



**Lymphselbsthilfetag:
Fachwelt trifft
Selbsthilfe**

**Ketogene Ernährung
bei Lipödem:
Trend im Faktencheck**

**Mossy Foot-Krankheit:
Hilfe für Betroffene
in Äthiopien**

**Weniger Ödem.
Mehr Entlastung.**

Mobiderm®

Für eine effektive Volumenreduktion und Erhaltung des Ergebnisses.

www.thuasne.com/de-de



lympho-mat®

GRADIENT

Gradiente intermittierende Kompression (IPK) zur Behandlung von lymphlastigen Ödemen, Lymphödem, Lipödem und Ödemmischformen.

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

- gradienter Behandlungsdruck
- überlappende Luftkammern
- druckgesteuertes System

*passion for
compression*



Sie möchten Ihre **Selbstfürsorge** in der Kompressions-therapie verbessern und einen **lympho-mat® zu Hause** nutzen?
Rufen Sie uns an
Tel: +49 2405-69390-00
oder schreiben Sie uns
info@boesl-med.de

Vorwort

Liebe Mitglieder der Lymphselbsthilfe, liebe Interessierte,



herzlich willkommen zur 23. Ausgabe unseres Lymphselbsthilfe-Magazins! Ich freue mich sehr, Ihnen einen Einblick in die vielfältigen Themen dieser Ausgabe geben zu dürfen.

Ein besonderer Höhepunkt war in diesem Frühjahr unser Lymphselbsthilfetag im Rahmen des Campus Lymphologicum. Diese wichtige Netzwerkveranstaltung hat sich für Betroffene geöffnet, sodass sich Patienten und Fachleute begegnen und austauschen konnten. In einer Expertenrunde mit reger Beteiligung des Publikums wurde die Frage nach einer bedarfsgerechten Kompressionsversorgung beleuchtet. Denn klar ist: Eine funktionierende Kompression ist Grundlage der Therapie, aber leider für viele Betroffene noch immer nicht selbstverständlich in ausreichendem Umfang gewährleistet. Wir werden uns im Laufe dieses Jahres verstärkt zu diesem Thema einsetzen.

Direkt im Anschluss fand unsere Mitgliederversammlung mit Vorstandswahlen statt. Hier wurde wieder deutlich: Ohne ehrenamtliches Engagement wäre all unsere Arbeit nicht möglich. Der Bundesverband lebt von Menschen, die sich mit Herzblut einsetzen und ihre Erfahrungen und Ideen miteinander teilen.

Umso mehr freut es uns, dass im Rahmen einer internen Fortbildung im Februar fünf neue Ehrenamtliche den Einstieg gefunden haben. Sie haben bereits Aufgaben in ganz unterschiedlichen Bereichen übernommen: von der Unterstützung der Geschäftsstelle über politische Arbeit oder Leitung der Online-Selbsthilfegruppe bis hin zur Mitgestaltung dieses Magazins. Vielleicht haben auch Sie Interesse, sich einzubringen? Wir freuen uns jederzeit über neue Mitstreiter.

Besonders freuen wir uns, Ihnen in dieser Ausgabe eine neue Online-Selbsthilfegruppe vorstellen zu können, die sich speziell an Kinder mit Lymphödem und ihre Angehörigen richtet. Dieser Bereich hat bisher oft zu wenig Beachtung gefunden. Mara, eine engagierte Mutter, hat die Gruppe ins Leben gerufen und sucht nach weiteren Betroffenen.

Inhaltlich widmen wir uns in dieser Ausgabe unter anderem dem Leben mit Lipödem, beleuchten die Diskussion rund um ketogene Ernährung und stellen operative Behandlungsoptionen beim Lymphödem vor. Zudem werfen wir einen Blick auf die sogenannte „Mossy Foot“-Erkrankung und auf einen Verein, der sich für diese wenig bekannte, aber eindrucksvolle Form des Lymphödems in tropischen Regionen engagiert.

Haben Sie Fragen oder Anregungen? Möchten Sie – ob selbst betroffen oder als Experte – bei uns im Team mitwirken? Dann schreiben Sie an:
magazin@lymphselbsthilfe.de

Ich wünsche Ihnen eine abwechslungsreiche Lektüre dieses Magazins.

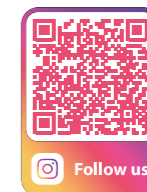
Verena Winter

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!



Campus Lymphologicum in Kooperation mit Lymphselbsthilfe e. V.

Am 20. und 21. März fand im Fritz-Treutel-Haus in Kelsterbach der Campus Lymphologicum 2026 statt.



Dies war eine Premiere. Der Campus startete am Freitag, in Kooperation mit dem Lymphselbsthilfe e. V., mit einem Lymphselbsthilfetag.

Beide Organisationen boten verschiedene Workshops für das Fachpublikum an, die auch Betroffenen zugänglich waren, und umgekehrt.

Zur Eröffnung gab Susanne Helmbrecht einen interessanten Überblick zu Neuigkeiten aus der Gesundheitspolitik und eine kurze Rückschau auf die Aktivitäten des Bundesverbands.

Am Morgen des ersten Tages hatte man die Qual der Wahl zwischen sechs Workshops mit folgenden Themenschwerpunkten:

- Wie funktioniert das Lymphgefäßsystem
- Bring die Lymphe in Schwung mit Sport und Spaß
- Scheitern beim Gewichtsmanagement
- Alles Sp(r)itze oder was? Ernährung bei Lip-Lymphödem
- Wege zur Unterstützung bei Krankheit mit Pflegeleistungen, Vollmachten und Schwerbehindertenausweis
- Unterpostermaterial selbst gemacht

Nach der Mittagspause erläuterte Professor Dr. Christian Taeger im Rahmen des Lymphselbsthilfetages den Stand der Technik und Beachtenswertes für die Patienten bei der Liposuktion. Beschrieben wurde die laserassistierte Fettabsaugung mit einer anschließenden Plasmastrahlung des Gewebes.

Diesen interessanten Ausführungen folgte ein Austausch mit Experten. Der Kreis bestand aus einem Arzt, einem Therapeuten sowie einem Rechtsanwalt. Die gängige Praxis der Krankenkassen, nur zwei Kompressionsversorgungen pro Jahr zu genehmigen, wurde kritisch diskutiert. Die Diskussion endete mit dem Konsens, allein aus hygienischen Gründen, die Genehmigung von zwei Kompressionsversorgungen pro Jahr auf vier zu erhöhen.

Am Nachmittag bot der Campus sechs Workshops zu unterschiedlichen Themenbereichen an, die fachübergreifenden Inhalt, therapeutische Maßnahmen und Tipps aus der Industrie boten.

Nach einer Podiumsdiskussion mündete der Nachmittag sowohl in eine Mitgliederversammlung des Lymphologicum e. V. als auch in die Mitgliederversammlung der Lymphselbsthilfe e. V..



Nach diesem informativen Tag hatten sich alle Mitwirkenden das abendliche „Get Together“ des Campus Lymphologicum redlich verdient.

Am Samstagmorgen wurde der Einsatz der medizinischen adaptiven Kompression (MAK), sprich Wrapping, aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet. Diese Maßnahme ist für eine kurze Behandlungsphase indiziert. Die MAK ist zwar der Kompression ebenbürtig, ersetzt jedoch nicht den Kompressionsverband.

Professor Lange vom Universitätsklinikum Leipzig erläuterte auf beeindruckende Weise die Vorgehensweise bei der Lymphknoten transplantation. In einer Video-Sequenz wurde die Anwendung des „da Vinci-Operationssystem“ demonstriert, das minimalinvasives Vorgehen ermöglicht. Der Chirurg arbeitet in 3D-HD-Visualisierung mit hochpräzisen, beweglichen Instrumenten. Dieses Verfahren ermöglicht geringeren Blutverlust, bei weniger Schmerzen und schnellerer Genesung.

Einen entscheidenden Faktor in der Lymphologie stellt das Selbstmanagement dar, das Physiotherapeuten sowie Ergotherapeuten stets fördern können. Die Integration erforderlicher Maßnahmen in den täglichen Ablauf ist die Schlüsselfunktion des Selbstmanagements innerhalb der KPE. Diese Thematik wurde wunderbar vermittelt, ergänzt durch Maßnahmen in der stationären Entlastungstherapie. Weit fortgeschrittene Ödeme erfordern eine kreative Vorgehensweise der Therapeuten. So kann die Anwendung eines IPK-Gerätes (Intermittierende Pneumatische Kompression) die Entlastungstherapie seitens des Therapeuten erleichtern. Der Einsatz von sogenannten „Krümelsäcken“ kann bei Anwendung des Gerätes die Flüssigkeitsmobilisation und Fibroselockerung unterstützen.

Bei lymphostatischer Fibrose hat sich die Stoßwellentherapie bewährt.

Innovationen in der bildgebenden Diagnostik schilderte Prof. Dr. Christian Taeger im Rahmen einer OP bezüg-

lich lymphovenöser Anastomosen. Auch hier zeigte ein Video das mikrochirurgische Vorgehen.

Im anschließenden Vortrag wurden integrative Therapiekonzepte bei Lipödem und Adipositas vorgestellt. Adipositas ist der stärkste Progressionsfaktor für ein sekundäres Lymphödem. Unterschiedliche Medikationen zum Abnehmen wurden vorgestellt.

Die anschließenden Ausführungen zur Genetik und Lymphödem zeigten Zusammenhänge unterschiedlicher Syndrome mit Lymphödem als Begleitsymptom, was die Notwendigkeit einer interdisziplinären Zusammenarbeit unterschiedlicher medizinischer Fachrichtungen erfordert.

Natürlich ging es auch um die Thematik Liposuktion ab Grad I als Kassenleistung. Die umfangreichen Anforderungen an die Patienten, aber auch an Chirurgen und Ausstattung wurden dargestellt. Als Fazit bleibt zu sagen: Es ist immer noch ein langer Weg von der Diagnostik zur Therapie.

LymphCycling, Wundversorgung des Lymphödems und der kluge Dialog mit den Krankenkassen waren weitere interessante Themen.

Flankiert wurde der Kongress von der Industrie, die aktuelle Neuheiten der Kompressionsversorgung, Bandagierungssysteme sowie Lymphgeräte und Sportmöglichkeiten zeigten. Kompetente Vertreter gaben fundierte Auskünfte.

Wir danken den Vertretern der Industrie für Präsenz und Infos, dem Catering für die leckere Verköstigung, dem Coaching der bewegten Pause für das in Schwung kommen und ganz besonders den Referenten und Organisatoren für diese gelungene Veranstaltung.

Susanne Graack
Vorstandsmitglied
Lip-Lymphselbsthilfe Nord e. V.



4 Kompressionsversorgungen im Jahr!

Bedarfsgerecht oder Maximalprogramm?

Diese Frage stand im Mittelpunkt des Expertengesprächs beim Lymphselbsthilfetag. Für Menschen mit Lymphödem ist eine funktionierende Kompression unverzichtbar – und zwar täglich. In der Praxis bedeutet das: zwei Versorgungen zum Wechseln, die etwa alle sechs Monate erneuert werden müssen. Insgesamt ergibt sich daraus ein Bedarf von vier Versorgungen im Jahr.

Kompression ist für uns kein modisches Accessoire, sondern unser Ersatz-Gefäßsystem! Ohne sie riskieren wir unsere Mobilität und unsere Arbeitsfähigkeit. Wir setzen uns dafür ein, dass Versorgung sich am individuellen Bedarf orientiert. Dazu planen wir, den Dialog mit Entscheidungsträgern im Gesundheitssystem zu suchen, insbesondere mit Krankenkassen.

Doch die Realität sieht oft anders aus:

- Krankenkassen lehnen notwendige Rezepte zu oft mit zweifelhaften Begründungen ab.
- Ärzte verschreiben aus Angst vor dem Budget zu wenig oder „vergessen“ wichtige Zusätze.
- Betroffene müssen ihre alte, ausgeleierte und wirkungslose Versorgung benutzen, was zu Schmerzen, Entzündungen und dicker werdenden Ödemen führt.

Dafür brauchen wir Ihre Unterstützung:

Senden Sie uns Ablehnungsbescheide (bitte persönliche Daten schwärzen), damit wir Versorgungslücken sichtbar machen und gezielt adressieren können: info@lymphselbsthilfe.de

Unterversorgung darf kein Dauerzustand sein. Gemeinsam für eine bedarfsgerechte Versorgung, damit wieder alles fließt!



Save the Date: Lymphselbsthilfetag 2027



Am **12. Juni 2027** findet unser nächster Lymphselbsthilfetag in Kooperation mit dem Universitätsklinikum Schleswig-Holstein in **Lübeck** statt.

Freuen Sie sich auf einen Tag voller Austausch, Information und Begegnung in bewährtem Format: von Betroffenen für Betroffene, gemeinsam mit Fachleuten aus Therapie, Medizin und Versorgung.

Weitere Informationen zum Programm und zur Anmeldung folgen.

Mitgliederversammlung bestätigt Vorstand



Die Mitgliederversammlung der Lymphselbsthilfe e. V. fand am 20. März 2026 am Abend des Lymphselbsthilfetags statt. Die Vorstandsvorsitzende Susanne Helmbrecht und die Geschäftsführerin Sylvia Kraus berichteten über die Aktivitäten des vergangenen Jahres, sowie über aktuelle Entwicklungen und geplante Vorhaben. Im Rahmen der Weiterentwicklung der Verbandsarbeit wurden die Mitglieder ermutigt, sich im Vorstand oder in der Geschäftsstelle zu engagieren.

Bei Interesse kann dazu einfach über die folgende Mailadresse Kontakt aufgenommen werden:
vorstand@lymphselbsthilfe.de

Der Kassenbericht und die Kassenprüfung bestätigten eine ordnungsgemäße Finanzführung, der Vorstand wurde entlastet.

Im Rahmen der Wahlen wurden die bisherigen Vorstandsmitglieder Susanne Helmbrecht, Christine Schneider, Andreas Graf, Heike Niemann und Verena Winter sowie die Kassenprüferinnen Sandra Heuser und Gudrun Hübsch im Amt bestätigt. Darüber hinaus wurden die Einreichungen der Landessprecherinnen und Beiräte bestätigt, die in der nächsten Vorstandssitzung benannt werden.

Schnupperwochenende



Dieser Workshop richtet sich explizit an Betroffene mit Lymphödem

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



Kursgebühr: 100€ / 80€ für Mitglieder der LSH e.V.

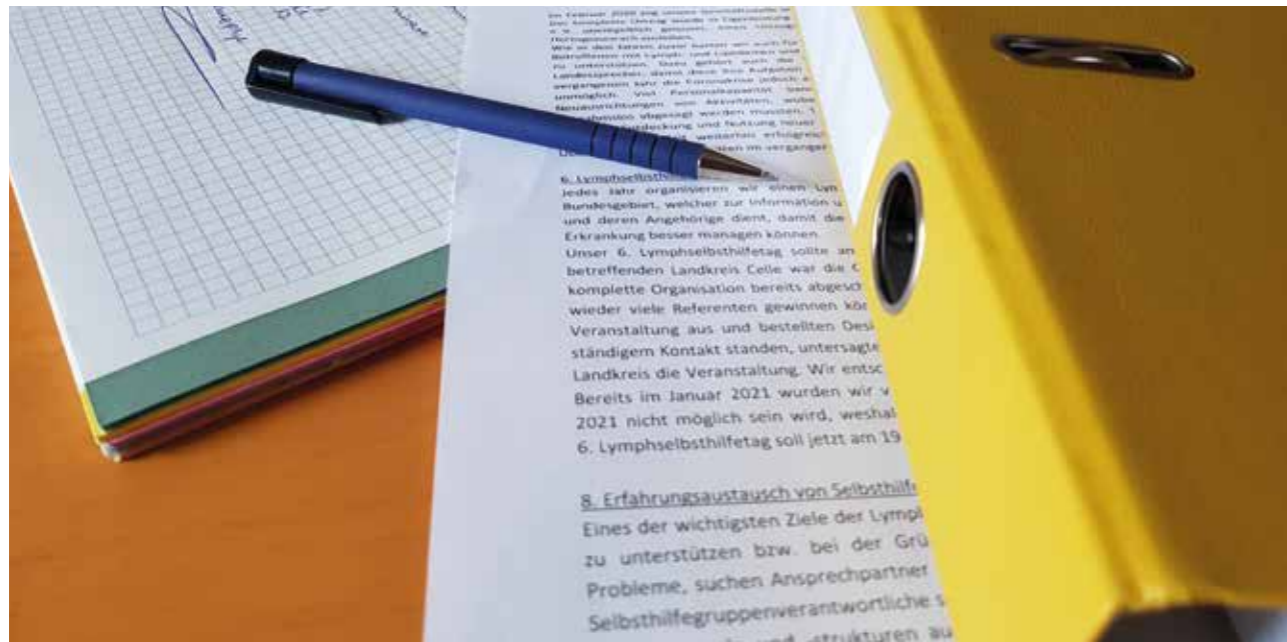
Unterkunft: 120€ p.P. EZ
(1x Übernachtung/Frühstück)

14.08. – 15.08.2026
im Humboldt-Haus in Achberg (Bodensee)
mit Diplom-Psychologin Susanne Helmbrecht
und Fachlehrer Bernd Schneider MLD/KPE

Anmeldung: anmeldung@lymphselbsthilfe.de
<https://www.lymphselbsthilfe.de/gally-august-2026/>
Bei Fragen: 09132 630413

Gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen.

Lymphselbsthilfe e. V.



Tätigkeitsbericht 2025

Auch im Jahr 2025 setzte sich die Lymphselbsthilfe e. V. dafür ein, dass die Stimme von Betroffenen mit Lip- und Lymphödemen Beachtung findet. Wir waren aktiv in die wichtigste gesundheitspolitische Entscheidung für Lipödem-Betroffene im Jahr 2025 eingebunden: nach über 11 Jahren Beratung im Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) mit uns als Patientenvertretung wurde die Liposuktion zur Kassenleistung. Darüber hinaus vertraten wir die Interessen der Patienten bei der neuen S3 Leitlinie zum Lymphödem.

In einer kurzen Übersicht stellen wir unsere Arbeit vor.

Aufklärung und Schulung zum individuellen Selbstmanagement für Betroffene (GALLiLy – Gesund und Aktiv Leben mit Lip- und Lymphödem)

Dieses Programm erhöht die individuelle Gesundheitskompetenz sowie die Lebensqualität der Betroffenen nachweislich und zeigt ihnen, mit ihrer Krankheit bewusster und entspannter umzugehen. Durch seine langfristige Ausrichtung stellt das Programm sicher, dass die erzielten Fortschritte nachhaltig sind und die Betroffenen dauerhaft profitieren.

In einer Masterarbeit wird aktuell eine Studie zum Wirksamkeitsnachweis von Gruppenschulungen zum Selbstmanagement ausgewertet. Über einen Fragebogen werden Daten von Betroffenen mit und ohne Teilnahme an GALLiLy-Workshops zu Lebensqualität, krankheitsbedingten Komplikationen und psychischer Belastung ver-

glichen. Über die Kontrollgruppe ohne Selbstmanagementschulung wird die Studie statistisch abgesichert und ermöglicht, konkrete Handlungsempfehlungen für Entscheider im Gesundheitssystem abzuleiten.

Vom 20. bis 22. Juni 2025 fand im Ödemzentrum Bad Berleburg ein GALLiLy Schnupperwochenende statt. Dieser Workshop wurde erstmals von einer externen Fachlehrerin geleitet, die als studierte Physiotherapeutin mit eigener Lipödemerkrankung und einer achtjährigen Tätigkeit in der Lymphklinik Bad Berleburg im Rahmen eines GALLiLy-Intensivworkshops ausgebildet wurde. Zusammen mit einer zertifizierten Sporttherapeutin und Lymphödem-Betroffenen wurde dieser Workshop zu einem großen Erfolg.

Außerdem wurde ein zweites Schnupperwochenende organisiert, das vom 10. bis 12. Oktober 2025 wieder im Ödemzentrum Bad Berleburg in gleicher Besetzung durchgeführt wurde.

Vom 13. bis 19. Juli 2025 wurde ein GALLiLy-Selbststärkungsprogramm im Lympho-Opt Therapiezentrum Hirschbach angeboten. Bei diesem Format bleibt neben dem Erwerb von Grundwissen zur Erkrankung, dem Kennenlernen aller Komponenten der KPE (Komplexe Physikalische Entstauungstherapie) und den Möglichkeiten des Selbstmanagements genug Zeit für einen intensiven Erfahrungsaustausch und zum Erlernen von Strategien, das erworbene Wissen in den Alltag einzu-

bauen. Die Betroffenen konnten Kraft tanken, sich mal nur um sich selbst kümmern und Selbstbandagierung und Selbstlymphdrainage einüben. An diesem Workshop nahmen teilweise auch Angehörige der Betroffenen teil, um diese in Zukunft besser unterstützen zu können.

An einem Wochenende am Samstag, den 1. November 2025, boten wir einen Bandage-Workshop und am Sonntag, den 2. November 2025, einen Lymphtape-Workshop in Herzogenaurach an. Die Kurse konnten einzeln oder in Kombination gebucht werden und waren sowohl für Anfänger geeignet als auch für Geübte, um ihre Kenntnisse zu vertiefen und zu erweitern. Beide Kurse wurden von einem erfahrenen Fachlehrer für MLD/KPE angeleitet. Am Samstag wurden Bandagetechniken mit unterschiedlichen Materialien vorgestellt, Polsterungen aus geeignetem Schaumstoff nach Maß zugeschnitten und die Selbstbandage eingeübt. Am Sonntag wurden verschiedene Möglichkeiten des Lymphtapes erläutert und das Zuschneiden und korrekte Anbringen der Tapes vermittelt.

10. Lymphselbsthilfetag

Am 5. Juli 2025 fand der 10. Lymphselbsthilfetag in Kooperation mit der Lymph- und Lipödem Selbsthilfegruppe Würzburg und Umgebung im ausgebuchten Exerzitienhaus Himmelspforten statt. Die Online-Anmeldung musste aufgrund der großen Nachfrage bereits im Vorfeld geschlossen werden, trotzdem herrschte an der Tageskasse großer Andrang. Das Vortragsprogramm bot wie jedes Jahr wieder aktuelle Themen zum Lymphödem und Lipödem an. Eine Modenschau und vielfältige Workshops machten die Veranstaltung für die fast 250 Teilnehmenden kurzweilig.

Online-Seminare

Im Jahr 2025 boten wir insgesamt neun Online-Seminare zu ganz unterschiedlichen Themen, wie Ernährung, Sozialrechtliche Absicherung, Atem und Bewegung, Yoga, Feldenkrais, verschiedene Themen zur Liposuktion sowie Fördermöglichkeiten für Selbsthilfegruppen an. Unser Ziel war es, Betroffenen und Interessierten fundiertes Wissen zu vermitteln und ihnen die Möglichkeit zu geben, direkt mit Fachexperten in den Austausch zu treten. Die Seminare waren öffentlich zugänglich und erfreuten sich mit Anmeldezahlen zwischen 40 und über 100 großer Resonanz.

Online-Selbsthilfegruppen

Die Online-Selbsthilfegruppen, die von der Lymphselbsthilfe e. V. gegründet wurden, bildeten auch 2025

einen festen Bestandteil der Verbandsarbeit. Die virtuellen monatlichen Treffen der **Jungen Lymphselbsthilfe** (JuLys), speziell für Betroffene bis 35 Jahren, werden seit über zwei Jahren sehr gut besucht. Die mittlerweile 85 Teilnehmerinnen haben sich von Anfang an sehr wohl gefühlt und sind dankbar über diese Möglichkeit zum Austausch unter Gleichaltrigen. Zusätzlich wurde eine WhatsApp-Gruppe zum jederzeitigen Austausch ins Leben gerufen. Ein Team aus mittlerweile fünf JuLys übernimmt selbstständig die Organisation der Treffen.

Unsere **LiLyOn-Selbsthilfegruppe** ist für alle Altersklassen offen und trifft sich seit November 2024 ebenfalls einmal pro Monat. Langsam kristallisiert sich auch für diese Gruppe ein Organisationsteam, teilweise wird die Moderation schon von Teilnehmerinnen übernommen. Die Gruppentreffen werden von inzwischen 81 Teilnehmern regelmäßig besucht. Diese Gruppe wird von vielen Betroffenen, die sich einer Selbsthilfegruppe vor Ort nicht anschließen können oder wollen, und auch von vielen Nichtmitgliedern geschätzt, weil sie sich ohne jegliche Verpflichtung oder Kosten mit Gleichgesinnten austauschen können.

Die Lymphselbsthilfe e. V. stellt beiden Online-Selbsthilfegruppen über Teams die technische Unterstützung der Treffen und steht für Anmeldeöglichkeiten, Kommunikation und Werbung in den sozialen und Printmedien zur Seite.

Erstellung von Schulungsvideos

Mit speziellen Schulungsvideos möchte die Lymphselbsthilfe Betroffene mit Lip- und Lymphödem zum Thema Selbstmanagement noch besser unterstützen. Als Ergänzung zu zwei 2024 fertiggestellten Schulungsvideos zum Stehenden Kreis der manuellen Lymphdrainage und zur Selbstbandage des Unterschenkels konnten wir den YouTube-Kanal der Lymphselbsthilfe e. V. 2025 um mehrere Videos erweitern. Die professionellen Dreharbeiten fanden mit dem Filmemacher Heiko Heeren vom 11. bis 14. November 2025 in Herzogenaurach statt.

Unter <https://www.youtube.com/@lymphselbsthilfe.v.5349/videos> können die neuerstellten Videos zu Selbstbandage in Eigenregie, Selbstbandage des Arms, Selbstbandage der Zehen und zwei Erklärvideos zu GALLiLy angeschaut werden.

Social-Media-Präsenz

Wir konnten unsere Reichweite in den sozialen Medien weiter ausbauen und so noch mehr Interessierte errei-

chen und aufklären. Über unsere Kanäle auf Instagram, Facebook und WhatsApp informierten wir regelmäßig über aktuelle Entwicklungen im Rahmen der Erkrankungen und berichteten transparent über unsere eigenen Aktivitäten, vor allem im gesundheitspolitischen Bereich. Zudem nutzten wir die Plattformen, um auf unsere Veranstaltungen aufmerksam zu machen und den Austausch mit unserer Community zu stärken. Durch authentische Einblicke in unsere Vereinsarbeit und zielgerichteten Content wuchs unsere digitale Gemeinschaft kontinuierlich: Auf Instagram konnten wir die Marke von 2.550 Followern überschreiten, davon sind mehr als 1.100 im Jahr 2025 neu hinzugekommen, während unsere Facebook-Seite mittlerweile rund 1.600 Follower zählt. Bei WhatsApp zählen wir derzeit 286 Follower, dieser Kanal wird besonders von den Betroffenen geschätzt, die nicht in Social Media aktiv sein möchten. Erfreulich ist die steigende Interaktion mit unseren Beiträgen, was die Relevanz unserer Inhalte und die Verbundenheit unserer Community unterstreicht.

Um unsere digitale Präsenz weiter auszubauen haben wir unseren YouTube-Kanal erweitert. Insbesondere unsere Schulungsvideos (siehe oben) gestalten unsere Aufklärungsarbeit noch lebendiger und anschaulicher.

Newsletter und Mitglieder-Mailings

Zum weiteren Ausbau unserer Kommunikation wurde das Newsletter-Tool CleverReach angeschafft. In den Newslettern sind aktuelle Informationen zu Verbandsarbeit, Hinweise auf Veranstaltungen sowie weitere wissenschaftliche Inhalte übersichtlich zusammengefasst. Mit diesem niedrigschwelligen Informationsangebot werden interessierte Personen angesprochen, die (noch) kein Verbandsmitglied sind.

Mitgliederbezogene Informationen, wie beispielsweise die Einladung zur Mitgliederversammlung, werden weiterhin direkt per E-Mail an die Mitglieder versandt.

Beratung für Betroffene und Angehörige

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

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

Öffentlichkeitsarbeit

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

Auf folgenden Tagungen war der Bundesverband 2025 in Präsenz vertreten:

26.02.2025	4. Münsteraner Gefäßsymposium mit einem Infotisch
13.-16.03.2025	Campus Lymphologicum in Kelsterbach mit einem Infotisch
28.-30.03.2025	14. Lymphologisches Symposium in Berlin mit einem Infotisch
10.-12.04.2025	Lymphatic Educational & Research Network International Meeting in Fosdinovo mit zwei Fachvorträgen
16.-17.05.2025	2. Földiklinik-Tag – Lymphologie im Hochschwarzwald mit einem Infotisch
17.05.2025	Lipödem-Infoveranstaltung LIPOhelp in Potsdam mit einem Infotisch
14.06.2025	5. Thüringer Lymphologie Symposium Erfurt mit einem Infotisch
23.-24.06.2025	4. WundD.A.CH Dreiländerkongress in Freiburg mit zwei Fachvorträgen
25.06.2025	1. Berliner Lipödem Tag mit einem Infotisch
10.-11.07.2025	Bayerischer Selbsthilfetag der NAKOS „Verantwortung teilen – Gruppe aktivieren“ mit Teilnahme am Barcamp
24.-27.09.2025	67. DGPL-Jahrestagung mit zwei Workshops und einem Infotisch
16.-17.10.2025	Online-Teilnahme an der 13. Fachtagung des ZePG – Lebensstiländerung in Prävention und Rehabilitation
24.-25.10.2025	LipöG-Jahrestagung in Flörsheim, Teilnahme am Kompetenzworkshop für SHG-Leitungen
06.12.2025	HHGT 2024 – 17. Hamburger Gefäßtag mit einem Infotisch

Politische Arbeit

Ein zentraler Schwerpunkt der politischen Arbeit des Verbands im Jahr 2025 war das Bewertungsverfahren des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA) zur Liposuktion beim Lipödem. Die Lymphselbsthilfe e. V. war als Patientenvertretung aktiv in das Verfahren eingebunden und brachte die Perspektiven und Erfahrungen von Betroffenen in den Beratungsprozess ein. Die im Juli 2025 getroffene Entscheidung zur dauerhaften Aufnahme der Liposuktion in die Regelversorgung stellt einen bedeutenden gesundheitspolitischen Schritt dar, auch wenn die Zugangskriterien aus unserer Sicht weiterhin kritisch zu bewerten sind. Wir werden unsere Stimme dazu nutzen, nach Abschluss der LipLeg-Studie die derzeit dem medizinischen Fachwissen entgegenstehenden Teile der Entscheidung gemeinsam mit den Ärzten für die Patienten zu verbessern. Wir arbeiten auch daran, dass Patienten und Ärzte in Zukunft die Entscheidungen des G-BA leichter verstehen können.

Der Regierungswechsel im Februar 2025 führte zu veränderten Zuständigkeiten, insbesondere in der Gesundheitspolitik innerhalb des Bundestags, und erforderte den Aufbau neuer Kontakte zu den entsprechenden Entscheidungsträgern. Diese Phase des Übergangs nutzten wir gezielt, um unsere gesundheitspolitischen Forderungen neu und breitgefächert zu platzieren. Derzeit sind wir hoffnungsvoll, dass unsere Anliegen gehört wurden und die Zertifizierung der Manuellen Lymphdrainage auch in Zukunft nicht in Frage gestellt bzw. zugunsten einer Integration in die Ausbildungsordnung von Physiotherapeuten aufgegeben wird. Eine solche Änderung würde aus unserer Sicht die bewährten Qualitätsstandards gefährden. Doch wir bleiben wachsam an dieser Stelle.

Wir adressieren weiter die bestehenden großen Probleme der Versorgungssituation aufgrund des Fachkräftemangels und der Benachteiligung der Lip- und Lymphödem-Patienten gegenüber anderen Erkrankten, deren Therapien finanziell besser vergütet werden. 2025 kam hinzu, dass aufgrund finanzieller Schwierigkeiten der Krankenkassen immer weniger der für uns existentiellen Kompressionversorgung von den Krankenkassen genehmigt wird. Nachdem uns dazu besonders zu Ende des Jahres immer mehr Hilferufe ereilt haben, werden wir uns 2026 diesem Thema verstärkt annehmen.

Die derzeit laufende **S3-Leitlinie Lymphödem** wird vom G-BA gefördert und von uns als eine von 33 Fachgesellschaften aus Deutschland, Österreich und der Schweiz evidenzbasiert ausgewertet. Die Lymphselbsthilfe ist

diesmal sogar mit zwei Vertretern dabei. Wir erarbeiteten die Empfehlungen der Kapitel konservative Therapie, psychologische und psychosoziale Interventionen sowie Prävention, die mit hohem Konsens Ende 2025 abgestimmt wurden. 2026 werden ergänzend die entsprechenden Hintergrundtexte und die Patientenleitlinie mit uns gemeinsam erstellt.

Reviews haben sowohl Schulungen zum Selbstmanagement als auch psychologische und psychosoziale Interventionen als signifikant nutzbringend u. a. für eine höhere Lebensqualität und zur Verhinderung von Komplikationen und Begleiterkrankungen identifiziert. Die Lymphselbsthilfe bietet derzeit die einzige evaluierte Schulung zum Selbstmanagement im deutschsprachigen Raum an.

Projektarbeit

Das im September 2024 in Zusammenarbeit mit dem BKK Dachverband begonnene Projekt zur **Überarbeitung der Broschüre „Selbstmanagement des Lymphödems“** konnte Ende 2025 abgeschlossen werden. Die Broschüre wurde erstmals 2019 gedruckt und vor einem Nachdruck in dann 4. Auflage wurden Informationen ergänzt und aktualisiert. Besonders unsere Erfahrungen als selbst Betroffene rückten stärker in den Mittelpunkt. Gleichzeitig wurde das Layout aufgefrischt. Im Dezember 2025 wurde die Broschüre in einer Auflage von 5.000 Stück gedruckt. Über unsere Homepage kann die Broschüre als E-Book heruntergeladen werden (<https://www.lymphselbsthilfe.de/home/informationen/broschueren/>).

Als zweites Projekt, ebenfalls in Zusammenarbeit mit dem BKK Dachverband, wurde im September 2025 die **Überarbeitung der Broschüre „Selbstmanagement des Lipödems“** begonnen. Diese Broschüre erschien erstmals im Juni 2022. Der Inhalt soll für die zweite Auflage an die Anfang 2024 veröffentlichte neue Leitlinie sowie die Ergebnisse der im August 2025 abgeschlossenen Methodenbewertung des G-BA zur Liposuktion angepasst werden. Das Projekt verteilt sich auf die beiden Förderjahre 2025 und 2026.

Interne Teamfortbildung 2026



Am ersten Wochenende im Februar trafen sich fünf Landessprecherinnen, drei Vorstandsmitglieder, drei Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle und erfreulicherweise gleich fünf an einer Mitarbeit im Team der Lymphselbsthilfe interessierte Mitglieder.

Es war eine informative und arbeitsintensive Veranstaltung, bei der Austausch und Spaß nicht zu kurz kamen. Viele, ganz unterschiedliche Aufgaben konnten am Ende verteilt werden.

Nachfolgend ein Bericht und kurze Statements unserer „Neuen“:

Das Angebot und die Entscheidung für den Vorruehstand kam überraschend schnell. Keine Zeit, groß darüber nachzudenken, was ich denn nun SINNVOLLES und ERFÜLLENDES machen will.

Schnell den „Italienischkurs für Anfänger“ bei der VHS gebucht. Aber mein Hirn braucht mehr Futter als nur den Sprachkurs. 40 Jahre Vollzeitarbeit bis vor einem Monat und das Hirn hat noch nicht realisiert, dass es ein paar Gänge runterschalten kann ... Ein Ehrenamt muss her!

Eine Freundin hat mir einen Tipp gegeben, und jetzt sitze ich hier bei der Fortbildung der LSH, zu der mich Susanne netterweise eingeladen hat, und keine Minute ist langweilig oder uninteressant für mich. Als Nicht-Betroffene

hatte ich bis jetzt ja keinerlei Berührungspunkte mit dem Thema Lymph-/Lipödem und ich höre staunend zu.

Ich bin schwer beeindruckt von den engagierten Mädels mit mir im Raum - und was die alles ehrenamtlich leisten. Von Anfang an fühle ich mich wohl in dieser Gruppe und gleich voll integriert.

Dabei wollte ich mir ja erstmal ansehen, was „die“ hier so machen. Doch jetzt bin ich schon so angesteckt von dem Enthusiasmus im Raum, dass es keine Frage mehr ist, ob ich mitmache. Wir haben schon einige Aufgaben zusammen entdeckt, bei denen ich helfen kann.

Goranka

Ich war das erste Mal dabei und bin auch erst seit Kurzem Mitglied des Vereins, sowie Betroffene. Das Wochenende war ideal, um einen Einblick in die Struktur, die vielfältigen Bereiche und Themen des Vereins zu erhalten, sowie Kontakte zu knüpfen. Mich hat beeindruckt, was im Hintergrund organisiert und abgewickelt wird, besonders allerdings was bereits erreicht wurde, welche Themen ausstehend sind und dass es großartige Menschen gibt, die sich mit außerordentlichem Engagement einsetzen. Insgesamt ein Verein, dem ich gerne angehöre und den ich unterstützen möchte.

Caroline

Ich habe über die letzten 9 Jahre über die Magazine und die Mitgliederversammlungen bereits einen Einblick in eure Vereinsarbeit bekommen... dachte ich zumindest. Umso erstaunter war ich, wie vielfältig die Aufgabenbereiche sind und welche Bandbreite an Tätigkeiten ehrenamtlich gestemmt werden muss. Hier werden noch einige fleißige Helfer gebraucht, also Ärmel hochkrepeln und los geht es... in meinem Fall berufsbedingt leider erst ab dem kommenden Herbst. Ich freue mich schon auf die Zusammenarbeit mit diesem engagierten und herzlichen Team!

Sandra

Das Treffen in Erlangen mit den anderen Ehrenamtlichen aus der Lymphselbsthilfe habe ich als sehr bereichernd und inspirierend erlebt. Besonders beeindruckt hat mich, mit wie viel Engagement und Herzblut sich die Betroffenen für die Gemeinschaft einsetzen und wie viel Zeit sie dafür investieren.

Der offene, freundliche Austausch und die große Hilfsbereitschaft haben eine sehr wertschätzende Atmosphäre geschaffen. Für mich war es besonders schön, die Menschen auch persönlich kennenzulernen und nicht nur aus den Onlinetreffen zu kennen.

Der Blick hinter die Kulissen hat mir noch einmal deutlich gemacht, wie viel Arbeit und Organisation im Hintergrund geleistet wird. Das hat meinen Respekt und meine Wertschätzung für das Engagement aller noch einmal verstärkt.

Das Treffen hat mich sehr motiviert und bestärkt, mich weiterhin ehrenamtlich im LilyOn Orga-Team einzubringen und gemeinsam etwas für die Gemeinschaft zu bewegen.

Janja

Selbstmanagement stärken:

Zwei praxisnahe Workshops für Betroffene

Anfang November 2025 stand in der Physiotherapiepraxis Dirsch in Herzogenaurach alles im Zeichen des praktischen Lernens: An zwei aufeinanderfolgenden Tagen konnten Menschen mit Lymphödem ihr Wissen rund um wichtige Selbstmanagement-Techniken erweitern. Geleitet wurden die Workshops von dem erfahrenen Fachlehrer Bernd Schneider.

Den Auftakt machte am 1. November ein Selbstbandage-Workshop. Nach einer kurzen Einführung in die Grundlagen der Kompression ging es schnell in die Praxis. Die Teilnehmenden erfuhren, wie Bandagen den Lymphabfluss unterstützen und das Gewebe stabilisieren können. Anschließend wurde gemeinsam geübt: Schritt für Schritt zeigte Bernd, wie Bandagen korrekt angelegt werden und worauf es dabei ankommt. Parallel dazu legten die Teilnehmenden selbst Bandagen an und konnten die Technik direkt ausprobieren.



Am 2. November drehte sich alles um Lymphtaping. Elastische Tapes können die Therapie unterstützen, indem sie durch leichte Hautverschiebungen den Lymphfluss anregen. Nach einer kurzen theoretischen Einführung zu Wirkprinzip und Einsatzmöglichkeiten konnten die Teilnehmenden sich selbst unterschiedliche Tapes anlegen.

Die beiden Workshops waren ein wichtiger Impuls für die Teilnehmenden: Wer versteht, wie die eigene Therapie funktioniert, und einzelne Maßnahmen selbst anwenden kann, gewinnt mehr Sicherheit im Alltag, und damit ein wichtiges Stück Selbstständigkeit im Umgang mit der Erkrankung.

Diese und viele praktische Informationen zum Umgang mit dem Lymphödem im Alltag (von Bewegung über Hautpflege bis zu Ernährung) finden sich auch in unserer Broschüre „Selbstmanagement des Lymphödems“, die über die Website der Lymphselbsthilfe erhältlich ist:

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

oder bei unseren GALLiLy-Workshops, zu denen Sie sich über die Website anmelden können:

<https://www.lymphselbsthilfe.de/home/veranstaltungen/selbstmanagement-fuer-betroffene/>

Gemeinsam stärker:

Das Barcamp für Menschen mit Lip- und Lymphödem

Austausch, Erfahrungen und neue Impulse in Herzberg/Elster

Viele Menschen mit Lip- oder Lymphödem (oder Lip-Lymphödem) kennen das Gefühl: Man hat Fragen zum Alltag mit der Erkrankung, sucht nach Erfahrungen anderer Betroffener oder möchte sich einfach mit Menschen austauschen, die ähnliche Herausforderungen kennen.

Genau hier setzt ein besonderes Veranstaltungsformat an, das am **26. und 27. Juni in Herzberg/Elster** stattfindet: ein Barcamp für Lip- und Lymphödem-Betroffene.

Wir, die Selbsthilfegruppe ÖDEMI Lausitz aus Cottbus, bieten in Kooperation mit dem Lymphselbsthilfe e.V. diesen Austausch in einem besonderen Rahmen an. Fragen wie beispielsweise:

- Wie gehen andere Betroffene mit Schmerzen, Kompression oder Therapieentscheidungen um?
- Welche Erfahrungen helfen im Alltag weiter?

können in Sessions untereinander aktiv erörtert werden.

Was ist ein Barcamp?

Ein Barcamp ist eine offene Veranstaltung, bei der die Betroffenen selbst das Programm gestalten. Statt ausschließlich vorgeplanten Vorträgen zu lauschen, bringen die Betroffenen ihre eigenen Themen, Fragen und Erfahrungen mit. So entsteht ein lebendiger Austausch auf Augenhöhe – von Betroffenen für Betroffene.

Beim sogenannten Session-Pitching können alle Betroffenen ihre Themenideen vorstellen – kurz und unkompliziert in wenigen Sätzen. Vielleicht geht es um Erfahrungen mit Kompression, hilfreiche Bewegungsangebote, den Umgang mit Schmerzen, Ernährung, mentale Stärke oder den Alltag mit Lip- und Lymphödem. Gemeinsam entsteht daraus das Programm für den Tag. Ein wichtiges Prinzip dabei ist das sogenannte „Gesetz der zwei Füße“: Die Betroffenen dürfen jederzeit die Session wechseln, wenn ein anderes Thema gerade besser passt. So kann sich jede teilnehmende Person genau die Inhalte aussuchen, die für sie besonders interessant oder hilfreich sind.

Im weiteren Verlauf finden mehrere Session Runden statt, in denen in kleinen Gruppen diskutiert, gefragt und Erfahrungen geteilt werden. Zwischen den Gesprächsrunden bleibt immer wieder Zeit für Pausen, Austausch und neue Begegnungen.

Auch Fachleute aus verschiedenen Bereichen werden vor Ort sein und für Gespräche sowie Fragen zur Verfügung stehen. So können Betroffene nicht nur voneinander lernen, sondern auch wertvolle Impulse aus Therapie, Versorgung und Praxis mitnehmen.

Gemeinsam voneinander lernen

Zum Abschluss des Tages kommen alle Teilnehmenden noch einmal zusammen, teilen ihre wichtigsten Erkenntnisse und geben ein kurzes Feedback. Danach bleibt Zeit für offenes Networking und vertiefende Gespräche. Das Besondere an einem Barcamp: Jede Stimme zählt. Man muss kein Experte sein, um teilzunehmen – persönliche Erfahrungen, Fragen oder Ideen sind bereits ein wertvoller Beitrag.

Alle Betroffenen sind herzlich eingeladen, Teil dieses besonderen Treffens zu werden. Bringe deine Fragen, Erfahrungen oder einfach deine Neugier mit nach Herzberg/Elster – und lass uns gemeinsam das Wochenende voller Austausch, Verständnis und neuer Impulse gestalten.

Wenn wir euer Interesse geweckt haben, dann meldet euch bitte bis 10. Mai 2026 auf folgender Webseite an: <https://www.lymphselbsthilfe.de/barcamp-herzberg/> Wir freuen uns auf euch.

Barcamp – kurz erklärt

- offene Veranstaltung ohne festes Vortragsprogramm
- Betroffene bringen eigene Themen und Fragen ein
- kurze Sessions statt langer Vorträge
- Austausch auf Augenhöhe
- jede Frage und jede Erfahrung sind willkommen

Anzeige



Gemeinsam stärker:
Barcamp für Menschen mit Lip- und Lymphödem

veranstaltet von der SHG ÖDEMI Lausitz in Kooperation mit der Lymphselbsthilfe
am **26. und 27. Juni 2026** in Herzberg an der Elster
weitere Informationen sowie die Anmeldung zum Barcamp findet ihr auf unserer Homepage
<https://www.lymphselbsthilfe.de/barcamp-herzberg/>
Die Anmeldung für Übernachtungen erfolgt separat über: kontakt@oedemi.de

Lymphselbsthilfe e. V.



Flachstrick? Gibt's in der Apotheke meines Vertrauens.

Sarah P. trägt BELSANA impuls in blau und mit Schmucksteinchen.



Wo ist die nächste Apotheke?

BELSANA
Beine in Bestform

Aktiv- und Wohlfühltag

in Hamburg

Für den 13. Juni 2026 organisiert der Lip-Lymphselbsthilfe Nord e.V. einen Aktiv- und Wohlfühltag im Begegnungszentrum „Haus im Park“ in Hamburg Bergedorf.

Das vielfältige und inspirierende Programm richtet sich speziell an Betroffene mit Lip- und/oder Lymphödem, aber auch Interessierte, die ihr Wissen aktualisieren und Neues ausprobieren möchten, kommen nicht zu kurz. Körper, Geist und Wohlbefinden sollen gleichermaßen angesprochen werden.

In der Zeit von 13 bis 17 Uhr können die Teilnehmenden zahlreiche sportliche Aktivitäten wahrnehmen, wie Qi Gong, Stuhlyoga, kleine Gymnastikeinheiten, Wassergymnastik, Drums Alive, um nur einige zu nennen.



Ansprechende Mode, ergänzt mit Hairstyling- und Kosmetiktipp soll das Wohlbefinden stärken. Natürlich ist auch die Industrie vertreten, um Anregungen zu den unterschiedlichsten Kompressionsversorgungen zu geben. Es wird ein Tag voller Leichtigkeit, der genug Raum für Begegnungen und Gespräche mit Gleichgesinnten bietet. Jeder kann sich sein Programm ganz individuell gestalten.

Ziel der Veranstaltung ist es, die Resilienz von chronisch erkrankten Menschen zu stärken, alltagstaugliche Empfehlungen zu geben und zur Steigerung der Lebensfreude neue Wege für Bewegung und Selbstfürsorge in lockerer Atmosphäre aufzuzeigen.

Lip-Lymphselbsthilfe Nord e.V.

Dies ist ein Tag für Lip- und/oder Lymphödem-Betroffene.

Einladung zum Aktiv- und Wohlfühltag
Sonnabend, 13. Juni 2026, 13:00 – 17:00 Uhr „Haus im Park“ Bergedorf, Gräpelweg 8

Lip-Lymphselbsthilfe Nord e.V. in Kooperation mit „Haus im Park“
www.lymphonie.de
oder per E-Mail: info@lymphonie.de

Jetzt anmelden!

Lip-Lymphselbsthilfe Nord e.V.

Dies ist dein Tag für Aktivität und Wohlbefinden von Kopf bis Fuß.

Nutze ein vielfältiges Angebot an Sportaktivitäten, speziell für Betroffene mit Lip-Lymphödem, wie Ergotherapie, Stuhlyoga, Qigong, Drums Alive, Wassergymnastik und Bewegungsübungen.

Lass dich von ansprechender Mode verzaubern, ergänzt mit Kosmetik- und Hairstyling-Tipps.

Nutze die Gelegenheit vor Ort bei der Industrie ganz individuelle Infos für die gewünschte Kompression einzuholen.

Lass dich treiben ohne Leistungszwang und genieße Begegnungen und Gespräche mit Gleichgesinnten.

2. Lily-Day Kassel

Die Selbsthilfegruppe Lily-Belles Nordhessen richtet am 30.05.2026 im Schlosshotel Kassel-Wilhelmshöhe, im wundervollen Weltkulturerbe Bergpark Wilhelmshöhe gelegen, nach 2024 zum zweiten Mal den Lily-Day Kassel aus und lädt recht herzlich alle Betroffenen und Interessierte ein.

Euch erwartet ein buntes Programm von Vorträgen, Workshops zum Thema Bewegung, einer großen Industrieausstellung, Mode, eine Verlosung am Ende des Tages (mit einem tollen Hauptpreis), und nicht zu vergessen der persönliche Austausch untereinander.

Die Verpflegung ist inklusive: Kaffee, Tee und alkoholfreie Softgetränke ganztägig und unbegrenzt, Snacks in den kleinen Pausen und ein Mittagsimbiss.

Die Plätze sind begrenzt. Wenn ihr den Tag mit uns verbringen möchtet, meldet euch schnell per Mail an unter: anmeldung-lilyday-kassel@web.de.

Das Programm findet ihr unter: <https://www.selbsthilfegruppelilybellesnordhessen.com/veranstaltungen>



Gemeinsam stark – Selbsthilfegruppe für Kinder mit Lymphödem

Eine neue Anlaufstelle für betroffene Familien in Deutschland

Liebe Betroffene, liebe Eltern und Angehörige,

mein Name ist Mara Sorrentino. Ich bin Mutter eines Kindes mit primärem Lymphödem und habe die erste deutsche Selbsthilfegruppe für Familien und Kinder mit Lymphödem gegründet.

Als die Diagnose bei meinem Sohn gestellt wurde, suchte ich nach Orientierung und anderen betroffenen Familien und fand vor allem Stille. Kinder mit Lymphödem wachsen mit einer lebenslangen Erkrankung auf, oft ohne ein Netzwerk, das sie wirklich unterstützt.

Genau diesen Raum für Austausch und gegenseitige Stärkung möchte unsere Gruppe schaffen. Wir möchten den Kindern und ihren Angehörigen das Gefühl vermitteln, nicht alleine zu sein.

Ergänzend steht einer WhatsApp-Gruppe für den alltäglichen Kontakt zur Verfügung, und eine Facebook-Gruppe auf Englisch mit dem Namen "Children & Family Lymphoedema support group" (<https://www.facebook.com/groups/2133175320776821/>).

Herzlichen Dank an den Lymphselbsthilfe e. V. sowie an Dr. med. Anett Reißhauer für die wertvolle Unterstützung.

Das nächste Treffen findet am 22. April 2026 um 18 Uhr online statt, danach jeden dritten Mittwoch im Monat zur gleichen Zeit.

Anmeldung: support-group@lylife.eu

Im Rahmen meines Engagements für Lymphödem-Patienten arbeite ich außerdem an LY1ife, einer Plattform zur therapeutischen Unterstützung. Derzeit suchen wir Menschen mit Lymphödem, um die entwickelten Funktionen zu testen. Es ist für das Projekt von grundlegender Bedeutung, die tatsächlichen Bedürfnisse ganz individuell zu erfahren, damit wir eine Plattform entwickeln können, die wirklich allen hilft. Sie können mich per E-Mail kontaktieren: info@lylife.eu. Wenn Sie uns unterstützen möchten, tragen Sie sich einfach in die Warteliste ein, unter www.lylife.eu.



Mara Sorrentino

Vernetzen und informieren auf dem Freiburger Lymphnetztag



Am 8. November 2025 fand der Freiburger Lymphnetztag unter dem Leitmotiv „Vernetzen. Behandeln. Bewegen.“ statt. Betroffene, Therapeuten, Ärzte, Fachkräfte aus dem Sanitätsfachhandel und weitere Vertreter der lymphologischen Versorgung kamen zusammen, um sich auszutauschen, fortzubilden und neue Impulse für die Praxis mitzunehmen. Die Veranstaltung wurde vom Lymphnetz Freiburg e. V. organisiert und bot den ganzen Tag über ein vielfältiges Programm.

Der Lymphnetztag hat sich in den vergangenen Jahren zu einer wichtigen regionalen Plattform entwickelt, auf der medizinisches Fachwissen und praktische Erfahrungen geteilt werden. In den Vorträgen standen auch dieses Jahr aktuelle Entwicklungen und Herausforderungen der lymphologischen Versorgung im Mittelpunkt. Dr. Christian Schuchhardt gab einen eindrucksvollen Rückblick auf die Entwicklung der Lymphologie und verdeutlichte deren Bedeutung für die heutige Versorgungspraxis. Ralph Martig beleuchtete anschließend die aktuellen gesetzlichen Vorgaben und deren Auswirkungen auf die Behandlungskette.

Weitere Impulse setzten Vorträge zu Bewegung und Therapie: Dr. Isabelle Walz stellte die Rolle personalisierter Bewegungstherapie bei onkologischen Nebenwirkungen vor, während Dr. Anika Meckesheimer praxisnah in die Prinzipien des Lymphyoga einführte. Im Forum Lymphödem wurden die einzelnen Stationen der Behandlungskette kritisch betrachtet.

Ergänzt wurde das Programm durch spezielle Workshops für Therapeuten, unter anderem zu Bandage-Techniken und Kompressionstherapie. Die begleitende



Fachausstellung ermöglichte den Besuchern zudem den direkten Austausch mit Herstellern und Dienstleistern. Auch diesmal waren wir, die Freiburger Lymphselbsthilfe mit einem eigenen Infotisch vertreten und standen für Gespräche, Fragen und persönliche Anliegen zur Verfügung. Viele Besucher nutzten die Gelegenheit, sich über Unterstützungsangebote, Gruppenarbeit und Erfahrungen aus dem Alltag mit Lip- und Lymphödemem zu informieren.

Ein besonderes Highlight aus unserer Sicht war der Kaffee- und Kuchenstand, der von engagierten Mitgliedern unserer Selbsthilfegruppe organisiert wurde. Mit viel Einsatz wurden im Vorfeld viele Kuchen gebacken und am Veranstaltungstag gegen eine Spende ausgegeben. Der Stand entwickelte sich schnell zu einem beliebten Treffpunkt, und bei einem leckeren Stück Kuchen kamen die Menschen miteinander ins Gespräch.

Der Freiburger Lymphnetztag 2025 hat erneut gezeigt, wie wichtig die enge Vernetzung von allen Beteiligten der Behandlungskette ist. Medizinische Expertise, praktische Erfahrung und der persönliche Austausch ergänzen sich und tragen gemeinsam zu einer besseren Versorgung und mehr Lebensqualität für Menschen mit Lymph- und Lipödemen bei. Wir waren dabei nicht nur organisatorisch präsent, sondern fühlten uns als lebendiger Teil der Veranstaltung.

Mit vielen neuen Eindrücken, Kontakten und Impulsen blicken wir auf diesen gelungenen Tag zurück und freuen uns schon jetzt auf den nächsten Lymphnetztag.

Verena Winter

Warum die Taunusklinik in Bad Nauheim nicht schließen darf

Plädoyer für eine unverzichtbare Einrichtung der Lip- und Lymphödem-Versorgung



Die geplante Schließung der Taunusklinik in Bad Nauheim zum Jahresende ist weit mehr als eine betriebswirtschaftliche Entscheidung. Sie ist ein Einschnitt in die medizinische Versorgung einer Patientengruppe, die ohnehin seit Jahren um Anerkennung, angemessene Behandlung und spezialisierte Angebote kämpfen muss.

Lip- und Lymphödeme gehören zu den chronischen Erkrankungen, die im Alltag oft unsichtbar bleiben, aber das Leben der Betroffenen tiefgreifend beeinflussen. Die Taunusklinik ist eine der wenigen Kliniken in Deutschland an denen diese Erkrankungen nicht nur behandelt, sondern wirklich verstanden werden.

Eine Schließung würde eine Lücke reißen, die sich nicht einfach schließen lässt. Ein Ort, an dem Expertise gewachsen ist – und nicht ersetzt werden kann

Die Taunusklinik ist nicht zufällig zu einer der wichtigsten Einrichtungen für lymphologische Rehabilitation geworden. Sie ist es, weil dort über Jahre hinweg ein Team aufgebaut wurde, das die komplexen Krankheitsbilder nicht nur theoretisch kennt, sondern täglich mit ihnen arbeitet.

Diese Expertise umfasst:

- Therapeutische Erfahrung, die weit über Standardbehandlungen hinausgeht
- Fein abgestimmte Abläufe, die speziell auf Ödemerkrankte zugeschnitten sind und eine Behandlung ermöglichen, die in ihrer Präzision und Kontinuität

nur in einem spezialisierten Setting funktioniert

- Interdisziplinäre Zusammenarbeit, die in vielen anderen Häusern nicht existiert
- Ein tiefes Verständnis für die psychische Belastung, die mit chronischen Schwellungen, Schmerzen und gesellschaftlicher Stigmatisierung einhergeht.

Solche Strukturen entstehen nicht über Nacht. Sie sind das Ergebnis von Engagement, Lernprozessen, Teamkultur und jahrelanger Spezialisierung.

Wenn die Taunusklinik schließt, geht nicht nur ein Gebäude verloren – es geht ein gewachsenes Kompetenzzentrum verloren, das sich nicht einfach an einem anderen Ort replizieren lässt.

Die Versorgungslage ist jetzt schon angespannt und wird durch die Schließung mehr als kritisch

Deutschland verfügt nur über sehr wenige Reha-Kliniken, die Lip- und Lymphödem-Patientinnen und -Patienten aufnehmen.

Die Nachfrage übersteigt das Angebot seit Jahren. Viele Betroffene warten monatelang auf einen Platz, obwohl regelmäßige Reha-Maßnahmen medizinisch notwendig sind, um:

- Schmerzen zu reduzieren
- Entzündungen zu vermeiden
- Kompressionstherapien anzupassen
- Mobilität zu erhalten
- psychische Stabilität zu fördern

Wenn nun eine der wichtigsten Einrichtungen wegfällt, verschärft sich die Lage dramatisch.

Die Folgen wären absehbar:

- Noch längere Wartezeiten, die gesundheitliche Verschlechterungen nach sich ziehen
- Überlastung der verbleibenden Kliniken, die bereits jetzt am Limit arbeiten
- Weniger wohnortnahe Angebote, was besonders für Menschen mit eingeschränkter Mobilität problematisch ist
- Mehr Patientinnen und Patienten, die gar keinen Reha-Platz mehr bekommen

Lip- und Lymphödem: Erkrankungen, die mehr Aufmerksamkeit verdienen – nicht weniger

Die Schließung der Taunusklinik steht in einem irritierenden Widerspruch zur Realität:

- Die Zahl der Diagnosen steigt
- Die Nachfrage nach spezialisierter Behandlung wächst
- Die gesellschaftliche Sensibilisierung nimmt zu.

Gerade jetzt wäre es notwendig, die Versorgung auszubauen, Forschung zu stärken und Betroffenen mehr Unterstützung zu bieten. Stattdessen wird ein bestehendes Angebot abgebaut und das ausgerechnet in einem Bereich, der ohnehin unterversorgt ist.

Eine Entscheidung mit weitreichenden Folgen – medizinisch, sozial und menschlich

Die Schließung der Taunusklinik ist keine isolierte Maßnahme. Sie hat Konsequenzen für:

- die Betroffenen, die auf eine spezialisierte Reha angewiesen sind
- die Mitarbeitenden, die ihre berufliche – und vielleicht sogar private – Heimat verlieren
- die Region, die einen wichtigen Gesundheitsstandort einbüßt
- das gesamte Versorgungssystem, das weiter ausgedünnt wird

Es ist eine Entscheidung, die nicht nur Kosten spart, sondern Lebensqualität kostet. Und gerade deshalb braucht es eine öffentliche Diskussion darüber, wie eine verlässliche, spezialisierte Versorgung in Zukunft gesichert werden kann – für die Menschen, die heute betroffen sind und für all jene, die in den kommenden Jahren auf genau diese Expertise angewiesen sein werden.

Ulrike Hülsmann

Internationales Positionspapier zur Definition und Behandlung von Lipödem

Im Rahmen des 2023 Lipedema World Congress in Potsdam hat Susanne Helmbrecht (Vorsitzende der Lymphselbsthilfe) an einem Delphi-konsensbasierten Positionspapier zur Definition und Behandlung von Lipödem mitgewirkt.

In der mehrphasigen internationalen Delphi-Studie erzielten Expertinnen und Experten aus 19 Ländern einen Konsens zu zentralen Aspekten der Definition und Behandlung des Lipödems. Grundlage waren mehrere Online-Befragungen und persönliche Austauschformate, in denen insgesamt 62 Aussagen bewertet wurden. Für 59 Aussagen in acht thematischen Bereichen konnte schließlich ein Konsens erzielt werden.

Die Ergebnisse stellen eine wichtige Basis für international anwendbare Empfehlungen zur Versorgung von

Patientinnen mit Lipödem dar. Zugleich macht die Studie deutlich, dass die wissenschaftlichen Erkenntnisse in mehreren Bereichen weiterhin begrenzt sind. Dies unterstreicht den Bedarf an weiterer Forschung, einer verbesserten Standardisierung der Datenerhebung sowie einer verstärkten internationalen Zusammenarbeit zwischen Gesundheitsfachkräften, Forschenden und Patientenvertretungen. Nur so können bestehende Versorgungsdefizite in der Frauengesundheit wirksam bekämpft werden.

Link zum Positionspapier:

<https://www.nature.com/articles/s41467-025-68232-z>



GALLiLy im Fokus der Forschung: Wie wirksam sind Patientenschulungen zu Lip- und Lymphödem wirklich?

Erste Ergebnisse einer wissenschaftlichen Studie zeigen: Teilnehmende berichten über weniger Angst, weniger Depression und eine höhere Lebensqualität. Bemerkenswert ist dabei auch: Die Vergleichsgruppe bestand nicht aus uninformierten Betroffenen, sondern zu einem großen Teil aus Menschen, die sich selbst bereits aktiv über ihre Erkrankung informieren – etwa durch die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe oder Fachtagung der Lymphselbsthilfe. Dass die GALLiLy-Teilnehmenden dennoch bessere Werte aufwiesen, unterstreicht den zusätzlichen Nutzen der strukturierten Workshops über das allgemeine Engagement hinaus.

Lymphödem und Lipödem begleiten die Betroffenen ein Leben lang. Neben der medizinischen Versorgung spielt das eigene Krankheitsmanagement eine entscheidende Rolle – von der Kompressionstherapie über Hautpflege bis hin zur Bewältigung psychischer Belastungen. Die GALLiLy-Workshops („Gesund und Aktiv Leben mit Lip- und Lymphödem“) der Lymphselbsthilfe e. V. wurden genau dafür entwickelt: Sie vermitteln Wissen, praktische Fähigkeiten und geben Raum für den Austausch mit anderen Betroffenen.

Doch ist die Wirkung dieser Workshops auch messbar? Im Rahmen einer MBA-Abschlussarbeit („Master of Business Administration“) an der IU International University wurde genau diese Frage wissenschaftlich untersucht. Die Studie vergleicht Teilnehmende der GALLiLy-Workshops mit Nicht-Teilnehmenden und liefert erste vielversprechende Ergebnisse.

Was wurde untersucht?

Insgesamt haben 246 Menschen mit Lymphödem und/oder Lipödem an einer Befragung teilgenommen. 49 von ihnen hatten bereits an einem GALLiLy-Workshop teilgenommen, 194 bildeten die Vergleichsgruppe. Erhoben wurden unter anderem Angst- und Depressionssymptome (mittels des international anerkannten HADS-Fragebogens („Hospital Anxiety and Depression Scale“)), die krankheitsbezogene Lebensqualität sowie das Auftreten von Erysipel-Episoden (Wundrose). Um die Gruppen fair vergleichen zu können, wurden statistische Verfahren eingesetzt, die Unterschiede bei Alter,



Alexander Tschekalinskij

BMI (Body-Mass-Index) und betroffenen Körperregionen berücksichtigen.

Die wichtigsten Ergebnisse im Überblick

Weniger Angst und Depression: Workshop-Teilnehmende zeigten durchgängig niedrigere Werte für Angst und Depression als die Vergleichsgruppe. Besonders bei Angstsymptomen war der Unterschied deutlich und statistisch auffällig.

Höhere Lebensqualität: Auf einer Skala von 0 bis 10 bewerteten Workshop-Teilnehmende ihre allgemeine Lebensqualität im Schnitt höher als Nicht-Teilnehmende. Dieses Muster bestätigte sich auch nach statistischer Anpassung – also nachdem Unterschiede in Alter, Körpergewicht und betroffenen Körperregionen rechnerisch berücksichtigt wurden.

Weniger Erysipel-Episoden: Workshop-Teilnehmende berichteten über deutlich weniger Erysipel-Episoden (Wundrose) seit ihrer Diagnose. Da stationäre Behandlungen von Erysipelen mit hohen Kosten verbunden

sind, ist dieser Befund auch gesundheitsökonomisch von Bedeutung: Patientenschulungen können Komplikationen vorbeugen, Krankenhausaufenthalte reduzieren und damit langfristig zur Entlastung des Gesundheitssystems beitragen.

Hohe Zufriedenheit: Die Teilnehmenden selbst bestätigten den Nutzen der Workshops: Auf einer Skala von 1 („stimme gar nicht zu“) bis 4 („stimme voll zu“) lag die Zustimmung zu „Ich bin besser informiert“ im Durchschnitt bei 3,73 und zu „Ich kann meinen Alltag besser bewältigen“ bei 3,62 – also jeweils eine sehr hohe Zustimmung.

Was bedeuten die Ergebnisse?

Wichtig ist: Die Studie ist eine Querschnitterhebung. Das heißt: Die Daten wurden einmalig zu einem bestimmten Zeitpunkt gesammelt und ausgewertet. Es gab keine zufällige Einteilung in verschiedene Behandlungsgruppen, wie man es von klassischen klinischen Studien kennt. Die Ergebnisse zeigen zwar einen positiven Zusammenhang zwischen Workshop-Teilnahme und besseren Gesundheitswerten auf, können aber nicht eindeutig beweisen, dass eine Maßnahme direkt die Ursache für ein bestimmtes Ergebnis ist.

Um mögliche Verzerrungen zu minimieren, wurden jedoch aufwendige statistische Verfahren eingesetzt (z. B. sogenanntes Propensity-Score-Matching, bei dem vergleichbare Personen aus beiden Gruppen einander zugeordnet werden, sowie Regressionsanalysen, die den Einfluss mehrerer Faktoren gleichzeitig berücksichtigen). Die Ergebnisse blieben dabei in allen Analysen in die gleiche, positive Richtung stabil.

Aus Sicht des Gesundheitsmanagements sprechen die Befunde dafür, die GALLiLy-Workshops als unterstützendes Angebot für eine klinisch und psychosozial belastete Zielgruppe weiterzuentwickeln. Die Kombination aus psychologischem Nutzen, verbessertem Selbstmanagement und dem Hinweis auf eine geringere Komplikationsrate bildet eine vielversprechende Grundlage für

Gespräche mit Kosten- und Entscheidungsträgern im Gesundheitswesen.

Wie geht es weiter?

Die vollständige Auswertung wird in Kürze als MBA-Abschlussarbeit fertiggestellt und enthält neben den hier vorgestellten Hauptergebnissen auch zusätzliche Auswertungen für verschiedene Untergruppen, sowie Prüfungen zur Belastbarkeit der Ergebnisse. Die Ergebnisse sollen als wissenschaftliche Grundlage dienen, um die GALLiLy-Workshops weiterzuentwickeln, häufiger anzubieten und den Dialog mit gesetzlichen Krankenkassen über eine mögliche (Teil-)Erstattung der Teilnahmegebühren zu fördern.

Wir danken allen 246 Teilnehmenden, die sich an der Befragung beteiligt haben und damit einen wichtigen Beitrag zur wissenschaftlichen Fundierung unserer Arbeit leisten!

Zur Studie

Autor:

Alexander Tschekalinskij

Titel:

Effectiveness and Impact of GALLiLy Self-Management Workshops on Quality of Life, Health Literacy, and Complications in People with Lymphedema and Lipedema

Studiengang:

MBA (Master of Business Administration), Englisch
Hochschule: IU International University

Die Studie umfasste 246 Befragte mit Lymphödem und/oder Lipödem und verwendete ein Studiendesign, bei dem zwei Gruppen (Teilnehmende und Nicht-Teilnehmende) zu einem Zeitpunkt verglichen und Unterschiede mit statistischen Verfahren kontrolliert wurden. Sie wurde in Kooperation mit der Lymphselbsthilfe e.V. durchgeführt.

Leben mit Lipödem

Auswirkungen auf Partnerschaft, Freizeit, Menopause und Selbstwahrnehmung

Lipödem ist eine chronische Erkrankung, die vor allem Frauen betrifft und durch eine ungleichmäßige Verteilung von Fettgewebe an den Beinen und manchmal auch an den Armen sowie durch eine Beschwerdesymptomatik, wie z.B. Druck- und Spontanschmerzen des Gewebes, gekennzeichnet ist. Die Erkrankung kann nicht nur körperliche, sondern auch emotionale Auswirkungen haben, nicht nur für die Betroffene, sondern auch für ihr Umfeld.

Für viele Menschen kann es schwierig sein, mit einer chronischen Erkrankung wie Lipödem umzugehen. Dies gilt insbesondere für diejenigen, die in einer Partnerschaft leben. Die omnipräsenten physischen Symptome des Lipödems können sich negativ auf das Selbstwertgefühl und das allgemeine Wohlbefinden auswirken. Berührungen und Liebkosungen können schmerzhaft oder zumindest unangenehm werden, und Frauen können körperlich stark eingeschränkt sein. Nicht zu vergessen die schnelle Entstehung von Hautirritationen, die auch für andere sichtbar sein können. Und schließlich kann die unkontrollierbare Volumen- und Gewichtszunahme ohne Aussicht auf kurzfristige Besserung durch Sport oder Diäten das Selbstbewusstsein der Frau erschüttern und die Beziehung belasten. Nicht selten kommt es dadurch zu Spannungen in der Partnerschaft. Während einige ständig die Bestätigung der Zuneigung fordern, ziehen andere sich total in sich zurück.

Die Diagnose Lipödem wirft nicht nur die Betroffene, sondern auch ihren Partner zunächst in eine völlig neue Situation, die belastend sein kann. Die körperliche Verfassung ändert sich innerhalb kurzer Zeit. Manchmal so plötzlich, dass kaum Zeit bleibt, den Kopf an die Entwicklung des Körpers anzupassen. Ganz zu schweigen von Leben und Beziehungen. Das Leben ist nicht mehr wie früher. Die ehemals lebenslustige und motivierte Partnerin ist möglicherweise nicht mehr in der Verfassung wie zuvor. Das kann für Beziehungen schwierig sein. Es ist wichtig, dass Partnerinnen und Partner Verständnis und Unterstützung zeigen. Das bedeutet nicht nur, bei Arztbesuchen und Behandlungen zur Seite zu stehen, sondern auch ein offenes Ohr für die emotionalen Belastungen zu haben. Im Gegenzug erfordert dies natürlich auch, dass die Betroffene sich öffnet und dies zulassen kann. Es ist wichtig, dass beide Partner offen über ihre Gefühle sprechen und gemeinsam nach Lösungen suchen.



Dr. Axel Baumgartner

Es muss viel geforscht und gelernt werden. Der Partner sollte dabei eingebunden bzw. der Weg gemeinsam beschritten werden. Es kann hilfreich sein, sich gemeinsam über die Erkrankung zu informieren. Je mehr Verständnis der Partner für das Lipödem hat, desto besser kann er dabei unterstützend einwirken. Es ist für die meisten Menschen schwierig sich in ein Leben mit einer chronischen Erkrankung hineinzusetzen, wenn sie selbst nicht davon betroffen sind. Deswegen ist es wichtig, den Partner aufzuklären und miteinzubeziehen. Gegenseitiges Verständnis ist von großer Bedeutung. Gemeinsame Aktivitäten spielen dabei eine wichtige Rolle. Bei einem Lipödem werden beispielsweise entzündungshemmende Low-Carb- und ketogene Diäten empfohlen. Mit regelmäßigen netten Kochabenden können Sie Date Nights mit neuen und gesunden Rezepten kombinieren. Eine andere Möglichkeit besteht darin, sich gemeinsame zu bewegen. Hochleistungs- und Extremsportarten sind natürlich eher ungeeignet. Spaziergänge in einem angenehmen Tempo oder leichte Yoga-Übungen sind ein guter Anfang. Durch regelmäßige gemeinsame Bewegung kann nicht nur das körperliche Wohlbefinden verbessert, sondern auch das emotionale Gleichgewicht einer Beziehung gestärkt werden. Es gilt das Motto „gemeinsam stark“. Aber auch offene und

ehrliche Kommunikation ist von größter Wichtigkeit. Der Partner kann nicht ihre Gedanken lesen. Sagen Sie ihm, wie Sie sich fühlen. Wenn Sie zu müde sind, um auf die Tanzfläche zu gehen, erklären Sie warum, verwenden Sie Fakten und zeigen Sie Ihre schmerzenden Beine.

Zuhören ist wichtig. Reden ist wichtig. Und manchmal ist Schweigen wichtig. Denn auch wenn Sie gemeinsam darin stecken, sollte dies nicht zum Zentrum Ihres Universums werden. Am Ende werden Sie als Paar gestärkt daraus hervorgehen, weil Sie gelernt haben, einander zuzuhören und sich auf neue Weise zu respektieren.

Auch auf die Freizeitgestaltung kann sich das Lipödem durch seine physischen und emotionalen Belastungen auswirken. Die Symptome des Lipödems, wie Schmerzen und Einschränkungen der Beweglichkeit, können zu einer erheblichen Belastung für die Betroffenen führen. Aktivitäten, die zuvor genossen wurden, werden schwieriger oder erscheinen sogar komplett unmöglich. Es ist wichtig, dass Menschen mit Lipödem Wege finden, ihre Freizeit trotz der Erkrankung zu genießen. Denn die Freizeit ist nicht nur ein großer Bestandteil des Lebens, sondern auch ein sehr wichtiger Bestandteil, der zum seelischen Gleichgewicht entscheidend beiträgt. Hier kann man, losgelöst vom Alltagstrott, Kraft aus der Freude ziehen. Es sollte jedoch darauf geachtet werden, sich dabei nicht zu überlasten.

Es ist wichtig, dass Menschen mit Lipödem lernen, ihre Grenzen zu akzeptieren, und auf sich selbst gut achtzugeben. Was früher leicht fiel, kann jetzt eine richtige Herausforderung darstellen. Es ist wichtig, sich nicht ständig zu überfordern, und sich auch mal Zeit für Ruhepausen zu nehmen. Manchmal ist es auch eine Chance, sich selbst noch einmal neu zu entdecken. Hierbei helfen sehr gut kleine Entspannungsübungen wie Meditation oder Atemtechniken, die dabei helfen Stress abzubauen, und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Insbesondere Frauen neigen dazu, aus dem Drang heraus funktionieren zu müssen, die eigene Erschöpfung zu ignorieren. Halten Sie einfach mal inne, und widmen Sie sich selbst etwas Zeit. Das ist kein Egoismus. Im Gegenteil, Ihr Umfeld wird von Ihrer Entspantheit profitieren und gestärkt können Sie mit den Herausforderungen des Lipödems besser umgehen.

Die Wechseljahre sind generell für alle Frauen eine

schwierige Zeit, die mit vielen körperlichen Veränderungen einhergeht. Für Frauen mit Lipödem stellt sie jedoch eine ganz besondere Herausforderung dar. Die Wechseljahre oder Menopause sind ein natürlicher Lebensabschnitt, der bei Frauen im mittleren Alter auftritt und mit hormonellen Veränderungen verbunden ist. Und diese hormonellen Veränderungen können sich auch auf das Lipödem auswirken. Während der Menopause sinkt der Östrogenspiegel im Körper, was zu einer Zunahme des Körperfetts führen kann. Bei Frauen mit Lipödem kann dies zu einer Verschlechterung der Symptome führen, da das zusätzliche Fettgewebe die bereits betroffenen Bereiche zusätzlich belastet. Dadurch kommt es oft zu verstärkten Schmerzen und Einschränkungen der Beweglichkeit. Die Menopause kann jedoch auch emotionale Auswirkungen haben, da sie oft mit Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen und anderen Symptomen verbunden ist. Diese zusätzlichen Belastungen können die Bewältigung des Lipödems erschweren und zu einem erhöhten Stressniveau führen. Es ist wichtig, dass Frauen mit Lipödem während der Menopause besonders auf ihre Gesundheit achten. Regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und die Vermeidung von übermäßigem Stress können dazu beitragen, die Symptome des Lipödems zu lindern. Darüber hinaus kann es hilfreich sein, sich ärztlichen Rat einzuholen und nach Behandlungsmöglichkeiten zu suchen, die speziell auf die Bedürfnisse während der Menopause zugeschnitten sind.

Das Lipödem kann auch große Auswirkungen auf die Selbstwahrnehmung haben. Oft fühlen sich Lipödempatientinnen allein gelassen, unverstanden und geben sich selbst die Schuld für ihre Körperproportionen. Das Selbstwertgefühl leidet, was nicht selten zu einem negativen Körperbild führt. Viele Menschen mit Lipödem kämpfen mit dem Gefühl, dass ihr Körper nicht den gesellschaftlichen Schönheitsidealen entspricht. Die Angst vor abfälligen Blicken und Getuschel ist groß. Das Meiden von Orten mit zu kleiner, auf normgewichtige Menschen ausgerichtete Bestuhlung, wie Kino, Theater, Konzertsäle, öffentliche Verkehrsmittel und Restaurants ist oft die Folge, und führt letztendlich zu sozialer Isolation.

Es ist wichtig, dass Lipödembetroffene lernen, sich selbst mit Mitgefühl und Akzeptanz zu betrachten. Das bedeutet, ihre Wahrnehmung des eigenen Körpers zu verändern und sich bewusst zu machen, dass ihr Wert nicht von ihrem Aussehen abhängt. Es kann hilfreich sein, sich auf die eigenen Stärken und posi-

tiven Eigenschaften zu konzentrieren und sich selbst liebevoll anzunehmen. Wenn dies zu schwerfällt, kann eine positive Selbstwahrnehmung auch durch die Unterstützung von Familie, Freunden oder einem Therapeuten gefördert werden. Offene Gespräche über die eigenen Gefühle und Ängste können dazu beitragen, negative Gedanken zu überwinden und ein gesundes Selbstbild aufzubauen. Auch der Austausch mit anderen Betroffenen in Selbsthilfegruppen oder Online-Foren hat sich als hilfreich erwiesen. Der

Austausch von Erfahrungen und Tipps kann dazu beitragen, ein unterstützendes soziales Netzwerk aufzubauen und neue Perspektiven auf die eigene Situation zu gewinnen.

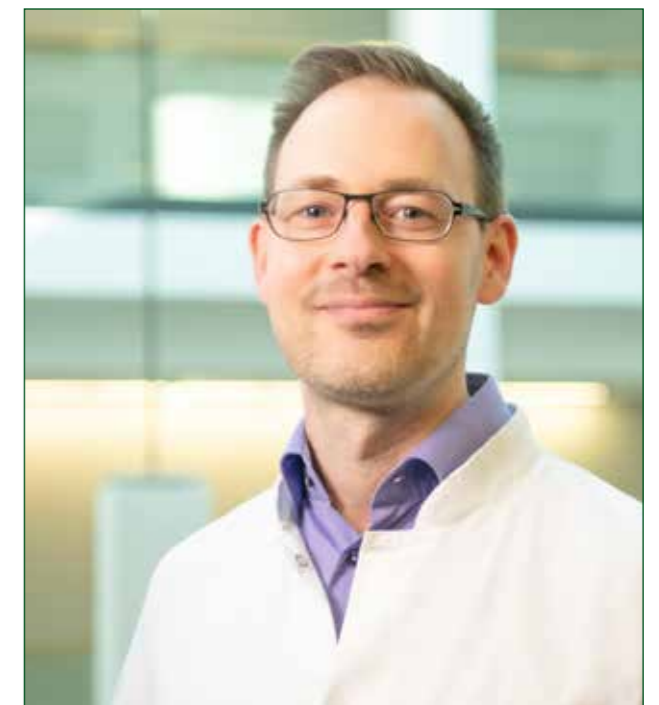
Letztendlich ist es wichtig, dass Menschen mit Lipödem lernen, sich selbst mit Freundlichkeit und Respekt zu behandeln. Das Lipödem mag Teil Ihres Lebens sein, aber es sollte Ihr Leben nicht bestimmen. Sie sind so viel mehr als Ihr Lipödem!

Low-carb-Hype bei Lipödem – ist er gerechtfertigt?

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

Kohlenhydratarme Ernährungsformen erleben seit gut 15 Jahren eine wachsende Beliebtheit. Die neuesten US-Ernährungsempfehlungen greifen diesen Trend auf, nicht ohne Widerspruch aus der Wissenschaft. Denn auch wenn low-carb „in aller Munde“ zu sein scheint, gibt uns der Speiseplan noch reichlich Rätsel auf.

Die Gründe für den zunehmenden Zuspruch für low-carb sind vielfältig. Die gesellschaftlich relevanteste Frage zur Ernährung ist dabei diejenige, wie möglichst viele Menschen ein langes und gesundes Leben erzielen können. Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs sind die wesentlichen Erkrankungen, die unsere Lebenszeit verkürzen und Lebensqualität verringern. Daneben spielen auch andere häufige chronische Erkrankungen wie Depressionen und Demenz eine Rolle. Die einzige Ernährungsform, für die bislang glaubhaft belegt ist, dass sie das Risiko für all diese Erkrankungen reduzieren kann, ist allerdings die traditionell-mediterrane Ernährung. Es ist die charakteristische Zusammensetzung dieses Lebensmittelmusters, die entscheidend ist: große Mengen Olivenöl, reichlich vielfältiges Gemüse, täglich Nüsse, Getreide wann immer in der Vollkornvariante, fettiger Fisch mehrmals pro Woche. Milchprodukte, Eier, rotes und weißes Fleisch dürfen in Maßen vorkommen. Der Kohlenhydratanteil dieses vermutlich perfekten Lebensmittel-Mixes liegt etwa bei 35-40 % der Kalorienzufuhr, das ist nur etwas weniger als der mitteleuropäische Durchschnitt. Der Gesundheitseffekt dieser Ernährung resultiert nicht aus der Häufigkeit oder dem Zeitpunkt der Mahlzeiten, aus dem sozialen Miteinander, aus dem Aufenthalt im Sonnenschein oder dem Rotwein zum Abendessen. All diese Faktoren mögen ihren eigenen Einfluss haben, aber mediterrane Ernährung ist unabhängig davon so gesund.



Dr. Stefan Kabisch, Charité Berlin

Eine wirklich kohlenhydratreduzierte Ernährung („low-carb“) liegt vor, wenn der Kohlenhydratanteil unter 30 % der Energiezufuhr liegt. „Very-low carb“, also ein ketogenes Muster, beginnt unter 10 %. Für low-carb und very-low-carb gibt es bislang keine methodisch hochwertige Studie am Menschen, die jemals gegenüber anderen Ernährungsformen einen klaren Vorteil bei der Lebenszeit, der Lebensqualität oder dem Neu-Auftreten schwerer Erkrankungen (s. o.) gezeigt hat. Das ist überraschend, denn es gibt weit über 150 hochwertige (randomisiertkontrollierte) Humanstudien zu kohlenhydratarmer Ernährung, aber nur eine einzige war lang genug, um Langzeiteffekte auf Neuerkrankungen zu messen und

fand keinen Unterschied zur Kontrollgruppe, nicht für Typ-2-Diabetes, nicht für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Was haben die anderen Studien aber untersucht? In gut der Hälfte dieser Studien ging es um Effekte auf die klassischen relevanten Risikofaktoren für schwere Folgeerkrankungen, also Körpergewicht und Körperfettanteil, Blutzucker, Blutfette, Blutdruck und Entzündungslast, für deren Messung kürzere Studien ausreichen. Hier sieht man, dass „low-carb“ (im Vergleich zu „low-fat“) in den ersten 6-12 Monaten bessere Erfolge bei der Gewichtsabnahme (insbesondere Körperfett) erzielt, auch beim Blutzucker, beim Blutdruck und bei einigen Blutfetten überlegen ist. Beim LDL-Cholesterin gibt es einen Nachteil. Bei Entzündungswerten, Risikomarkern für Gicht, Nierenschwäche oder Fettleber liegen zu wenig Studiendaten für einen sauberen Vergleich vor. Langfristig, also in Studien von mehr als einem Jahr Behandlungsdauer, ist „low-carb“ für den gesamten Stoffwechsel gleichwertig zur Kontrollernährung „low-fat“. Die tatsächliche Umsetzung durch Studienteilnehmer für „low-carb“ ist ebenbürtig zu „low-fat“, für ketogene Ernährung eher schlechter als für andere Ernährungsformen.

Warum ist das so, wenn „low-carb“ doch zumindest bei kurzer Anwendung so starke Erfolge aufs Gewicht und den Stoffwechsel verspricht und zwar umso stärkere Erfolge, je stärker die Vermeidung der Kohlenhydrate praktiziert wird? Kohlenhydratarme Diäten vermeiden eine Fülle von ziemlich sicher ungesunden Lebensmittelgruppen (Snacks, zuckerhaltige Getränke, Weißmehlprodukte), aber auch von gesunden Alltagslebensmitteln (Vollkornprodukte, zuckerreichere Obstsorten, stärkehaltiges Gemüse). Ungezügelter Verzehr gilt also nur für protein- (und ggf. fett-)reiche tierische Lebensmittel, die den Muskelerhalt unterstützen und damit den Grundumsatz aufrechterhalten. Pflanzenöle und kohlenhydratarms Obst (z. B. Beeren) sowie viele Gemüsesorten sind ebenso unbegrenzt erlaubt, so dass essentielle pflanzliche Mikronährstoffe adäquat abgedeckt sind. Dennoch wirkt sich die Einschränkung der Kohlenhydrate in der Verhaltensweise auf die Vielfalt des Essens aus und erschwert es, abwechslungsreich zu essen. Im Zusammenleben mit anderen Menschen, die low-carb nicht praktizieren, verkompliziert es das Essen zuhause genauso wie im Restaurant. Darüber hinaus sind alle „erlaubten“ Lebensmittel deutlich teurer als klassische Kohlenhydratquellen. Je stärker man Kohlenhydrate einspart, umso einseitiger, sozial isolierender und kostspieliger ist die Ernährungsweise. Diese Hindernisse auf dem Weg zur langfristigen Umsetzung erschweren logischerweise die langfristige Wirksamkeit.

Auch auf der Nährstoffebene erklärt sich der Übergang von kurzfristigem Stoffwechselvorteil zu langfristigem Gleichstand oder möglichen Risiken. Ein hoher Proteinanteil begünstigt Sättigung und damit Gewichtsabnahme, der Verzicht auf Kohlenhydrate senkt Blutzucker und die Triglyceride im Blutfettprofil. Bis hierhin sind auch die neuen US-Ernährungsempfehlungen für die Allgemeinbevölkerung nachvollziehbar. Low-carb – und erst recht very-low-carb/ketogene Ernährung – kommen aber naturgemäß mit mehr gesättigtem Fett, mehr Nahrungscholesterin, mehr Purinen und Harnsäure, aber dafür weniger Ballaststoffen daher. Auch bei einigen Vitaminen, Mineralien und speziellen Pflanzenstoffen wird es schwierig. All diese Ungleichgewichte wirken sich u. a. auf das LDL-Cholesterin, den Entzündungshaushalt, die Vielfalt des Darmmikrobioms und eben die Versorgung mit einigen essentiellen Nährstoffen, aus. Vorteile bei Gewichtsverlust und Glukosespiegel werden also mit Nachteilen oder Risiken an anderer Stelle erkauft. Und erkaufen ist doppelt richtig; low-carb ist ein besonders teures Ernährungskonzept und bei geringem Einkommen langfristig praktisch unbezahlbar.

Einige typische (aber bei weitem nicht alle) Risikofaktoren für Alterserkrankungen scheinen low-carb und ketogene Ernährung also etwas stärker verbessern zu können. Low-carb wird aber nicht nur in der Stoffwechselmedizin als Kandidatin für ein gesundes Ernährungsmuster diskutiert, auch bei Erkrankungen mit ganz anderem Mechanismus wird sie in Studien untersucht, z. B. beim Lipödem.

Das Lipödem ist in seinem biologischen Ursprung sehr anders als die Adipositas; Lipödempatientinnen haben typischerweise sehr gute Blutwerte und ein niedriges Diabetesrisiko. Das Beschwerdebild ist vielmehr durch die Gewebsschmerzen und -schwellung sowie die Empfindlichkeit von Haut und Unterhaut gekennzeichnet. Wenn eine Ernährungsumstellung hier Besserung bringen soll, muss man den Erfolg auch zu allererst hieran messen, ohne die Stoffwechsellage aus dem Blick zu verlieren. Weniger Lipödembeschwerden, aber höhere Risiken für schwere Alterserkrankungen sind eine schwierige Abwägung.

Zum Lipödem insgesamt gibt es generell wenig Studien, der Fokus auf Ernährungsstudien verringert die Zahl nochmals deutlich. Eine kürzlich erschienene Meta-Analyse widmet sich dem am häufigsten getesteten Ernährungsansatz: „low-carb“. Das Ergebnis der Analyse suggeriert, dass die bisherige Datenlage eine deutliche Überlegenheit dieser Ernährung bei Lipödempatien-

tinnen zeige. Ein genauer Blick auf die Publikation lässt das anders ausschauen.

Meta-Analysen fassen die Ergebnisse von methodisch ähnlichen und somit vergleichbaren Studien in einer gebündelten Rechnung zusammen. Die Arbeit von Amato et al. hat hierfür insgesamt sieben Interventionsstudien (mit 329 Probandinnen) ausgewählt. Dabei ist der Titel der Arbeit irreführend, denn er bezieht sich auf „ketogene Ernährung“ (also: „very-low-carb“). Nur zwei der sieben eingeschlossenen Studien liefen tatsächlich mit ketogener Ernährung, die anderen waren lediglich „low-carb“, also mit wesentlicher höherer Kohlenhydratzufuhr. Jeweils zwei der enthaltenen Studien sind eigentlich Doppelungen der gleichen Studie, deren Ergebnisse schlicht in verschiedenen Publikationen veröffentlicht wurden: das gilt für die norwegische LIPODIET und eine Studie aus Polen. Letztere Arbeit aus Polen und eine weitere norwegische Studie dürften in der Meta-Analyse aber gar nicht auftauchen, denn sie hatten keine Kontrollgruppe. Eine weitere Studie aus Polen hatte zwar eine Kontrollgruppe, die Gruppenzuteilung erfolgte aber nicht nach dem Zufallsprinzip (randomisiert); somit verzerrt auch diese Studie das Gesamtergebnis. Von sieben untersuchten Studien bleiben also nur zwei valide Arbeiten übrig. Und bei aller Knappheit an Studien kommt hinzu: Zwei ebenfalls existierende Lipödemstudien mit kohlenhydratarmer Ernährung (aus Russland bzw. Italien) tauchen in der Analyse nicht auf, obwohl sie die methodischen Anforderungen erfüllt hätten.

Das mathematische Ergebnis der Meta-Analyse lautet nach Sicht der Autoren: Überlegener Effekt von „low-carb“ (bzw. „ketogener Diät“) auf das Körpergewicht, Taillen- und Hüftumfang, Körperfettanteil, tiefes (viszerales) Bauchfett. Beinumfang waren nicht Teil der Analyse, zumal diese Daten auch in den meisten Studien nicht publiziert sind. Letztlich beruhen die stattgefundenen Auswertungen zu Körpermaßen aber größtenteils auf Studien, die mangels randomisierter Kontrollgruppe gar keinen Vergleich zuließen (5/7). Die beiden aussagekräftigen Studien für diese Ergebnisse testeten 30 bzw. 29 Probandinnen und zeigen durchaus einen Trend zugunsten von ketogener Diät. Die beiden unterschlagenen Studien aus Italien und Russland zeigen diesen Trend nicht.

Aber: Körpermaße sind ja gar nicht entscheidend beim Lipödem, das Beschwerdebild soll sich doch bessern. Für diese Auswertung ist nur eine Studie – LIPODIET – aussagekräftig und die zeigt einen kleinen, zarten Vorteil für ketogene Ernährung bei 15 Probandinnen verglichen mit 14 Kontrollpatientinnen. Die beiden fehlenden Studien

haben selbst keine Messwerte zu Lipödemsymptomen erhoben und würden das Ergebnis nicht beeinflussen.

Und: Der kürzlich erschienene Review von Oliveira et al. bündelt die gleichen Fehlerfaktoren, nur mit einer weiteren ungeeigneten Publikation, die keine randomisierte Kontrollgruppe aufwies. Auch ganz neue Testreihen mit ketogenem Ansatz und die zahlreichen Einzelfallberichte zum vermeintlich überragenden Erfolg der ketogenen Ernährung sind aus wissenschaftlicher Sicht zwar kleine ergänzende Hinweise, aber kein ernsthafter Teil der Beweisführung, dass low-carb die überlegene Ernährungsform bei Lipödem sein könnte. Ohne Kontrollgruppe ist ein Vergleich (also auch der Nachweis der Überlegenheit) zu anderen Therapieformen nicht möglich. Empfehlungen zu einer Vielzahl möglicherweise wirksamer Supplemente sind ebenfalls nicht von einer soliden Datenbasis getragen; einige Ratschläge widersprechen sogar den substanzspezifischen Zulassungsbedingungen in der EU und gefährden damit Patientinnen.

Beim Lipödem ist die Evidenz für einen Vorteil durch „low-carb“ also hauchdünn, sowohl was die Besserung der Symptomatik als auch die Reduktion der Fettmasse betrifft. Eine Wirkung ist wohl vorhanden, aber ob sie anderen Ernährungsformen überlegen ist, ist bislang nicht gezeigt. Diese Frage ist relevant, denn „low-carb“, besonders aber „ketogene Ernährung“ ist ja auch aus Stoffwechselsicht noch immer unvollständig erforscht. Es ist denkbar, dass die schnelle erfolgreiche Gewichtsreduktion vielleicht das Lipödem bessert, aber eine Insulinresistenz induziert. Es wäre plausibel, wenn der grob gemessene kardiometabolische Risikofaktor „Gesamt-Fettmasse“ sinkt, vor allem an der Körperoberfläche, dabei aber das tiefe viszerale Bauchfett übrigbleibt oder sogar wächst und dann LDL-Cholesterin, Harnsäure und Entzündungswerte steigen. Das ist schon bei Patient:innen mit Adipositas und metabolischem Syndrom zu bedenken, wo ja es zumindest einige dutzend Studien zur ketogenen Ernährung und Hinweise auf einen ausbleibenden Nutzen für diese Risikomarker gibt. Bei Frauen mit Lipödem, die metabolisch gesünder sind, haben wir bislang keine einzige hochwertige Studie, die auch Blutwerte gemessen hat, so dass wir hinsichtlich der Risiken von low-carb völlig im Dunkeln tappen.

Low-carb/ketogene Ernährung ist zudem schwer durchzuhalten, teuer und außerdem tierethisch und ökologisch problematisch. Wir brauchen also endlich Testreihen, die alle wichtigen Ernährungskonzepte gegenüberstellen. 2026 könnte das richtige Jahr dafür werden.

Bewusste Ernährung gemeinsam entdecken und genießen

Impulse aus einem besonderen Workshop rund um Ernährung und Genuss



Gruppenbild (vlnr): Barbara Tust, Drazen Postek, Verena Winter, Claudia Effertz

„Wir fangen mit einem Spiegelei an“, verkündete Spitzenchef Drazen Postek mit verschmitztem Blick und streute eine Prise Salz direkt in die Pfanne. Verwunderte Blicke in der Runde: Waren wir wirklich im richtigen Koch-Workshop? Doch schnell wurde klar, dass selbst ein scheinbar einfaches Gericht zu einer kleinen kulinarischen Offenbarung werden kann.

Anfang März kamen Vertreterinnen und Vertreter verschiedener Organisationen und Initiativen zu einem kulinarischen Workshop im Hofgut Schloss Langenzell bei Heidelberg zusammen. Auf Einladung von Claudia Effertz von der LipödemGesellschaft e.V. nahmen auch Verena Winter und Barbara Tust von der Lymphselbsthilfe e.V. teil. Die Veranstaltung bot eine schöne Gelegenheit, um sich persönlich auszutauschen und spannende kulinarische Impulse rund um das Thema Ernährung aufzunehmen.

Gastgeber war Spitzenkoch Drazen Postek, der gemeinsam mit Ernährungsexperte Markus Riebel das Konzept von „The Healthy Chef's Table“ entwickelt hat. Ziel dieses Ansatzes ist es, hochwertige Küche mit ernährungswissenschaftlichen Überlegungen zu verbinden und so genussvolle, zugleich alltagstaugliche Gerichte zu entwickeln. Markus Riebel konnte krankheitsbedingt leider nicht teilnehmen, sodass an diesem Tag vor allem das gemeinsame Kochen und bewusstes Essen im Vordergrund stand.

„Chef“ Drazen Postek dirigierte mit der souveränen Autorität eines erfahrenen Küchenchefs die Teilnehmenden an Pfanne, Schneidbrett und Vakuumiergerät. Schritt für Schritt weihte er uns in die verblüffenden und teils genial einfachen Tricks der Haute Cuisine ein, und dabei blieb die Atmosphäre durch seinen Humor und kleinen Anekdoten stets locker.

Im Mittelpunkt standen hochwertige Zutaten, kreative Zubereitung und praktische Ideen für eine bewusste Ernährung. Es wurden mehrere Gerichte gekocht, die sich an einer kohlenhydratreduzierten, teilweise ketogen orientierten Küche ausrichten: etwa würziges Vitello Tonnato mit Niedrigtemperaturgaretem Kalbfleisch, sanft gebratener Wolfsbarsch mit Limettenabrieb, zartes Rinderfilet mit wunderbar cremigem Selleriepüree und schokoladenartige Portweinsauce, und allem voran das eingangs erwähnte Spiegelei mit Trüffelbutter.

Beim gemeinsamen Essen ließen wir den Nachmittag ausklingen. Begeistert von der besonderen Atmosphäre des Ortes und vielen neuen kulinarischen Eindrücken gingen alle zufrieden nach Hause, und eines ist sicher: Ein Spiegelei wird künftig wohl niemand von uns mehr ganz so braten wie zuvor.

Verena Winter



Brutzeln unter fachmännischer Aufsicht



Der „Chef“ erläutert die Zutaten

Doch das Thema Ernährung reicht über einen solchen Workshop hinaus. Claudia Effertz von der LipödemGesellschaft ordnet die Bedeutung der Ernährung beim Lipödem aus ihrer Perspektive ein.

Dieser Kochworkshop war mehr als ein gemeinsames Kochen – er war eine Einladung, den eigenen Körper besser zu verstehen.

Food Instructor Markus Riebel erklärte in seinem Vortrag eine Woche zuvor, warum Ernährung bei Lipödem eine wichtige Rolle spiele. Zwar könne sie die Erkrankung nicht heilen, doch sie habe Einfluss auf Entzündungsprozesse, Blutzucker und den Stoffwechsel– und damit auch das Wohlbefinden vieler Betroffener.

Schon im Vortrag entstand schnell ein Gefühl von Gemeinschaft. Die Teilnehmenden lernten, wie eine entzündungsregulierende, nährstoffreiche und kohlenhydratbewusste Ernährung im Alltag aussehen kann – mit viel Gemüse, hochwertigen Eiweißquellen und gesunden Fetten. Laut Markus Riebel sei eine praktikable und alltagstaugliche Umsetzungsmöglichkeit wichtig, um gesunde Ernährung mit Familie, Beruf und den Herausforderungen einer chronischen Erkrankung zu vereinbaren. Denn auch Stress durch Diäten sei kontraproduktiv und ein entspannter Umgang mit dem, was hilft sei ein wesentlicher und langfristiger Baustein für eine dauerhafte Verhaltensveränderung.

Das Prinzip „kochen und essen“ wurde rege genutzt, es entstanden neue Ideen, ein toller Austausch und die Anbahnung weiterer gemeinsamer Aktivitäten.

Claudia Effertz

Ernährung bei Lip- und Lymphödem

Viele Betroffene beschäftigen sich intensiv mit der Frage, welche Ernährungsweise ihnen im Alltag guttut. Die Erfahrungen sind dabei sehr unterschiedlich: Manche berichten von positiven Effekten durch ausgewogene Mischkost, mediterrane Ernährung oder kohlenhydratreduzierte Ansätze.

Eine eindeutig empfohlene „Diät“ für Lipödem oder Lymphödem gibt es nach aktuellem wissenschaftlichem Stand jedoch nicht. Fachleute empfehlen vor allem eine ausgewogene, individuell passende Ernährung mit möglichst frischen und wenig verarbeiteten Lebensmitteln. Entscheidend ist, dass sie langfristig in den Alltag passt.



Workshop



Im Rahmen der Fachtagung der Lipödem Gesellschaft e.V. findet dieses Jahr zum ersten mal ein Workshop für Selbstmanagement GALLiLy der Lymphselbsthilfe e.V. statt.

**24.10.2026 ab 17 Uhr & 25.10.2026
in Bensheim**

Nicht-Mitglieder **50,- €** pro Person
Mitglieder (der Lipödemgesellschaft e.V.) **40,- €** pro Person

Informationen zu Hotels sowie Anmeldung zum GALLiLy oder der Fachtagung erfolgt über die Homepage <https://lipoedem-gesellschaft.de/termine/>



Lymphselbsthilfe e. V.

Anzeige

VenoTrain® curaflow

**WE ARE
MORE.
WE ARE
CURAFLOW.**

Mehr, als der erste Blick
erahnen lässt.

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®

BLACK
FIRE

BLACK
WATER

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

Operative Therapieoptionen bei Lymphödem

Ein Überblick für Betroffene und Angehörige

Dr. med. Rima Nuwayhid, Univ.-Prof. Dr. med. Stefan Langer

Das Lymphödem ist eine chronische Erkrankung, bei der sich eiweißreiche Lymphflüssigkeit im Gewebe ansammelt, was zu Schwellungen, Spannungsgefühl, Bewegungseinschränkungen und einem erhöhten Infektionsrisiko an den betroffenen Stellen führt. In den letzten Jahren haben sich die Behandlungsmöglichkeiten deutlich weiterentwickelt, sodass Betroffenen heute auch Operationsverfahren zur Beschwerdelinderung angeboten werden können.

Grundsätzlich lassen sich die chirurgischen Ansätze in zwei Hauptkategorien einteilen: Die physiologischen (wiederherstellenden) Verfahren, die den gestörten Lymphabfluss wiederherstellen wollen, und die reduktiven (abtragenden) Verfahren, die überschüssiges Fett- und Bindegewebe entfernen, das sich im fortgeschrittenen Stadium gebildet hat.

I. Physiologische Verfahren: Den Lymphfluss wiederherstellen

1. Lymphovenöse Anastomose (LVA)

Die lymphovenöse Anastomose (LVA) ist ein mikrochirurgisches Verfahren, das eine „Umgehungsstraße“ für die gestaute Lymphe schafft. Dabei werden noch funktionsfähige, kleine Lymphgefäße identifiziert und unter einem hochauflösenden Operationsmikroskop mit benachbarten Venen verbunden. Durch diese neu geschaffene Verbindung kann die Lymphflüssigkeit direkt in das Venensystem abfließen. Vor und während der Operation wird häufig eine spezielle Fluoreszenz-Färbung (ICG-Lymphographie) verwendet, um die besten Lymphgefäße für die Anastomose sichtbar zu machen.

Dieses Verfahren kommt vorwiegend für Patienten mit frühen und mittleren Stadien des Lymphödems (Stadium I-II) infrage. Es ist besonders erfolgreich, wenn noch keine starke Fibrose, also Vernarbung des Gewebes, vorliegt und die Lymphgefäße noch eine gewisse Eigenaktivität besitzen.

Die LVA ist ein schonendes Operationsverfahren. Es sind nur sehr kleine Hautschnitte von wenigen Zentimetern Länge erforderlich und die Erholungszeit ist kurz. Studien belegen, dass mit dieser Methode eine Reduktion des überschüssigen Arm- oder Beinvolumens möglich



Dr. med. Rima Nuwayhid



Univ.-Prof. Dr. med. Stefan Langer

ist. Dies ermöglicht eine Verbesserung des Schwere- und Spannungsgefühls, sowie die Reduktion schmerzhafter Hautinfektionen (Wundrosen).

Wie bei jedem chirurgischen Eingriff gibt es auch bei der LVA mögliche Risiken. Das häufigste ist eine „Verstopfung“ der neu geschaffenen mikroskopisch kleinen Verbindung. In etwa einem Drittel der dokumentierten Fälle kann eine Folgeoperation erforderlich sein, um diese Verbindung zu überprüfen oder zu erneuern. Wie bei allen Operationen bestehen auch Risiken für Infektionen oder die Bildung von Seromen, also Ansammlungen von Wundflüssigkeit. Die Langzeitdurchgängigkeit dieser superfeinen Gefäßverbindungen wird weiter erforscht.

2. Gefäßgesteilter Lymphknotentransfer (VLNT)

Der frei transplantierte Lymphknotentransfer, als VLNT (vascularised lymph node transplantation) bezeichnet, ist ein komplexeres mikrochirurgisches Verfahren. Das Prinzip ähnelt einer Gewebetransplantation: Von einer gesunden Körperregion, wie beispielsweise der Leiste, dem Halsbereich oder dem Bauchnetz, wird ein Stück Gewebe entnommen, das funktionierende Lymphknoten und deren winzige Blutgefäße enthält. Dieses Gewebetransplantat wird dann in die lymphödemgeschädigte Extremität verpflanzt.

Die Funktionsweise dieser transplantierten Lymphknoten ist noch nicht abschließend geklärt, man geht davon aus, dass sie zwei Schlüsselfunktionen übernehmen. Erstens dienen sie als neue „Pumpstationen“, die die Lymphe weiterleiten. Zweitens geben sie Wachstumsfaktoren ab, die die Neubildung von Lymphgefäßen anregen können. Dieser Effekt macht den VLNT auch für Patienten attraktiv, bei denen die eigenen Lymphgefäße schon zu stark geschädigt sind, um für eine einfache LVA genutzt zu werden und wird daher im Stadium II-III erwogen. Die Wahl der Spenderregion wird individuell getroffen und hängt von Faktoren wie dem Ausmaß des Ödems, der Verfügbarkeit von Spendergewebe und Empfängergefäßen und der Vermeidung von Problemen an der Entnahmestelle ab.

In einer kontrollierten Studie führte die Kombination aus VLNT und konservativer Therapie zu einer durchschnittlichen Volumenreduktion von 57 Prozent, verglichen mit nur 18 Prozent bei alleiniger konservativer Therapie.

Die möglichen Risiken sind vielfältig und variieren mit der gewählten Spenderregion. Allgemeine chirurgische Risiken wie Wundheilungsstörungen, Serome, Hämatome oder Infektionen bestehen weiterhin. Das

spezifischste und am meisten gefürchtete Risiko ist die Entstehung eines iatrogenen (durch die Operation verursachten) Lymphödems an der gesunden Entnahmestelle. Um dies zu verhindern, werden heute gezielt die Lymphknoten, die für den Abfluss der Spenderextremität zuständig sind, geschont. Je nach Entnahmeort gibt es weitere spezifische Risiken. Zudem ist der vollständige Verlust des Transplantats durch Gefäßkomplikationen wie bei allen Transplantationen möglich.

II. Reduktive Verfahren: Das überschüssige Gewebe entfernen

Wenn sich im Laufe der Jahre ein chronisches Lymphödem entwickelt hat, verändert sich das Gewebe oft grundlegend. Neben der Flüssigkeitsansammlung kommt es zu einer Vermehrung von Fettzellen und einer verstärkten Bildung von narbigem Bindegewebe (Fibrose). Diese festen Komponenten lassen sich durch Physiotherapie oder Kompression nicht mehr reduzieren. Hier kommen die reduktiven Verfahren zum Einsatz, die dieses überschüssige Gewebe mechanisch entfernen.

Gewebe-/Fettabsaugung

Die Fettabsaugung (Liposuktion) ist das am wenigsten invasive der reduktiven Verfahren. Sie zielt speziell auf die vergrößerte Fettgewebekomponente ab, die für einen Großteil des erhöhten Volumens im chronischen Stadium verantwortlich ist. Mit speziellen, dünnen Kanülen wird das erkrankte Fettgewebe schonend abgesaugt.

Die Liposuktion ermöglicht eine sofortige und deutliche Reduktion des Bein- oder Armvolumens. Dies hat einen unmittelbar positiven Einfluss auf die Lebensqualität: Die Kontur von Arm oder Bein normalisiert sich, die Beweglichkeit wird verbessert, Kleidung passt wieder besser und die Pflege der Haut wird erleichtert. Ein weiterer großer Vorteil ist die Reduktion des Infektionsrisikos.

Trotz ihrer Wirksamkeit hat die Liposuktion einen entscheidenden Nachteil: Sie beseitigt nicht die zugrundeliegende Lymphabflussstörung. Das bedeutet, dass die Absaugung zwar das überschüssige Fett entfernt, die gestörte Lymphdrainage als Ursache für die Ödembildung bleibt aber bestehen. Daher ist im Anschluss an eine Liposuktion die lebenslange Fortführung der komplexen physikalischen Entstauungstherapie (KPE) weiterhin notwendig, denn gerade ohne die Kompression würde sich das Ödem sehr schnell wieder

bilden. Zu den operativen Risiken gehören Blutungen, vorübergehende Gefühlsstörungen wie Taubheit oder Kribbeln und Unregelmäßigkeiten der Hautoberfläche.

Für die schwersten Fälle mit massiven Gewebsvermehrungen und Hautveränderungen können resezierende Verfahren diskutiert werden, bei denen das Gewebe chirurgisch abgetragen wird.

III. Kombinierte und präventive Ansätze als moderne Strategie

Ein fortgeschrittenes Lymphödem weist eine funktionelle Störung (den gestörten Abfluss) und eine strukturelle Komponente (das überschüssige Gewebe) auf. Daher können die beschriebenen Op-Methoden mit all ihren Vorteilen auch kombiniert werden.

Die Kombination aus LVA und Liposuktion bietet sich für Patienten im mittleren Krankheitsstadium an. Während die LVA neue Abflusswege schafft, entfernt die Liposuktion das störende Volumen. Sinnvoll kann auch die Kombination aus VLNT und Liposuktion sein. Hier kann je nach Situation zuerst der Lymphabfluss durch die Lymphknotentransplantation verbessert werden und in einer zweiten Sitzung das verbliebene Fettgewebe abgesaugt werden.

Ein spannendes Feld ist zudem die präventive Lymphchirurgie. Bei onkologischen Eingriffen mit einem sehr hohen Risiko für die Entstehung eines sekundären Lymphödems, wie beispielsweise einer Entfernung der Lymphknoten aus der Achsel bei Brustkrebs, kann bereits zum Zeitpunkt der Tumoroperation eine vorbeugende operative Maßnahme ergriffen werden. Dabei werden während derselben Narkose noch funktionsfähige Lymphgefäße direkt mit kleinen Venen verbunden (LVA), um die, durch die Krebsoperation durchtrennten zu ersetzen. Diese präventive „Umleitung“ kann laut Studien das Risiko, überhaupt ein manifestes Lymphödem zu entwickeln, signifikant senken.

Das Ziel aller chirurgischen Maßnahmen ist letztlich die Verbesserung der Lebensqualität durch Reduktion von Volumen, Schmerzen und Infektionen sowie die Wiedererlangung der Funktion der betroffenen Gliedmaßen. Dennoch bleibt die konservative Basistherapie bestehend aus manueller Lymphdrainage, sorgfältiger Hautpflege und konsequenter Kompression, die unverzichtbare Grundlage jeder Behandlung, vor, zwischen und auch nach jeder Operation.

Schnupperwochenende



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



Kursgebühr: 100 € / 80 € für Mitglieder der LSH e.V.

Unterkunft: 110 € p.P. DZ / 140 € EZ
(2x Übernachtung/Frühstück)

Anmeldung anmeldung@lymphselbsthilfe.de
<https://www.lymphselbsthilfe.de/gallily-juni-2026/>

Bei Fragen 09132 630413

05.06. – 07.06.2026

im Ödemzentrum Bad Berleburg mit
Fachlehrerin Katrin Gröber und Sport-
therapeutin Annette Dunker

Gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen.

Lymphselbsthilfe e.V.

Wenn fehlende Schuhe krank machen

Mossy Foot Deutschland e.V. hilft Menschen, die an Podokoniose erkrankt sind

Podokoniose ist eine von vielen Ursachen für die Entstehung von Lymphödemen in ihren vielfältigen Erscheinungsformen. Wie die Filariasis ist die Podokoniose eine Erkrankung des Lymphgefäßsystems, die in den tropischen Regionen der Erde vorkommt.

Während die Filariasis durch im Menschen parasitisch lebende Fadenwürmer (Filarien) hervorgerufen wird, ist Podokoniose an bestimmte geologische und klimatische Voraussetzungen geknüpft:

- Hochlandregionen mit einer Höhe von über 1000 Metern über dem Meeresspiegel
- Ausreichender saisonaler Regenfall (mehr als 1000 mm jährlich)
- Regionen mit roter, silikatreicher Erde vulkanischen Ursprungs

Deswegen tritt Podokoniose typischerweise in den Hochlandregionen Indiens, Südamerikas und vor allem Afrikas auf. Zu den afrikanischen Ländern mit hoher Krankheitshäufigkeit zählt unter anderem Äthiopien.



Karsten Wandslebe

Äthiopien gehört zu den ärmsten Ländern der Welt. In seinen ländlichen Regionen ist der Zugang zu sauberem Wasser schon problematisch. Festes Schuhwerk ist oft ein Luxusgut. Also sind die Menschen gezwungen barfuß zu laufen.

Doch in der mineralreichen roten Vulkanerde lauert eine unsichtbare Gefahr. Mikropartikel durchdringen selbst die intakte Haut und verursachen im Fuß- und Unterschenkelbereich permanente Entzündungen im Lymphgefäßsystem. Diese Entzündungen führen zu Verklebungen der Lymphgefäße, wodurch der Lymphabfluss stark beeinträchtigt wird. Die Folge ist ein starkes Anschwellen der Füße und Unterschenkel, zum Teil in monströsem Ausmaß.

Dabei ist Podokoniose eine vermeidbare Erkrankung, wenn folgende vorbeugende Maßnahmen getroffen werden:

- Tägliches Fußwaschen mit Wasser und Seife
- Konsequentes Tragen von Strümpfen und geschlossenen Schuhen

Wenn diese Erkrankung einmal entstanden ist, finden dieselben vorbeugenden Maßnahmen Anwendung, um

ein Fortschreiten möglichst aufzuhalten. Hierzu müssen die Betroffenen aufgeklärt und geschult werden.

In Äthiopien sind ca. 1,7 Mio. Menschen von dieser ‚Mossy Foot‘ Krankheit betroffen. Seit 2020 engagiert sich eine kleine Gruppe von Lymphtherapeuten im Rahmen des ‚Mossy Foot Project‘ diesen betroffenen Menschen zu helfen. Die Idee dazu kam von einer Lymphtherapeutin, die zugleich auch Lehrerin für Manuelle Lymphdrainage ist.

In wechselnden Teams sind wir vor Ort. Neben den vorbeugenden Maßnahmen wollten wir eine Möglichkeit zur nachhaltigen Hilfe implementieren.

Also unterweisen wir vor Ort Hilfskräfte in der Ausübung einer vereinfachten Form der Manuellen Lymphdrainage (zentrale Lymphabflusswege sind bei Podokoniose nicht beeinträchtigt) sowie im Anlegen von Kompressionsverbänden. Der Behandlungserfolg liegt im exakten Anlegen des Kompressionsverbandes, deshalb liegt hier unser besonderes Augenmerk in der Ausbildung.

Wie erfolgreich die Behandlung langfristig sein kann, hat uns dann doch überrascht.

Auch hier heißt das Zauberwort „Selbstmanagement“, d.h. Fortführung der täglichen Aktivierung des Lymphflusses durch Übungen, Atemtherapie und natürlich Bandagierung durch den Betroffenen selbst.

Podokoniose ist nicht heilbar. Was wir erreichen können, ist eine Verbesserung der Lebensqualität und vielleicht eine Wiedereingliederung in die sozialen Strukturen der Menschen vor Ort. Denn die Betroffenen sind meistens aus diesen Strukturen ausgeschlossen da sie als „von Geistern Besessene“ betrachtet werden.

Damit die Erfolge keine Einzelergebnisse bleiben, haben wir nach unserem ersten Besuch beschlossen, einen gemeinnützigen Verein zu gründen, um unsere Hilfe effizienter zu gestalten.

Denn alle Materialien, die wir benötigen und benutzen, müssen aus Deutschland mitgebracht werden – Kompressionsbinden in der benötigten Qualität gibt es vor Ort nicht. Unterstützung hierfür bekommen wir von in Deutschland ansässigen Firmen. Alles andere wie z.B. Flüge, die Übernachtung und Verpflegung wird durch uns selbst finanziert.

Gern würden wir die vor-Ort-Hilfe noch weiter ausbauen, sei es durch Schuhspenden, durch funktionsfähige Nähmaschinen zur Schuhherstellung oder durch finanzielle Zuwendungen.

Aber auch eine Mitgliedschaft im Verein oder tatkräftige Hilfe vor Ort durch engagierte Therapeuten wäre willkommen.

Unser Ziel ist eine langfristige Hilfe zur Selbsthilfe, das funktioniert nur durch Weitergabe von Wissen und Fähigkeiten in permanentem Austausch.

Kontakt und Spenden:

Mossy Foot Deutschland e.V.
Karsten Wandslebe
Tel. +49(0)151 571 572 47

KTO Berliner Sparkasse
IBAN: DE81 1005 0000 0191 0874 32

Instagram: @mossyfootdeutschland
Facebook: Mossy Foot Deutschland
Webseite (englisch): <https://mossyfoot.com/>

Informationsbroschüren



Wir haben letztes Jahr unsere Broschüre Selbstmanagement des Lymphödems überarbeitet und veröffentlicht.

Unsere anderen beiden Broschüren überarbeiten wir gerade. Den aktuellen Stand finden Sie immer auf unserer Homepage zum Download:

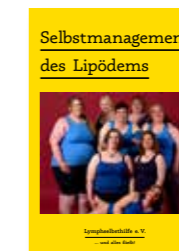
<https://www.lymphselbsthilfe.de/home/informationen/broschueren/>



Selbstmanagement des Lymphödems
4. Auflage



Bewegung beim Lymphödem
2. Auflage – Nur Redesign
wird bald veröffentlicht



Selbstmanagement des Lipödems
2. Auflage
wird gerade überarbeitet



Lymphselbsthilfe e. V.

Aktiv trotz Lymphödem

Wie gute Versorgung Lebensqualität schenkt

Neue Kompressionsversorgung, engagierte Physiotherapie und ein Sanitätshaus mit Herz helfen mir dabei, den Alltag trotz Erkrankung aktiv, sportlich und selbstbestimmt zu gestalten.

Weil ich mit einem Lymphödem im Stadium II lebe, wird mein Alltag von vielen kleinen Routinen geprägt. Manche davon sind medizinisch notwendig, andere sind zu wichtigen Begleitern geworden, die mir dabei helfen, die Erkrankung gut zu managen. Für mich gehören dazu vor allem Manuelle Lymphdrainage, regelmäßiger Sport, das tägliche Tragen meiner Kompressionsversorgung und eine sorgfältige Hautpflege. Diese vier Dinge sind feste Säulen meines Selbstmanagements und helfen mir, aktiv und selbstbestimmt durch den Alltag zu gehen.

Umso mehr freue ich mich jedes Mal, wenn eine neue Kompressionsversorgung ansteht. Meine neuen Flachstrickstrümpfe sind Kniestrümpfe mit angenähten Zehenkappen. Besonders angenehm finde ich, dass sie durchgestrickt sind und mit deutlich weniger Nähten auskommen. Gerade beim Sport macht das für mich einen großen Unterschied: Die Strümpfe sitzen bequem, scheuern nicht und geben mir gleichzeitig die notwendige Unterstützung. So kann ich mich beim Training ganz auf die Bewegung konzentrieren.

Ein großer Teil dieser guten Versorgung ist der besonderen Zusammenarbeit zwischen meiner Physiotherapiepraxis und dem Sanitätshaus zu verdanken. Die Vermessung findet direkt nach meiner Manuellen Lymphdrainage statt, wenn das Gewebe gut entstaut ist. In ruhiger Atmosphäre werde ich im Liegen vermessen, damit die Strümpfe später wirklich perfekt sitzen.



Besonders dankbar bin ich meiner „Sanifee“. Mit viel Erfahrung, Freundlichkeit und einer großen Portion Einfühlungsvermögen sorgt sie dafür, dass ich mich jederzeit gut aufgehoben fühle. Ihre Arbeit zeigt mir immer wieder, wie viel Fachwissen und Sorgfalt hinter einer guten Versorgung steckt. Auch der Physiotherapie gilt meine große Wertschätzung – ohne die regelmäßige Behandlung und die enge Zusammenarbeit mit dem Sanitätshaus wäre eine so gute Anpassung gar nicht möglich.

In meinem sehr aktiven und oft auch sportlichen Alltag brauche ich mindestens vier neue Kompressionsstrümpfe im Jahr. Nur so bleibt die Versorgung zuverlässig und



unterstützt mich bei allem, was ich gerne tue – sei es im Alltag, beim Sport oder unterwegs.

Diese Unterstützung im Hintergrund, die engagierten Menschen in Physiotherapie und Sanitätshaus und eine gut angepasste Versorgung geben mir das Gefühl, meine Erkrankung nicht nur zu bewältigen, sondern mein Leben weiterhin aktiv gestalten zu können.

Janja Hipfel

Anmerkung zu den Bildern:

Bei der Vermessung für eine maßgefertigte Flachstrickversorgung werden mehrere Messpunkte am Bein und Fuß genau bestimmt, um eine optimale Passform der Kompressionsstrümpfe zu gewährleisten.

Refresher Workshop



Dieser Workshop ist für Betroffene mit einem Lip- und Lymphödem, die bereits einen GALLiLy Intensiv-Workshop besucht haben. Im Vordergrund stehen die Gesundheitskompetenz und das Selbstmanagement sowie der Erfahrungsaustausch untereinander.



Kursgebühr: 100 € / 80 € für Mitglieder der LSH e.V.

Unterkunft: 110 € p.P. DZ / 140 € EZ
(2x Übernachtung/Frühstück)

Anmeldung anmeldung@lymphselbsthilfe.de
<https://www.lymphselbsthilfe.de/gallily-refresher-oktober-2026/>

Bei Fragen 09132 630413

02.10. – 04.10.2026

im Ödemzentrum Bad Berleburg mit
Fachlehrerin Katrin Gröber und Sport-
therapeutin Annette Dunker

Gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen.

Lymphselbsthilfe e.V.

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
- 07806 Neustadt an der Orla**
Sichtbar Stark - Netzwerk für Lipödem und Lymphödem im Saale-Orla-Kreis und Umgebung | Annette Kempfert
0172 3462172
- 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 | N.N. | 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 | susanne.graack@t-online.de
Regine Franz | 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 | info@shg-lily-ol.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, Birgit Marzusch, Anette Wormit
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 Sender
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-ödembetroffene 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 Schenkklengsfeld**
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 | N.N.
dielippies@lipundlymphoedemstammtisch.de
- 55543 Bad Kreuznach**
Lip-Lymphödem Selbsthilfe Bad Kreuznach | Sabine Briese
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
info@lily-lb.de | www.lily-lb.de
- 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
- 73614 Schorndorf**
Selbsthilfegruppe Lip-Lymph-Remstal e.V.
Andrea Breidohr | 07181 2070580
kontakt@liplyremstal.de | www.liplyremstal.de
- 77654 Offenburg**
Selbsthilfegruppe „Frauen mit Krebs“ | Christa Vollmer
07805 5528 | selbsthilfefmk@t-online.de
- 79110 Freiburg**
Lymphselbsthilfegruppe Freiburg | Barbara Tust
0171 8013052 | barbara.tust@lymphselbsthilfe.de
www.lymph-shg-freiburg.de
- 80339 München**
Lip-Lymph-Selbsthilfe München | Monaco
0177 7220408 | lily.muenchen@web.de
- 82140 Fürstenfeldbruck-Olching**
Lipödem Lymphödem Selbsthilfe Fürstenfeldbruck-Olching
Claudia Götzinger | 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
augsburgerlyli@gmail.com
- 86381 Krumbach**
Mädels mit Lip-Ö | Andrea Wenzel | Maedelslipo@yahoo.com

- 86577 Sielenbach (Aichach)**
Lipo-Treff Aichach | Nadiné Plach | 08258 6869987
info@lipotreff.de | www.lipotreff.de
- 89312 Günzburg**
Günzburger Schildkrötis | Ulrike Trey | 08221 34842 o.
0176 51995032 | guenzburgerschildkroeti@t-online.de
- 90443 Nürnberg**
The Power of Pears | info@lymphselbsthilfe.de
- 90518 Altdorf bei Nürnberg**
Lympe Altdorf | Ulrike Seitz | ulrike.seitz1@gmx.de
- 91058 Erlangen**
Lymphselbsthilfe Erlangen | Christine Schneider
09191 979464 | info@lymphselbsthilfe-erlangen.de
www.lymphselbsthilfe-erlangen.de
- 92224 Amberg**
Lymphlig & Liplovers – SHG für Betroffene von Lipödem und Lymphödem | Sabine Götz | 01704952472 | 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
- 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 | 09369 20105 | 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/
- Selbsthilfegruppe für Eltern und Kinder mit Lymphödem**
Mara Sorrentino | info@lylife.eu
- KIF 11 Kids e. V.**
Netzwerk für betroffene Familien, Ärzte und Therapeuten | 0151 12497919 | kif11kids.com

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

25.04.2026

3. Mainfranken Lymphsymposium

Ort: Marienbachzentrum in 97456 Dittelbrunn
Web: <https://sanitaetshaus-traub.de/lymphsymposium-2026/>

25. – 26.04.2026

LiLyOn-Präsenzgruppentreffen

Ort: Fortbildungsinstitut Lebenshilfe in 91056 Erlangen
Web: <https://www.lymphselbsthilfe.de/lilyon-gruppentreffen-2026/>

05. – 07.06.2026

GALLiLy Schnupperwochenende

Ort: Ödemzentrum in 57319 Bad Berleburg
Web: <https://www.lymphselbsthilfe.de/gallily-juni-2026/>

06.06.2026

2. Berliner Lipödemtag

Ort: Palais in der Kulturbrauerei in 10435 Berlin
Web: <https://www.lymphselbsthilfe.de/home/veranstaltungen/>

12. – 13.06.2026

15. Berliner Lymphologisches Symposium

Ort: Vienna House Andel's in 10369 Berlin
Web: <https://academy-congresses.com/de/symposien?sympo=92&tab=0>

13.06.2026

Aktiv- und Wohlfühltag der Lip-Lymphselbsthilfe Nord e. V.

Ort: Haus im Park in 21029 Hamburg
Web: <https://lymphonie.de/veranstaltungen/>

Liebe Kontaktpersonen von Selbsthilfegruppen,

wir möchten die Angaben zu den SHGs im Magazin und auf unserer Homepage so aktuell wie möglich halten. Bitte schauen Sie auf der Homepage unter <https://www.lymphselbsthilfe.de/home/selbsthilfegruppen/>, ob von Ihrer Selbsthilfegruppe alle Daten korrekt eingetragen sind.

Bitte melden Sie Änderungen per Mail an magazin@lymphselbsthilfe.de. Vielen Dank für Ihre Mitarbeit.

19. – 20.06.2026

3. Internationale Földiklinik-Tage

Ort: Kurhaus am Titisee in 79822 Titisee-Neustadt
Web: <https://www.foeldiklinik.de/de/aktuelles/19-20-06-2026-3-internationale-foeldiklinik-tage-hinterzarten>

27.06.2026

Barcamp ÖDEMI Lausitz & Lymphselbsthilfe e. V.

Ort: Bildungs- und Erlebniswelt ElsterPark in 04916 Herzberg an der Elster
Web: <https://www.lymphselbsthilfe.de/barcamp-herzberg/>

04.07.2026

16. Münchner Lymphsymposium

Ort: Wappenhalle in 81829 München-Riem
Web: <https://www.juzo.com/de/fachhandelsneuigkeiten/muenchner-lymph-symposium>

14. – 15.08.2026

GALLy Schnupperwochenende

Ort: Humboldt-Haus in 88147 Achberg
Web: <https://www.lymphselbsthilfe.de/gally-august-2026/>

09. – 12.09.2026

68. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Phlebologie und Lymphologie (DGPL)

Ort: Weimarahalle in 99423 Weimar
Web: <https://dgpl-jahrestagung.de/>

02. – 04.10.2026

GALLiLy Refresher

Ort: Ödemzentrum in 57319 Bad Berleburg
Web: <https://www.lymphselbsthilfe.de/gallily-refresher-oktober-2026/>

15. – 17.10.2026

DGA 2026 Industrieforum Angiologie / Gefäßmedizin

Ort: Kongresshalle am Zoo in 04105 Leipzig
Web: <https://angiologie-kongress.de/programm/>

24. – 25.10.2026

Workshop für Selbst-Kompetenz GALLiLy in Kooperation mit der LipödemGesellschaft e. V.

Ort: Kultur- und Kongresszentrum in 64625 Bensheim
Web: <https://lipoedem-gesellschaft.de/termine/>

13.11.2026

Ländle Wundtag

Ort: Österreich, Vinomnaaal in Rankweil
Web: <https://www.wundvorarlberg.at/veranstaltungen/laendle-wundtag-2026/>

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.

Antrag auf Mitgliedschaft in der Lymphselbsthilfe e.V.



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

oder per Mail: info@lymphselbsthilfe.de

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** (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 _____ € (mind. 30 €/Jahr)

als gewerbliche / juristische Person: _____ € (mind. 50 €/Jahr ab 2027 mind. 60 €/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: März 2026



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

Anzeigen

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)

▶ **lympa Press®**

▶ **Phlebo Press®**

▶ **Angio Press®**



SWEET CORAL



TREND COLOURS
2026/27

COLOURS IN THE CITY

COSY
VIOLET

PURE
OLIVE

STRONG
GREEN

ICY
BLUE

CASUAL
BLUE