DEINE MUSTER

DEINE STÄRKEN



juzo.de/deine-muster-deine-staerken