Ausgabe 24 | Herbst 2026

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

MAGAZIN



Tag der Selbsthilfe: Vielfältige Aktionen

Rekonstruktive Lymphchirurgie: Behandlungsmöglichkeiten

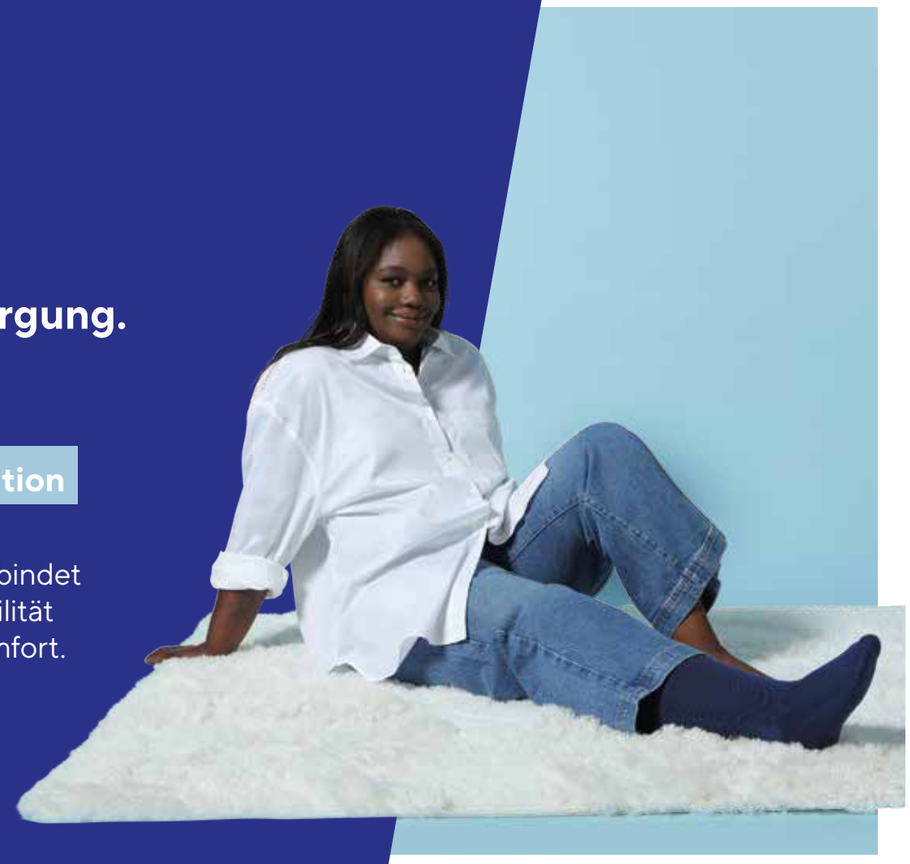
Studie: Wie wirken Patientenschulungen?

THUASNE®

Bewährte Versorgung.
Neu gedacht.

Lymphatrex Revolution

Die innovative, nahtlose Materialtechnologie verbindet medizinische Druckstabilität mit spürbarem Tragekomfort.



Vorwort



Liebe Mitglieder der Lymphselbsthilfe, liebe Interessierte,

herzlich willkommen zur 24. Ausgabe unseres Lymphselbsthilfe-Magazins! Ich freue mich sehr, Ihnen heute einen Einblick in die vielfältigen Themen dieser Ausgabe geben zu dürfen.

Besonders gefreut hat mich, wie viele Selbsthilfegruppen uns von ihren Aktionen berichtet haben. Zum Tag der Selbsthilfe am 16. September haben viele Gruppen den Tag auf ihre ganz eigene Weise gestaltet. Auch vom ersten Barcamp und von weiteren besonderen Treffen erzählen wir in diesem Heft. Die Beiträge zeigen, wie Menschen durch Selbsthilfe miteinander ins Gespräch kommen, Wissen teilen und sich gegenseitig stärken. Vielen Dank an alle, die ihre Erlebnisse mit uns geteilt haben!

Darüber hinaus finden Sie in dieser Ausgabe medizinisches Wissen, persönliche Erfahrungen und Einblicke in unsere gesundheitspolitische Arbeit. Ein Beitrag stellt die Möglichkeiten der rekonstruktiven Lymphchirurgie vor, ein anderer widmet sich dem Leben mit Lipödem im Winter. Besonders spannend ist auch die Frage, welche Wirkung Patientenschulungen haben. Im Beitrag werden die Ergebnisse der wissenschaftlichen Auswertung der GALLiLy-Workshops vorgestellt.

Hinter unserem Magazin, den Schulungen und vielen weiteren Angeboten stehen Menschen, die ihre Zeit, ihre Erfahrungen und ihre Ideen einbringen. **Wir suchen Verstärkung für die Lymphselbsthilfe!** Weitere Infos finden Sie im Beitrag im Magazin. Wenn Sie sich ehrenamtlich engagieren möchten, freuen wir uns über Ihre Nachricht – ganz gleich, ob Sie bereits Erfahrung in der Selbsthilfe haben oder erst einmal erfahren möchten, wo Sie mithelfen können. Schreiben Sie uns einfach an vorstand@lymphselbsthilfe.de.

Ich wünsche Ihnen eine abwechslungsreiche Lektüre und danke allen, die an dieser Ausgabe mitgewirkt haben.

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.
Bei der Erstellung einzelner Inhalte dieses Magazins können KI-generierte Anwendungen unterstützend eingesetzt worden sein. Alle Inhalte wurden vor der Veröffentlichung sorgfältig redaktionell geprüft.
Für den Inhalt von namentlich gekennzeichneten Beiträgen sind die jeweiligen Autoren verantwortlich.

Scanne & verbinde dich mit uns

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

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

Follow us | Follow us | Follow us | Follow us

CAMPUS 2027:
Zwischen Innovation und Menschlichkeit

Am 5. und 6. März 2027 lädt das Lymphologicum wieder zum CAMPUS ins Bürgerhaus Kelsterbach ein. Unter dem Motto „Zwischen Innovation und Menschlichkeit“ erwartet die Teilnehmenden ein abwechslungsreiches Programm mit Vorträgen, Workshops und viel Raum für Begegnung und Austausch. Auch die Lymphselbsthilfe e. V. ist wieder dabei und bringt die Perspektive der Betroffenen ein.

Anders als in den vergangenen beiden Jahren finden die Angebote für Fachpersonal und Betroffene nicht in getrennten Veranstaltungen statt. Vorträge und Workshops werden in einem gemeinsamen Programm zusammengeführt.

Eine besondere Neuerung ist der „CAMPUS Kids und Teens“ am Samstag, 6. März. Mit Vorträgen und Workshops richtet sich das Angebot gezielt an Kinder und Jugendliche mit lymphologischen Erkrankungen sowie an ihre Eltern. Dabei geht es nicht nur um Wissen, sondern auch um Gemeinschaft. Mara Sorrentino, eine der Initiatorinnen, bringt es auf den Punkt: „Was unsere Kinder am meisten brauchen, ist das Gefühl, dazuzugehören.“

Familien, die mehr über die Veranstaltung und das Selbsthilfeangebot für betroffene Kinder erfahren möchten, können sich unter support-lylife@ynone.eu melden.

LYMPH … und alles fließt SELBSTHILFE e.V.

CAMPUS LYMPHOLOGICUM

Wissen. Austausch. Neue Impulse.

Selbsthilfegruppen-Netzwerktreffen am CAMPUS

Im Rahmen der CAMPUS Fachtagung treffen sich die Selbsthilfegruppen-Verantwortliche und Interessierte zum fachlichen Austausch. Wir diskutieren über Erfolgrezepte, Fördermöglichkeiten, Spielregeln und Strukturen von Selbsthilfegruppen.

05. und 06. März 2027 im Fritz-Treutel-Haus in Kelsterbach

Weitere Infos demnächst unter
https://www.lymphologicum.de/campus.html
Teilnahmegebühr inkl. Campus für Betroffene 50 €

Lymphselbsthilfe e. V.

in Kooperation mit

LYMPH … und alles fließt SELBSTHILFE e.V.

Fachvorträge und Workshops für betroffene Kinder und Familien

LYlife

Im Rahmen unseres Campus Lymphologicum im modernen **Fritz-Treutel-Haus in Kelsterbach** bieten wir am **06. März 2027**, in enger Kooperation mit dem Lymphselbsthilfe e.V., ein einzigartiges, interaktives Programm für betroffene Kinder und deren Familien in einem geschützten Raum für jede Menge Austausch, Mutmachen und praktisches Lernen in Vorträgen und Workshops.

Themen und Workshops:
- Selbstmanagement
- Körperbild
- Lymphtaping
- Lymphyoga
- Kinderbuch Lesung mit Jette und Dante und vieles mehr...

Wir freuen uns auf einen wunderbaren Tag mit euch!

Informationen dazu finden Sie unter www.lymphologicum.de/campus

Deutsches Netzwerk Lymphologie e.V.
lymphologicum®

Email: info@lymphologicum.de · Internet: www.lymphologicum.de



Save the Date: Lymphselbsthilfetag 2027

LYMPH … und alles fließt SELBSTHILFE e.V.

Am **12. Juni 2027** findet unser nächster **Lymphselbsthilfetag** in Kooperation mit dem Universitätsklinikum Schleswig-Holstein in **Lübeck** am UKSH 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 unter https://www.lymphselbsthilfe.de/lymphselbsthilfetag-luebeck/.

Verdiente Ehrung für Christine Schneider

Unter dem Motto „Für dich. Für uns. Für alle.“ wurden am 23. Mai 2026 in Bayreuth engagierte Menschen ausgezeichnet, die sich in besonderer Weise ehrenamtlich für andere einsetzen. Zu den Geehrten aus der oberfränkischen Selbsthilfe gehörte auch unsere stellvertretende Vorsitzende Christine „Tine“ Schneider.



Die feierliche Veranstaltung im Landratssaal wurde vom Paritätischen Wohlfahrtsverband, Bezirksverband Oberfranken, und der Lebenshilfe Bamberg organisiert. Unter der Schirmherrschaft des oberfränkischen Regierungspräsidenten Florian Luderschmid würdigten Vertreterinnen und Vertreter aus Politik und Sozialwesen das große Engagement der Ehrenamtlichen. Dabei wurde besonders hervorgehoben, welche unverzichtbare Bedeutung ihre Arbeit für den gesellschaftlichen Zusammenhalt und die Unterstützung von Menschen in schwierigen Lebenssituationen hat.

Tine engagiert sich seit vielen Jahren mit viel Herzblut für Menschen mit Lip- und Lymphödem, in ihrer oberfränkischen Heimat ebenso wie auf Bundesebene. Seit fast zehn Jahren leitet sie die Selbsthilfegruppe Erlangen, darüber hinaus hat sie weitere Selbsthilfegruppen in der Region mit aufgebaut und fördert den Austausch und die Zusammenarbeit der Gruppen von Ober- bis Unterfranken.

Auch für die Lymphselbsthilfe e. V. ist Tine eine unverzichtbare Stütze. Als stellvertretende Vorsitzende übernimmt sie einen großen Teil der operativen Verbandsarbeit und organisiert zahlreiche Angebote und Veranstaltungen für Betroffene. Mit ihrer herzlichen Art, ihrer Erfahrung und ihrem unermüdlichen Einsatz ist sie für viele Menschen eine wichtige Ansprechpartnerin.

Wir freuen uns sehr, dass Tines außergewöhnliches Engagement auf diese Weise gewürdigt wurde, und gratulieren ihr von Herzen zu dieser verdienten Auszeichnung!

GALLy in Achberg

Mit reichlich Gepäck (insbesondere wegen des Bandagiermaterials, aber auch wegen Handtüchern für den Pool) und gespannt was mich erwartet, fuhr ich los ins Wochenende nach Achberg. Ein idyllisch gelegenes Häuschen in der Nähe des Bodensees erwartete mich, genauso wie sechs weitere Teilnehmer/innen und die beiden „Referenten“. Ich nehme es vorweg: Beim nächsten GALLY bin ich definitiv wieder dabei.

Das Programm war vielseitig und abwechslungsreich: Wissensvermittlung übers Lymphsystem, Austausch mit Betroffenen, Bewegung an Land und im Wasser, Selbstbandage unter Anleitung, Tipps und Tricks sowie reichlich Spaß miteinander. Es war mir eine Freude dabei zu sein! Absolute Empfehlung!

Caro





Stark im Austausch: Erfolgreiches Präsenztreffen der LiLyOn Selbsthilfegruppe in Erlangen





Am 25. und 26. April 2026 traf sich die LiLyOn Selbsthilfegruppe zu einem intensiven Präsenzwochenende in der Lebenshilfe Fortbildungsstätte Erlangen. Im Mittelpunkt der Veranstaltung standen der persönliche Austausch, gegenseitige Unterstützung sowie die Vermittlung praktischer Hilfestellungen rund um den Alltag mit Lip- und Lymphödem.

Der Samstag begann mit einer herzlichen Begrüßung und organisatorischen Hinweisen, gefolgt von einer kurzen Vorstellungsrunde. Die Teilnehmenden hielten ihre Erwartungen und Zielsetzungen auf einer Pinnwand fest, die als roter Faden durch das gesamte Wochenende diente. Ein anschließendes Speed-Dating-Format ermöglichte es, schnell Gemeinsamkeiten zu entdecken und erste Kontakte zu vertiefen.

In den darauffolgenden Gesprächsrunden wurden zahlreiche Themen praxisnah behandelt. Dazu gehörten unterschiedliche Behandlungsmöglichkeiten und Kompressionsvarianten sowie deren Vor- und Nachteile. Auch technische Hilfsmittel wie der Lymphomat wurden diskutiert. Ein weiterer Schwerpunkt lag auf dem Umgang mit Behörden und Institutionen – von der Beantragung eines Grades der Behinderung (GdB) über Widerspruchsverfahren bis hin zu Fragen rund um Krankenkassen, den Medizinischen Dienst und das Versorgungsamt. Ergänzt wurde das Programm durch Erfahrungsberichte zu Ärztinnen und Ärzten sowie durch umfassende Informationen zur Organisation von Rehabilitationsmaßnahmen – von der Antragstellung bis zur Packliste.

Besonders wertvoll für die Teilnehmenden waren die alltagsnahen Tipps: von geeigneter Kleidung und Schuhwerk über Hautpflege bis hin zum Umgang mit möglichen Komplikationen. Eine Einheit Entstauungsgymnastik rundete das Angebot ab.

Der Tag klang bei einem gemeinsamen Abendessen und einem entspannten Austausch im Foyer aus. Am Sonntag wurden weitere Themen von der Pinnwand aufgegriffen und vertieft, bevor erneut eine Bewegungseinheit stattfand.

In der abschließenden Feedbackrunde wurde die Veranstaltung durchweg als äußerst positiv bewertet. Die Teilnehmenden hoben insbesondere die offene Atmosphäre, den wertvollen Erfahrungsaustausch und die praktische Relevanz der Inhalte hervor. Das Treffen endete mit einer herzlichen Verabschiedung und der Vorfreude auf ein Wiedersehen.

Ein besonderer Dank gilt dem Team der Lebenshilfe für die hervorragende Verpflegung und den engagierten Service, die maßgeblich zum Gelingen der Veranstaltung beigetragen haben.

Doris Neuf-Sternheimer

1.500 € Spende vom Sanitätshaus Otto Traub GmbH



Lymphspezialist Markus Büttner (l.) und Geschäftsführer Andreas Traub (r.) übergeben den Scheck an unser Vorstandsmitglied Andreas Graf

Im Rahmen des 3. Mainfranken Lymphsymposiums am 25. April 2026 im Marienbachzentrum Dittelbrunn hat das Sanitätshaus Traub einen Teil der Eintrittsgelder an die Lymphselbsthilfe e. V. gespendet.

Am 26. Mai 2026 fand die offizielle Spendenübergabe statt. Unser Vorstandsmitglied Andreas Graf war vor Ort und durfte den Spendencheck in Höhe von 1.500 € entgegennehmen.

Das gesamte Team der Lymphselbsthilfe bedankt sich herzlich bei Herrn Traub und Herrn Büttner vom Sanitätshaus Traub für die großzügige Unterstützung und das Vertrauen in unsere Arbeit. Der Beitrag ermöglicht es uns, Betroffenen von Lymph- und Lipödemen wirksam zur Seite zu stehen.

GALILY
Gesund und Aktiv Leben mit Lipödem und Lymphödem

Wissen. Austausch. Neue Impulse.

Tagesworkshop für Ihre Selbsthilfegruppe

Sie möchten einen Workshop für Ihre Selbsthilfegruppe organisieren?
Wir kommen zu Ihnen! Sie stellen einen Raum zur Verfügung –
unser Workshop-Team übernimmt die fachliche Gestaltung.

Teilnahmegebühr: 20 € pro Person (Mitglieder) / 40 € pro Person (Nichtmitglieder)

Sichern Sie sich jetzt einen Termin und profitieren Sie von praxisnahen Inhalten
und dem gemeinsamen Austausch. **Anfragen an info@lymphselbsthilfe.de**

Lymphselbsthilfe e. V.

Internationaler Austausch am Titisee



Janja Hipfel, Verena Winter und Barbara Tust (v. l. n. r.) empfingen am Infostand interessierte Fachpersonen aus aller Welt

Am 19. und 20. Juni 2026 fanden im Kurhaus am Titisee die 3. Internationalen Földiklinik-Tage statt. Unter dem Motto „Lymphödem und Lipödem-Syndrom – Thinking outside the box" kamen rund 400 Fachleute aus Medizin, Therapie und medizinischem Fachhandel zusammen. Die Lymphselbsthilfe e. V. war gemeinsam mit der Selbsthilfegruppe Freiburg mit einem Informationsstand vertreten.

Unser Stand entwickelte sich schnell zu einem lebendigen Treffpunkt. Fachpersonal aus ganz Deutschland, aber auch internationale Gäste (unter anderem aus der Schweiz, Bulgarien, den USA, Israel und Japan) informierten sich über die Arbeit und die Angebote der Lymphselbsthilfe. Zugleich ergaben sich viele interessante Gespräche über die aktuelle Situation von Menschen mit Lymphödem und Lipödem deutschlandweit und über die Ländergrenzen hinweg. Für uns war es eine wertvolle Gelegenheit, die Erfahrungen und Anliegen der Betroffenen unmittelbar in den fachlichen Austausch einzubringen und aufzuzeigen, welche Unterstützung wir als Patientenorganisation und die Selbsthilfegruppen leisten können.

Obwohl draußen bestes Sommerwetter herrschte, war die Veranstaltung durchgehend sehr gut besucht. In den Pausen tummelten sich die Teilnehmenden an den Ständen der Industrieausstellung, und bei den Vorträgen platzte der Saal zeitweise aus allen Nähten. Das abwechslungsreiche Programm bot aktuelle Erkenntnisse, neue Therapieansätze und interdisziplinäre Perspektiven rund um Lymphödem und Lipödem.

Im Rahmen der Veranstaltung wurde auch die von der Földiklinik angestrebte Umbenennung des Lipödems in „Lipalgie-Syndrom" bekannt. Die Lymphselbsthilfe hat hierzu einen offenen Brief verfasst und steht inzwischen im Dialog mit der Földiklinik. Ausführlich berichten wir darüber an anderer Stelle in diesem Magazin.

Wir blicken auf zwei intensive Tage mit vielen Begegnungen, anregenden Gesprächen und neuen Kontakten zurück. Besonders gefreut hat uns das große internationale Interesse an der Perspektive der Betroffenen. Die vielen angeregten Gespräche am Stand haben einmal mehr gezeigt, wie wichtig der Austausch zwischen Fachwelt und Selbsthilfe ist.

Gestalte mit uns die Zukunft

Heute reinschnuppern, morgen etwas bewegen

Die Lymphselbsthilfe e. V. ist in den vergangenen Jahren gewachsen. Gemeinsam haben wir viel erreicht: Wir vertreten die Interessen von Menschen mit Lymph- und Lipödem in Politik und Öffentlichkeit, organisieren Veranstaltungen für Betroffene, geben unser Magazin heraus, sind in den sozialen Medien aktiv, unterstützen Selbsthilfegruppen und vieles mehr.



Im Jahr 2028 wird unser Bundesvorstand neu gewählt. Unsere Mitgründerin und langjährige Vorsitzende Susanne Helmbrecht wird ihr Amt dann in neue Hände übergeben.

Deshalb möchten wir schon heute Menschen finden, die Lust haben, sich in die Aufgaben unseres Vorstands einzubringen. Und keine Sorge: Es muss nicht gleich der Vorsitz sein.

Niemand muss Erfahrung in der Vorstandsarbeit mitbringen. Viel wichtiger sind Interesse, Freude an der Zusammenarbeit und der Wunsch, etwas für andere Betroffene zu bewegen. Alles Weitere kann man lernen.

Uns ist wichtig, dass genügend Zeit zum Kennenlernen bleibt. Deshalb suchen wir schon jetzt nach Interessierten. Du kannst unverbindlich mit uns ins Gespräch kommen, Fragen stellen und Schritt für Schritt herausfinden, ob diese Aufgabe zu Dir passt. Niemand wird ins kalte Wasser geworfen.

Ob Veranstaltungen, Öffentlichkeitsarbeit, politische Interessenvertretung, Social Media, Finanzen oder unser Magazin … Jede und jeder bringt die eigenen Stärken ein.

Ein Verein lebt von den Menschen, die ihn gestalten!

Hast Du Interesse?
Dann melde Dich ganz unverbindlich bei uns. Wir erzählen Dir gerne, wie unsere Vorstandsarbeit aussieht, beantworten Deine Fragen und freuen uns darauf, Dich kennenzulernen.

E-Mail: vorstand@lymphselbsthilfe.de

Noch unsicher?

Ich habe noch nie Vorstandsarbeit gemacht.
Das ist überhaupt kein Problem. Wir begleiten Dich und arbeiten Dich Schritt für Schritt ein.

Wie viel Zeit muss ich mitbringen?
So viel, wie Du einbringen kannst. Die Aufgaben werden auf mehrere Schultern verteilt.

Muss ich mich sofort festlegen?
Nein. Lerne uns erst einmal kennen. Bis zur Wahl 2028 bleibt genügend Zeit, um in die Aufgaben hineinzuwachsen.

Warum lohnt sich das Engagement?
Weil Du gemeinsam mit einem engagierten Team die Versorgung und das Leben von Betroffenen mit Lymph- und Lipödem aktiv verbessern kannst.

Von ihnen und mir

„Iss nicht so viel, du hast schon genug.“
„Du wirst sehen, Sport tut dir gut.“
„Hast du schon mal von dieser OP gehört?“
„Kennst du die neuste Diät, die Fettzellen zerstört?“
„Du solltest wirklich mal was ändern!“
„Bewegen tust du dich auch schon beim Schlendern.“
„Wie kannst du so dick denn noch glücklich sein?“
„Jammer nicht immer über Schmerzen im Bein!“
„Dein hohes Gewicht ist schlecht für das Herz.“
„Wenn du abnimmst, reduziert das sicher den Schmerz.“
„Willst du nicht dünn, gesund und aktiv leben?
Nach Glück, einem Mann und Familie streben?“
„Glaub mir, es ist leicht, du musst es nur machen …
Alles, was ich sage, und noch tausend andere Sachen.“

Warum nur bin ich so dick, man hielt mich für schlau.
Mein Kleidungsstil, sei der einer alten Frau.
Ich soll mehr aus mir machen, ich glaub’ was sie sagen,
doch nach ihrer Meinung, hörte ich mich nie fragen.
Trotzdem fühle ich mich immer häufiger schlecht,
wahrscheinlich haben sie alle irgendwie recht.

Ich habe mich selbst so oft sabotiert
und meine Gesundheit damit ruiniert.
Ich allein bekomme die Schuld von allen,
doch das lass ich mir nicht mehr gefallen.
Ich lausche ihren Worten und bleib lieber still,
weil ich mich nicht weiter rechtfertigen will.
Jeder andere weiß am besten was ich brauch,
doch jetzt reicht es, dieses Wissen, will ich auch.

Die Lymphselbsthilfe hat mir erklärt,
was im Laufe des Tages meine Beine beschwert.
Sie haben mir auch gleich Tipps gegeben,
meine Beschwerden selbst zu beheben.
Im GALLiLy wurde mir mehrfach gezeigt,
bandagieren kann man nicht nur zu zweit.
Ganz alleine habe ich alles gebunden,
meine anfängliche Skepsis ist schnell verschwunden.
Die Geschichten der anderen geben mir neuen Mut.
Die Gesellschaft Gleichgesinnter tut mir zusätzlich gut.
Durch das Wissen, das ich hier konnte gewinnen,
darf jetzt ein neuer Lebensabschnitt beginnen.
Die Ermahnungen anderer, sind jetzt nicht mehr richtig.

Ich weiß, was ich tun will, nur das ist noch wichtig!

GALLiLy
Gesund und Aktiv Leben mit Lipödem und Lymphödem

Wissen. Austausch. Neue Impulse.

Save the date – Schnupperwochenende

Es geht wieder nach St. Ulrich im Breisgau – an einen ganz besonderen Ort, an dem wir bereits 2023 ein wunderbares Wochenende verbringen durften.
Freut euch auf Begegnung, Austausch, neue Impulse und natürlich ganz viel GALLiLy!

03. – 05.09.2027 in St. Ulrich, Bollschweil bei Freiburg
Der Veranstaltungsort ist bereits für uns reserviert – jetzt heißt es: Termin vormerken!

Die Anmeldung ist bald möglich. Am besten abonniert ihr schon jetzt unseren Newsletter, denn dort informieren wir euch, sobald die Anmeldung freigeschaltet ist.

Lymphselbsthilfe e. V.

Tag der Selbsthilfe

Der Tag der Selbsthilfe wurde 2025 von der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe) und dem Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V. ins Leben gerufen. Er findet jährlich am 16.09. statt. An diesem Tag haben bundesweit verschiedene Selbsthilfegruppen mit Aktionen auf ihre Arbeit aufmerksam gemacht. Was sie erlebt und organisiert haben, belegen die folgenden Beiträge. Sie zeigen, wie vielfältig Selbsthilfe ist und was alles durch gemeinsames Engagement entstehen kann.

Selbsthilfe ist mehr als ein Stuhlkreis



Sie bedeutet, offen sprechen zu können, ohne sich erklären oder rechtfertigen zu müssen.
Sie bedeutet, verstanden zu werden.
Sie bedeutet, Erfahrungen zu teilen, voneinander zu lernen und sich gegenseitig Mut zu machen.

Aber Selbsthilfe darf auch leicht sein: zusammen lachen, Freundschaften schließen, Energie tanken und einfach eine gute Zeit miteinander haben.

Eine Teilnehmerin hat es wunderschön beschrieben:
„Vor allem habe ich gelernt, besser auf meinen Körper zu hören, ihn anzunehmen und selbst aktiv etwas für mein Wohlbefinden zu tun."

Genau das macht Selbsthilfe so wertvoll.
Wir sind nicht allein mit unserer Erkrankung – wir sind eine Gemeinschaft.

Lymphselbsthilfe Erlangen



Lymphselbsthilfe Erlangen

Selbsthilfe gibt Betroffenen eine Stimme

Eine besondere Erfahrung auf der Expopharm 2026 in München

Der Tag der Selbsthilfe am 16. Juli 2026 war ein guter Anlass, einmal zu zeigen, wie vielfältig Selbsthilfe sein kann. Für mich bedeutete Selbsthilfe an diesem Tag, meine Stimme als Betroffene auf einer großen Fachveranstaltung einzubringen.

Auf der „Expopharm 2026" in München nahm ich an einem Panel-Talk zum Thema „Lipödem-Versorgung in Apotheken" teil. Als selbst Betroffene und Leiterin der „Lipödem Lymphödem Selbsthilfe Fürstenfeldbruck Olching" konnte ich die Perspektive der Patientinnen einbringen und mit Fachleuten über die Versorgungssituation diskutieren.

Dabei ging es nicht nur um die medizinischen Aspekte des Lipödems. Ich konnte auf die vielen Facetten der Erkrankung aufmerksam machen und schildern, mit welchen Herausforderungen Betroffene im Alltag und im Gesundheitssystem tatsächlich konfrontiert sind. Besonders wichtig war mir, auf bestehende Versorgungslücken hinzuweisen und dafür zu sensibilisieren, was Menschen mit Lipödem und Lymphödem wirklich benötigen.

Auch die Rolle der „Selbsthilfe" und des „Selbstmanagements" war ein wichtiger Punkt. Selbsthilfegruppen bieten Wissen, Austausch, Unterstützung und vor allem



Lipödem Lymphödem Selbsthilfe Fürstenfeldbruck Olching



Selbsthilfegruppe Freiburg

das Gefühl: „Ich bin nicht allein". Gleichzeitig können Betroffene lernen, ihre Erkrankung besser zu verstehen und aktiv mit ihr umzugehen.

Für mich war dieser Panel-Talk eine besondere Form von Selbsthilfe. Denn Selbsthilfe bedeutet nicht nur, innerhalb einer Gruppe füreinander da zu sein. Sie bedeutet auch, „unsere Erfahrungen nach außen zu tragen und dort Gehör zu finden, wo über unsere Versorgung gesprochen und entschieden wird".

Ich habe diese Gelegenheit gerne genutzt, um den Menschen hinter der Diagnose eine Stimme zu geben und zu zeigen, wie wichtig es ist, Betroffene ernst zu nehmen und ihre Erfahrungen in die Versorgung einzubeziehen.

„Selbsthilfe wirkt – wenn wir unsere Stimme nutzen".

Gemeinsam neue Kraft schöpfen

Zum heutigen Tag der Selbsthilfe blicken wir auf eine besondere Aktion der Selbsthilfegruppe Freiburg zurück: Im Rahmen von „Der Yogi-Atem" nahm uns Monika Graf-Megnassan mit auf eine Reise, bestehend aus bewusster Atmung und Spiritualität, durch die wir zur Ruhe kommen und neue Energie tanken konnten.

Die zahlreichen Teilnehmerinnen haben die wohltuende Wirkung der geführten Meditation erlebt. Die gemeinsame Auszeit hat uns einmal mehr gezeigt, was Selbsthilfe ausmacht: zusammenkommen, Erfahrungen teilen, Neues ausprobieren und Kraft aus der Gemeinschaft schöpfen. Selbsthilfe bedeutet eben nicht nur, sich gegenseitig mit Wissen zu unterstützen – sondern auch, einander zu stärken und gemeinsam wohltuende Momente zu erleben.

Was die Gruppe für uns bedeutet

Die Selbsthilfegruppe Lymph- und Lipödem Sankt Wendeler Land hat zum Tag der Selbsthilfe Gedanken gesammelt, was die Gruppe für sie persönlich bedeutet:

- Verständnis
- Austausch und gegenseitige Unterstützung
- das Gefühl, nicht allein zu sein
- Erfahrungen und hilfreiche Tipps
- gemeinsam lachen, Mut machen und neue Kraft schöpfen

Denn Selbsthilfe bedeutet so viel mehr als Informationen auszutauschen. Sie bedeutet, Menschen zu treffen, die verstehen, was man selbst erlebt – und zu wissen: Ich bin nicht allein.



Selbsthilfegruppe Sankt Wendeler Land

SHG ÖDEMI Lausitz:

Was für ein Wochenende



Am 26./27.06.2026 fand unser BarCamp ÖDEMI Lausitz in Kooperation mit dem Lymphselbsthilfe e. V. in Herzberg/Elster statt.

Der Freitagabend stand ganz im Zeichen der Themenfindung. Nach der Begrüßung von Annett Schöfisch, Gruppensprecherin der SHG ÖDEMI Lausitz und Landessprecherin des Lymphselbsthilfe e. V. für das Land Brandenburg, und den Grußworten von Susanne Helmbrecht, Vorstandsvorsitzende des Lymphselbsthilfe e. V., ging es gleich in die Themenfindung und wir waren augenblicklich mittendrin im BarCamp.

Die Themenvielfalt der Sessions am Samstag war breit gefächert. Von An- und Ausziehhilfen, Liposuktion bis zur Reha, Grad der Behinderung, Darmhormonen und Sport sowie weiteren Themen, mit denen niemand zuvor gerechnet hat.

Bei diesem Format profitierten die Neulinge unter uns von den aufschlussreichen Informationen erfahrener Betroffener.

Es wurde an beiden Tagen viel gelacht und genetzwerkt. Wir konnten Erfahrungen austauschen, Wissen vermitteln und alte Freundschaften neu beleben und festigen.

Wir sagen Dankeschön

- allen Teilnehmenden, dass sie trotz der Hitze, in der Spitze 42,5 Grad, das BarCamp gerockt haben.
- den Sponsoren, denn ohne sie hätten wir das BarCamp nicht durchführen können.
- dem ElsterPark für die tolle Verköstigung sowie die klimatisierten Räumlichkeiten.
- allen großen und kleinen Helferlein vor und hinter den Kulissen.

Von den Beteiligten gab es durchweg positives Feedback, dieses Format hat allen gefallen und viel Mehrwert für Betroffene gebracht.

Unser Fazit ist: Nach dem BarCamp ist vor dem BarCamp. Das nächste BarCamp ist für das Frühjahr 2028 geplant.



Susanne Helmbrecht und Heike Niemann

Körperakzeptanz erleben statt nur darüber reden

Rückblick auf einen Kunsttherapie-Workshop bei der SHG Leben mit LiLy Dinslaken



„Ich soll meinen Körper lieben? Wie soll ich das mit Lipödem jemals schaffen?" Für viele Frauen mit der Diagnose Lipödem fühlt sich Selbstliebe wie ein unerreichbares Ziel an, etwas, das ganz weit weg ist und für sie unmöglich zu erreichen scheint. Schmerzen, Scham, Frust und viele negative Erfahrungen gehören zum Alltag dazu, und wenn sie an ihren Körper denken, sind da eigentlich nur Hass und Abwertung.

Unsere Kunsttherapeutin ist selbst betroffen von Lipödem Stadium 2. Da Lipödem so viel mehr ist als die körperlichen Symptome, besucht sie Selbsthilfegruppen, um über genau diese Themen zu sprechen und einen Raum aufzumachen für die emotionalen Herausforderungen und Belastungen, die die Diagnose mit sich bringt. Im August fand der Workshop „Selbstliebe und Körperakzeptanz" bei der SHG in Dinslaken statt.

Auf dem Tisch liegen bunte Steine, Stifte, Scheren und Papiere bereit. Die Teilnehmerinnen sind gespannt und neugierig, was sie in den nächsten Stunden erwartet. Mit Kunsttherapie haben die wenigsten schon einmal Erfahrungen gesammelt, und ein bisschen ist doch immer die Sorge da, nicht kreativ genug zu sein. Dabei geht es in der Kunsttherapie gar nicht um künstlerische Begabung. Kunsttherapie nutzt vielmehr das kreative Gestalten und die Arbeit mit Farben und anderen Materialien als Möglichkeit, die eigenen Gedanken und Gefühle auszudrücken. Es geht darum, neue Perspektiven zu entwickeln und mehr über sich selbst zu lernen.

Genau das konnten die Teilnehmerinnen der SHG Leben mit LiLy Dinslaken gemeinsam im Workshop erleben. Einen Tag lang haben sie sich mit ihrer Beziehung zum eigenen Körper beschäftigt und dabei festgestellt, dass sie ihren Körper nicht lieben müssen, um einen freundlichen Umgang mit ihm zu entwickeln. Viel wichtiger ist die Akzeptanz von dem, was da ist, ohne es direkt negativ zu bewerten. Denn es reicht schon aus, bestimmte Körperteile in Zukunft neutral betrachten zu können, um den eigenen Selbsthass langsam aufzulösen.

In einer zentralen Übung ging es deswegen um die innere Kritik der Teilnehmerinnen, ein innerer Anteil, der bei den meisten sehr viel Platz in den eigenen Gedanken einnimmt. Dafür haben sie ihren Körperumriss auf ein Papier skizziert und im Anschluss ein transparentes Papier darübergelegt, auf das sie ihre kritischen Gedanken geschrieben haben. Mithilfe dieses Transparentpapiers konnte sie erkennen, dass ihre innere kritische Stimme, die beim Blick in den Spiegel oft sehr laut ist, nur eine Perspektive auf den eigenen Körper ist und





nicht die einzige Wahrheit widerspiegelt. Denn in der Übung kann jede innere Stimme als Transparentpapier auf den Körperumriss gelegt werden, ohne, dass sich der Körper darunter verändert. Durch diese visuelle Darstellung konnten die Teilnehmerinnen erkennen, dass sie nicht ihren Körper ändern müssen, um endlich zufrieden mit ihm zu sein, sondern viel mehr die Perspektive, mit der sie auf ihren Körper schauen. Sie haben gelernt, dass sie es selbst in der Hand haben, welcher Stimme in ihrem Innern sie wie viel Raum geben möchten und dass ihre bisherige Sichtweise nicht die einzig mögliche ist.

Anschließend konnten sie bewusst üben, einer anderen und oft selten genutzten inneren Stimme Raum zu geben: der wohlwollenden Unterstützerin. Was würde sie auf die Sätze antworten, die unsere innere Kritikerin zu uns sagt? Wie würde sie reagieren? Aus der anfänglichen Neugier wurde schnell eine Wohlfühlatmosphäre, wie später von den Teilnehmenden rückgemeldet wurde, in der niemand bewertet oder verglichen wurde. Alle haben ähnliche Erfahrungen gemacht und jede wird verstanden, ohne sich erklären zu müssen.

Beim zweiten Teil des Tages kamen endlich die Farben ins Spiel. Auf einem großen Blatt durften die Frauen rund um ihren eigenen Körperumriss festhalten, was sie ihrem Körper zurückgeben möchten. Denn oft denken wir vor allem darüber nach, was unser Körper für uns leisten oder wie er aussehen soll und viel zu selten darüber, was er eigentlich braucht, damit es ihm bzw. uns gut geht. Zwischendurch blieb immer wieder genug Zeit zum Austausch in der Gruppe, was vielen genauso wichtig war wie die einzelnen Übungen selbst. So konnten sie die Erfahrung machen, dass sie sich mit ihren Gedanken und Gefühlen nicht allein fühlen, weil es den anderen Frauen in der Gruppe oft ganz ähnlich geht.

Zum Abschluss haben alle Teilnehmerinnen einen Spiegel bekommen, der sie auch im Alltag daran erinnern soll, gut mit sich zu sprechen. Dafür durften sie mit Acrylstiften ihre eigene Affirmation als liebevolle Botschaft an sich selbst auf ihren Spiegel schreiben. Genau das macht für mich den Unterschied an Kunsttherapie: Wir reden nicht nur über Körperakzeptanz, sondern wir machen sie sichtbar und erlebbar und am Ende können die Teilnehmerinnen Bilder und wie hier einen Spiegel mit nach Hause nehmen, die sie immer wieder an das Erlebte erinnern.

Du leitest selbst eine Selbsthilfegruppe und der Workshop klingt interessant für dich? Dann schreib gerne eine Nachricht per Mail an die SHG Dinslaken (leben.mit.lily@gmail.com). Wir stellen den Kontakt zur Kunsttherapeutin gern her, um unverbindlich alle weiteren Infos inkl. Projektbeschreibung zum Einreichen zu erhalten. Der Workshop ist als Projekt 100 % über die Krankenkasse förderfähig und wird deutschlandweit angeboten.

Maria van Brackel

Regionaler und überregionaler Rückblick auf das Selbsthilfegruppenjahr 2026



Diesen Artikel schreibe ich für die Herbst/Winterausgabe, das nehme ich zum Anlass meine Augen zurückzurichten und das Jahr Revue passieren zu lassen. Bei uns, den Lily Turtles aus Winsen (Aller), ist wieder viel passiert.

Ende März waren wir mit mehreren Mitgliedern beim Lymphologicum in Kelsterbach. Freitags fand der Lymphselbsthilfetag mit einem tollen Austausch vieler SHG-Leitungen aus ganz Deutschland statt. Samstags wurden interessante Vorträge und Workshops veranstaltet.

Ende April folgte die Teilnahme am Seminar von Ofa für SHG-Leitungen in Soltau (Heimspiel für uns). Es war ein tolles Seminar mit vielen aktiven Einheiten (Lymphtapes für das Selbstmanagement, Ernährung und Bewegung, genauso wie Tipps für ein schönes Make up).

Als Leitung fuhr ich einen Tag zur OTWorld (Othopädie-Technik) nach Leipzig und brachte jede Menge Neuigkeiten mit nach Hause.

Im Mai ist ein liebes Gruppenmitglied 40 Jahre jung geworden. Da der passende Gatte noch auf sich warten lässt, erwarteten wir sie mit einer Abordnung nebst Esel. Sie ritt tapfer auf dem „Grautier“ von dannen. (Anmerkung: unverheiratete Frauen müssen an ihrem 40. Geburtstag auf einem Esel reiten.)

Ende Mai sind wir zum 2. Lily Day nach Kassel gefahren. Hier konnten wir unsere wahre Größe zeigen. Einer der Referenten hatte kein Zimmer, kurzerhand rückten wir zusammen und stellten eines unserer DZ zur Verfügung. Wir schliefen dann zu viert in einem Zimmer und hatten noch einen Riesenspaß.

Anfang Juni feierten wir Gruppengeburtstag – nun schon den 12. Es kommen bestimmt noch einige dazu.

Ende Juli war ich dann für die #LiPöWas? Kampagne der LipödemGesellschaft in Stuttgart zum Fotoshooting. Zwei Tage Achterbahn fahren der Gefühle, das werden die anderen sieben Models sicherlich so bestätigen. Schaut gerne bei www.lipoewas.de rein.

Anfang August war endlich mal wieder eine Hochzeit und wir standen vor dem Celler Schloss für die frisch Verheirateten Spalier.

Ende August fuhren wir zur „Summer school“ des Lymphologicums an die Charité nach Berlin, um gleich im Anschluss bei uns in der Heimat am Heideblütenfest teilzunehmen. Dank der sensationellen und kreativen Arbeit der Mädels wurde unser Mottowagen dieses Jahr prämiert.

Anfang September folgte die Teilnahme am 1. Lipödem Tag in Stralsund im historischen Rathaussaal. Zwei Wochen später besuchte ich den 68. DGPL in Weimar.

Nun neigt sich das Jahr langsam dem Ende, wir nehmen noch beim 2. Mount Lipores Lipödem Bootcamp Mitte Oktober teil und haben dann Anfang Dezember unsere Jahresabschlussfeier.

Wir meinen: ein wahrlich bewegtes Selbsthilfegruppenjahr 2026

Katja Wagner

Info-Frühstück bei der SHG LiLy-Ol



Die SHG LiLy-Ol veranstaltet zwei- bis dreimal im Jahr ein Info-Frühstück. Manchmal geht es einfach nur um die Gemeinsamkeit in gemütlicher Runde, um auch den Austausch untereinander zu fördern, oder es gibt Themen, die besprochen werden.

Am 31.05.2026 haben wir von 10 bis 14 Uhr zum gemeinsamen Frühstück eingeladen. Jeder Gast brachte eine Kleinigkeit mit, so dass ein ganz tolles Frühstücksbuffet entstand.

Seid dem 01.01.2026 engagiert sich Inge Gehlenborg in der organisatorischen Leitung der Gruppe. Inge ist schon seit einigen Jahren Gruppenmitglied und hat das Amt neu übernommen.

An unserem Info-Frühstück nahmen 25 Frauen und ein Mann teil. Bei unseren Veranstaltungen begrüßen wir es immer sehr, wenn PartnerInnen ihre Frauen begleiten und Interesse an der chronischen Erkrankung Lipödem zeigen.

Wir haben uns diesmal speziell dem Thema „Grad der Behinderung bei Lipödem“ gewidmet. Vielen fällt es einfach schwer, einen Antrag auszufüllen. Gemeinsam sind wir das Formular Punkt für Punkt durchgegangen, haben Besonderheiten besprochen und konnten auf viele Fragen einzelner Teilnehmerinnen eingehen.

In kleinen Gruppen haben wir die individuellen Beschwerden besprochen. „Was beeinträchtigt mich in meinem Tagesablauf/Alltag?“ Hier kam es auch dazu, dass Symptome besprochen wurden, die vorher noch nicht dem Lipödem zugeordnet wurden. Das war teilweise sehr emotional. Hier zeigte sich, dass auch die Gefühle in der Gruppe leichter zu bewältigen sind. Jede von uns weiß, was es heißt, am Lipödem erkrankt zu sein.

Eine wertvolle Veranstaltung neigte sich dem Ende entgegen und jede Teilnehmende ging mit einem Lächeln nach Hause.

Unser nächstes Info-Frühstück wird im Herbst stattfinden (Termin auf der Homepage www.shg-lily-ol.de) zum Thema: Wechseljahre und die Hormone. Hierzu haben wir eine Frauenärztin eingeladen.

Caroline Martens

2. Berliner Lipödemtag



Mit rund 200 Gästen konnten wir deutlich mehr Besucherinnen und Besucher begrüßen als ursprünglich erwartet. Das große Interesse am Thema zeigte sich nicht nur während des offiziellen Programms, sondern auch in den zahlreichen Gesprächen und Begegnungen im Anschluss an die Veranstaltung. Der intensive Austausch zwischen Betroffenen, Fachleuten, Selbsthilfe und Industrie hat einmal mehr verdeutlicht, wie wichtig eine solche Plattform für Information, Aufklärung und Vernetzung ist.

Wir möchten uns daher herzlich bei Ihnen allen für Ihr Engagement, Ihre Unterstützung und Ihren Beitrag zum Gelingen dieser Veranstaltung bedanken. Gemeinsam ist es uns gelungen, dem Krankheitsbild Lipödem in Berlin eine starke und sichtbare Bühne zu geben. Mit dem Berliner Lipödemtag haben wir eine zentrale Veranstaltung geschaffen, die Betroffene, Expertinnen und Experten sowie relevante Akteure zusammenbringt und damit einen wichtigen Beitrag zur Aufklärung und Versorgung leistet.

Teil des Programms war eine Modenschau. Hierbei konnte definitiv, durch den anhaltenden Applaus des Publikums und die schwungvolle Präsentation der Berliner Selbsthilfegruppe, die erste Sporteinheit als absolviert gewertet werden. Gezeigt wurde Justyna Moden aus Recklinghausen. Die Kleidung hat sich bei vielen Lipödemfrauen bereits etabliert, da sie sich den Problemzonen annimmt und farblich tolle Akzente setzt.

Die eigentliche Sporteinheit im zweiten Teil der Veranstaltung wurde von Coach Ute durchgeführt. Sie hat allen wieder einmal gezeigt, dass Sport auch im Sitzen funktioniert und Spaß machen kann. Mein Beitrag zusammen mit meiner Tochter, Nele Marie, beleuchtete das Thema Lipödem über vier Generationen. Großmutter, Mutter, ich und meine Tochter.

Wie nimmt die neue Generation das Thema auf? Was macht es mit jungen Frauen mitanzusehen, wie Oma und Mutter mit etwaigen Einschränkungen leben. Wo sind da die Unterschiede im Umgang/Verständnis mit Krankheit/Belastungen. Wie können die jungen Frauen vom Wissen und der Erfahrung vorangegangener Generationen profitieren? Was können sie bereits nutzen und verändern?

Nele hat Angst davor Kinder zu bekommen, da sich Ihr Körper dann definitiv verändern wird. Zum jetzigen Zeitpunkt ist sie gut aufgestellt. Sie macht Sport, achtet auf die Ernährung. Sie hat nur selten starke Schmerzen. Für mich als Mutter stellt sich die Frage? „Können wir so das Lipödem bekämpfen, indem wir keine Kinder mehr bekommen? Was wäre das für ein Verlust!“

Caroline Martens

Aktiv- und Wohlfühltag

in Hamburg-Bergedorf



Foto: Coralie Hunger

Am Sonnabend, 13. Juni 2026, lud der Lip-Lymphselbsthilfe Nord e. V. zum Aktiv-und Wohlfühltag in Kooperation mit „Haus im Park“ in Hamburg-Bergedorf ein. Von 13 bis 17 Uhr nutzten 60 Teilnehmende das facettenreiche Angebot. Plakatierungen und eine Kurzinfo im Stadtteilheft lockten auch einige Nichtbetroffene von Lip-und/oder Lymphödem an.

Für alle blieb die Qual der Wahl zwischen Qui gong, Drums alive, Yoga, Gymnastikeinheiten, verschiedenen Bewegungseinheiten, Atemübungen, Ganganalyse, Nordic Walking und Wassergymnastik. Es bestand außerdem die Möglichkeit, den Spinfitter und ein IPK Gerät auszuprobieren, beides natürlich unter professioneller Anleitung. Einige Aktivitäten wurden zweimal angeboten, um das große Interesse bedienen zu können.

Alle Aktivitäten fanden großen Zulauf und es herrschte eine entspannte und fröhliche Stimmung. Jeder konnte sein ganz individuelles Programm ohne Zeitdruck zusammenstellen. Kleine Sitzgruppen ermöglichten den Austausch unter den Teilnehmenden, der von Wiedersehensfreude und gegenseitigem Interesse geprägt war.

Physiotherapeuten, aus der im „Haus im Park“ integrierten Physiopraxis, unterstützten tatkräftig bei verschiedenen Angeboten mit.

Kosmetik- und Hairstylingtipps, die zahlreich genutzt wurden, erfüllten den Wohlfühlfaktor und zeigten tolle Möglichkeiten zur individuellen Optimierung des äußeren Erscheinungsbildes auf.

Betroffene aus den SHG zeigten im Rahmen einer kleinen Modenschau, die vielfältigen Möglichkeiten, auch mit Lip- und oder Lymphödem sowohl im Alltag als auch zu festlichen Anlässen chick auszusehen. Das Besondere dieser Modenschau war, dass die Akteure ihre eigene Garderobe zeigten, was mit viel Applaus honoriert wurde.

Selbstverständlich war auch die Industrie vertreten, die kompetent und zugewandt Informationen zur mobilen Kompressionsversorgung, Nachtversorgung sowie Kompressionswäsche gab, um nur einige zu nennen. Nicht zu vergessen, die Präsenz eines Sanitätshauses zur Info vielfältiger Kompressionsversorgung.

Am Informationstisch des Lip-Lymphselbsthilfe Nord e. V. gab es Informationen zum Verein, den integrierten SHGs und dem Bundesverband. Und was wäre solch eine Veranstaltung ohne Fotos? Die Fotografin Coralie Hunger bot auch die Möglichkeit, Eigenfotos erstellen zu lassen, die man dann käuflich erwerben konnte.

Gedankt sei den zahlreichen Helfern vor, während und nach der Veranstaltung, die so ein tolles Erlebnis erst ermöglichen.

Susanne Graack / Vorstandsmitglied Lip-Lymphselbsthilfe Nord e. V.

Lipo-Ole – Ammerland

Aus einem lockeren Gesprächskreis, der im Februar 2025 entstand, wurde nach einem Jahr eine offizielle Selbsthilfegruppe. Heute bieten wir Menschen mit Lipödem und Lymphödem einen offenen Raum für Austausch, Unterstützung und gegenseitige Stärkung.

Unser Name, Lipo-Ole, verbindet Lipödem und Lymphödem mit unserer Heimatregion rund um Oldenburg. Gleichzeitig steht „Ole“ für Lebensfreude, Leichtigkeit und die Erinnerung daran, dass trotz einer chronischen Erkrankung auch Spaß, Lachen und schöne gemeinsame Momente ihren Platz haben.

Unsere Gruppe ist offen für alle Betroffenen – unabhängig davon, ob die Diagnose neu ist oder schon länger besteht. Neue Mitglieder sind jederzeit herzlich willkommen.

Gemeinsam austauschen, informieren, stärken und Mut machen – denn niemand muss diesen Weg alleine gehen.



Gründerinnen der Lipo-Ole zusammen mit Landessprecherin Caroline Martens

WEITERE INFOS
Selbsthilfegruppe Lipo-Ole Ammerland & Umgebung:
www.lipo-ole.de

Anzeige



Neue S3-Leitlinie zum Lymphödem wird veröffentlicht



Foto: AdobeStock / petiast

Die neue Leitlinie setzt wichtige fachliche Maßstäbe. Jetzt kommt es darauf an, dass ihre Empfehlungen auch im Versorgungsalltag ankommen.

In Kürze erscheint die neue S3-Leitlinie „Diagnostik und Therapie der Lymphödeme". Sie bündelt den aktuellen Wissensstand und gibt Orientierung für eine qualitätsgesicherte Versorgung der Betroffenen. Leitlinie bietet evidenzbasierte Empfehlungen zur Behandlung des Lymphödems unter anderem zu Schulungen zum Selbstmanagement, der Kompressionsversorgung sowie psychosozialer Angebote unter Berücksichtigung der Lebensqualität der Betroffenen.

Wir von der Lymphselbsthilfe e. V. waren an der Erarbeitung der Leitlinie in mehreren Arbeitsgruppen beteiligt und haben die Erfahrungen und Bedürfnisse der Betroffenen eingebracht. Zusammen mit der S3-Leitlinie wird auch eine von Patienten für Patienten entwickelte Patientenleitlinie veröffentlicht, welche die Empfehlungen in allgemein verständlicher Sprache zusammenfasst.

Mit der Veröffentlichung der Leitlinie ist die Arbeit aber nicht beendet. Wir befürchten, dass zentrale Empfehlungen nicht automatisch im Versorgungsalltag ankommen. Damit die Leitlinie tatsächlich etwas verändert, müssen ihre Inhalte in konkrete Regelungen und verlässliche Versorgungsabläufe übersetzt werden.

Deshalb erarbeiten wir gemeinsam mit den beteiligten Fachgesellschaften ein Positionspapier. Es richtet sich vor allem an Verantwortliche in Gesundheitspolitik und der Krankenkassen und soll deutlich machen, welche Schritte für eine bessere Versorgung notwendig sind.

Unsere zentralen Forderungen sind:

1. Qualitätsgesicherte Behandlung durch qualifizierte Lymphtherapeutinnen und Lymphtherapeuten. Die Zertifikatsweiterbildung muss im bisherigen Umfang erhalten bleiben sowie die unzureichende Vergütung an konkurrierende Physiotherapien angeglichen werden.
2. Strukturierte Patientenschulung als reguläre Kassenleistung.
3. Grundbedarf von mindestens vier Kompressionsversorgung pro Jahr decken.
4. Lebensqualität soll systematisch erfasst werden, um eine vorhandene Beeinträchtigung zu erkennen und psychosoziale Unterstützung anzubieten und verlässlich zugänglich zu machen. Dazu sind auch ausreichend Plätze in Rehaeinrichtungen mit Schwerpunkt Lymphologie nötig, Schließungen der letzten Jahre müssen zurückgenommen oder kompensiert werden.

Diskussion um den Begriff „Lipalgie"



Foto: Lymphselbsthilfe e. V.

Im August 2026 veröffentlichte die Földiklinik den Beitrag „Vom Lipödem zum Lipalgie-Syndrom". Darin begründete sie, warum sie bei dem Krankheitsbild künftig den Begriff „Lipalgie-Syndrom" verwenden möchte. Nach Auffassung der Klinik steht beim isolierten Lipödem nicht ein Ödem, sondern der Schmerz im Vordergrund. Entsprechend solle sich auch die Behandlung stärker auf Bewegung, Ernährung und psychologische beziehungsweise psychosomatische Aspekte konzentrieren. Die Manuelle Lymphdrainage sieht die Klinik beim isolierten Lipödem nicht als Bestandteil der Behandlung vor.

Diese Veröffentlichung löste unter Betroffenen viele Fragen und Sorgen aus. Die Lymphselbsthilfe e. V. wandte sich deshalb mit einem offenen Brief an die Földiklinik. Darin baten wir unter anderem um eine wissenschaftliche Begründung für die neue Bezeichnung. Wir wiesen darauf hin, dass „Lipödem" weiterhin der international und in den geltenden Klassifikationen verwendete Begriff ist. Zudem fragten wir, wie der generelle Ausschluss der Manuellen Lymphdrainage mit der aktuellen S2k-Leitlinie vereinbar ist. Diese sieht sie als ergänzende Behandlungsmöglichkeit vor, wenn Kompression allein nicht möglich oder nicht ausreichend wirksam ist. Kritisch betrachteten wir außerdem die starke Betonung psychosomatischer Faktoren. Unser zentrales Anliegen war, dass Betroffene auch künftig eine Behandlung erhalten, die sich an ihren individuellen Beschwerden und Bedürfnissen orientiert.

In ihrer Antwort erläuterte die Földiklinik ausführlich ihre fachliche Sichtweise und hielt an dem Begriff „Lipalgie-Syndrom" sowie ihrem Behandlungskonzept fest. Zugleich machte sie deutlich, dass die Bezeichnung „Lipödem" damit nicht offiziell geändert wurde. Die Antwort hat einige Hintergründe verständlicher gemacht, konnte jedoch nicht alle unsere Fragen und Bedenken ausräumen. Wir begrüßen, dass ein fachlicher Austausch begonnen hat. Die weitere Entwicklung werden wir aufmerksam und kritisch begleiten und sind gespannt, wie sich die Fachgesellschaften national und international zu diesem Thema positionieren. Als Mitglieder der Lipedema World Alliance ist uns wichtig, international im gleichen Sprachgebrauch zu bleiben, um Forschung zu Ursache und Diagnosekriterien nicht weiter auszubremsen. Die psychische Komponente greift für uns zu kurz.

ZUM NACHLESEN

Auf unserer Homepage finden Sie unseren Offenen Brief und die Antwort der Földiklinik:
www.lymphselbsthilfe.de/offener-brief-foeldiklinik/

Neue internationale Publikation zur Patientenbeteiligung



Beteiligte Autoren der Patientenorganisationen: Wiebke Papenthin (Morbus Wilson e. V.), Verena Winter (Lymphselbsthilfe e. V.), Thomas M. Duda (PRO RETINA Deutschland e. V.), Hartmut Gartzke (ADHS Deutschland e. V.)

Der wissenschaftliche Artikel „Mobilizing participation: The first German stakeholder conference on engaging patients and self-help organizations in digital health research" ist erschienen (übersetzt: „Beteiligung ermöglichen: Die erste deutsche Stakeholder-Konferenz zur Einbindung von Patienten und Selbsthilfeorganisationen in die digitale Gesundheitsforschung")!

Der Artikel beschreibt die erste deutsche Konferenz zur Beteiligung von Patienten an der digitalen Gesundheitsforschung. Im Juni 2024 kamen dafür Vertreter von 45 Patientenorganisationen und Forschende des PANDORA-Projekts unter Leitung von Prof. Dr. Sabine Wöhlke in Hamburg zusammen. Gemeinsam wurde diskutiert, wie Patienten und Patientenorganisationen bislang an Digitalisierungsprojekten im Gesundheitswesen beteiligt werden und wie ihre Mitwirkung verbessert werden kann.

Aus diesem Prozess entstand das Positionspapier „Einbeziehung von Patientenorganisationen in die digitale Gesundheitsforschung". Es fordert, Patienten von der Planung bis zur Veröffentlichung der Ergebnisse aktiv in Projekte der digitalen Gesundheitsforschung einzubeziehen und ehrenamtliche Patientenorganisationen dabei angemessen zu unterstützen. Über die Nutzung und Weitergabe ihrer digitalen Gesundheitsdaten sollen Patienten selbst bestimmen. Dazu müssen Unterlagen zur Aufklärung und Einwilligung transparent, barrierefrei und verständlich geschrieben sein.

Die Lymphselbsthilfe war von Anfang an beteiligt: Unser Vorstandsmitglied Verena Winter nahm an der Konferenz teil, arbeitete in der vierköpfigen Redaktion am Positionspapier mit und gehört nun auch zum Autorenteam der wissenschaftlichen Publikation.

Der Artikel ist in der internationalen wissenschaftlichen Fachzeitschrift „Digital Health" erschienen, die Forschung zur Digitalisierung im Gesundheitswesen veröffentlicht.

Wir freuen uns sehr, dass die Ergebnisse der gemeinsamen Arbeit nun auch international wissenschaftlich sichtbar sind. Denn digitale Gesundheitsforschung sollte nicht nur über Patienten stattfinden, sondern gemeinsam mit ihnen gestaltet werden.

ZUM NACHLESEN

Der Artikel in der Fachzeitschrift „Digital Health":
https://doi.org/10.1177/20552076261467869

Aus der Forschung

Wirken Patientenschulungen wirklich?

Was die wissenschaftliche Auswertung der GALLiLy-Workshops zeigt

Erstmals wurden die GALLiLy-Workshops der Lymphselbsthilfe e. V. wissenschaftlich untersucht. Das Ergebnis: Teilnehmende berichten über weniger Angst, weniger Depression und eine höhere Lebensqualität – und das, obwohl auch die Vergleichsgruppe überwiegend aus bereits gut informierten Betroffenen bestand.

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

Doch lässt sich die Wirkung solcher Workshops auch messen? Im Rahmen einer MBA-Abschlussarbeit („Master of Business Administration") an der IU International University wurde diese Frage erstmals systematisch untersucht. Die Studie vergleicht Teilnehmende der GALLiLy-Workshops mit Nicht-Teilnehmenden – und liefert vielversprechende Ergebnisse.

Was wurde untersucht?

Insgesamt nahmen 246 Menschen mit Lymphödem und/oder Lipödem an einer Befragung teil. 49 von ihnen hatten bereits einen GALLiLy-Workshop besucht, 194 bildeten die Vergleichsgruppe. Erhoben wurden unter anderem Angst- und Depressionssymptome (mit dem international anerkannten HADS-Fragebogen, „Hospital Anxiety and Depression Scale"), die krankheitsbezogene Lebensqualität sowie das Auftreten von Erysipel-Episoden (Wundrose).

Bemerkenswert ist dabei: Die Vergleichsgruppe bestand nicht aus uninformierten Betroffenen, sondern zu einem großen Teil aus Menschen, die sich ohnehin schon aktiv mit ihrer Erkrankung auseinandersetzen – etwa über Selbsthilfegruppen oder Fachtagungen. Dass die Workshop-Teilnehmenden dennoch besser abschnitten, unterstreicht den zusätzlichen Nutzen der strukturierten Workshops über das allgemeine Engagement hinaus. Um die Gruppen fair vergleichen zu können, wurden statistische Verfahren eingesetzt, die Unterschiede bei Alter, BMI (Body-Mass-Index) und betroffenen Körperregionen berücksichtigen.

Die Studie auf einen Blick

246	49	194
Befragte mit Lymph- und/oder Lipödem	Workshop-Teilnehmende	Vergleichsgruppe

Weniger Angst & Depression	durchgängig niedrigere HADS-Werte
Höhere Lebensqualität	auch nach statistischer Anpassung
Weniger Erysipel-Episoden	ökonomisch relevantes Signal
Hohe Zufriedenheit	„besser informiert": Ø 3,73 von 4

Abb. 1: Die wichtigsten Eckdaten der Studie im Überblick.

Die wichtigsten Ergebnisse

Weniger Angst und Depression. Workshop-Teilnehmende zeigten durchgängig niedrigere Werte für Angst und Depression als die Vergleichsgruppe. Besonders bei den 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. Dieses Muster blieb auch nach statistischer Anpassung bestehen.

Weniger Erysipel-Episoden. Teilnehmende mit einer Lymphödem-Komponente 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.

Hohe Zufriedenheit. Die Teilnehmenden bestätigten den Nutzen selbst: Auf einer Skala von 1 („stimme gar nicht zu") bis 4 („stimme voll zu") lag die Zustimmung zu „Ich bin besser informiert" im Schnitt bei 3,73 und zu „Ich kann meinen Alltag besser bewältigen" bei 3,62.

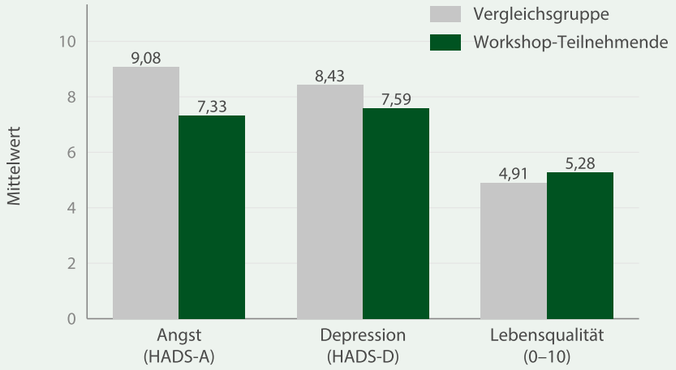


Abb. 2: Workshop-Teilnehmende berichten über weniger Angst und Depression und eine höhere Lebensqualität. Bei Angst und Depression bedeuten niedrigere Werte weniger Belastung; bei der Lebensqualität bedeutet ein höherer Wert eine bessere Lebensqualität.

Ein Blick auf die Kosten

Gerade aus Sicht des Gesundheitsmanagements ist der ökonomische Aspekt interessant. Die Teilnahme an einem GALLiLy-Workshop kostet rund 190 bis 210 Euro. Dem stehen erhebliche Behandlungskosten gegenüber: Die mittleren direkten Behandlungskosten eines Lymphödem-Patienten liegen bei etwa 4.445 Euro pro Jahr, ein stationär behandelter Erysipel-Fall schlägt mit rund 2.260 Euro zu Buche.

Schon eine kleine Verbesserung im Selbstmanagement – etwa eine eingesparte Lymphdrainage-Sitzung pro Monat – kann die Workshop-Gebühr innerhalb weniger Monate ausgleichen. Würde durch die Workshops auch nur ein einziger erysipelbedingter Krankenhausaufenthalt vermieden, übersteigen die Einsparungen die Teilnahmekosten deutlich.

Was bedeuten die Ergebnisse?

Wichtig zur Einordnung: Es handelt sich um eine Querschnitterhebung. Die Daten wurden einmalig zu einem bestimmten Zeitpunkt gesammelt, und es gab keine zufällige Einteilung in Behandlungsgruppen, wie man sie aus klassischen klinischen Studien kennt. Die Ergebnisse zeigen also einen positiven Zusammenhang zwischen Workshop-Teilnahme und besseren Gesundheitswerten, können aber nicht eindeutig beweisen, dass die Workshops die alleinige Ursache dafür sind.

Um mögliche Verzerrungen zu minimieren, wurden aufwendige statistische Verfahren eingesetzt – etwa das sogenannte Propensity-Score-Matching, bei dem vergleichbare Personen aus beiden Gruppen einander zugeordnet werden, sowie Regressionsanalysen, die mehrere Einflussfaktoren gleichzeitig berücksichtigen. In allen Analysen blieben die Ergebnisse in dieselbe, 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 Kostenträgern und Entscheidungsträgern im Gesundheitswesen.

Wie geht es weiter?

Die vollständige Auswertung liegt nun als MBA-Abschlussarbeit vor. Sie enthält neben den hier vorgestellten Hauptergebnissen weitere Auswertungen für verschiedene Untergruppen sowie Prüfungen zur Belastbarkeit der Ergebnisse. Sie soll 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 und damit einen wichtigen Beitrag zur wissenschaftlichen Fundierung unserer Arbeit geleistet haben!

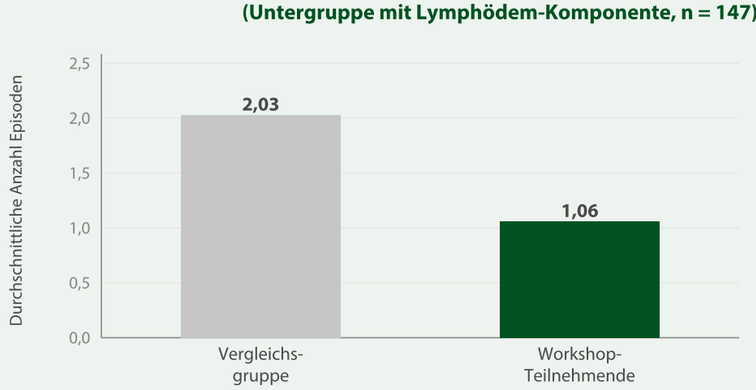


Abb. 3: Durchschnittliche Anzahl der Erysipel-Episoden seit Diagnose in der Lymphödem-Untergruppe. Der Unterschied war statistisch nicht signifikant (p = 0,200) und ist als ökonomisches Signal zu verstehen.

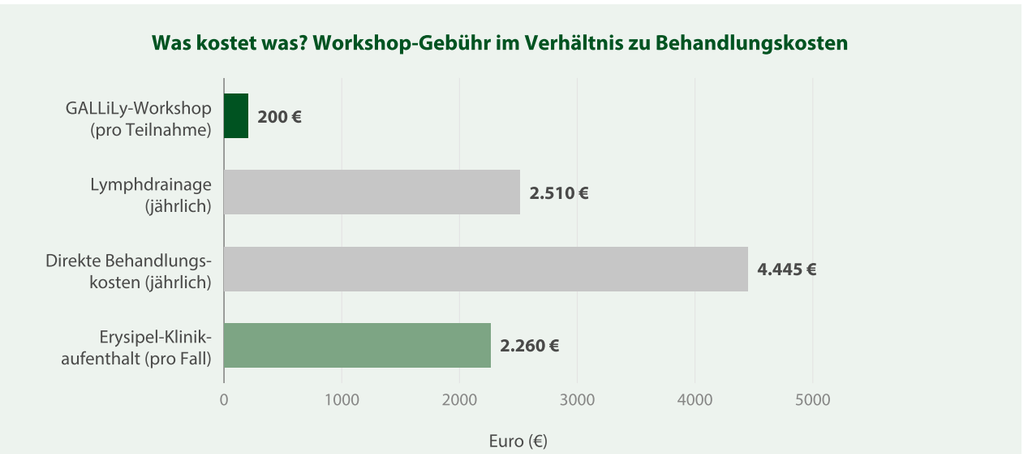


Abb. 4: Die Workshop-Gebühr ist gering im Vergleich zu den laufenden Behandlungskosten. Quellen: Gutknecht et al. (2017); Richert (2005); Lymphselbsthilfe e. V. Beträge gerundet.



Alexander Tschekalinskij
Autor der Studie

ZUR STUDIE

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. Verglichen wurden Teilnehmende und Nicht-Teilnehmende zu einem Zeitpunkt; Unterschiede wurden mit statistischen Verfahren kontrolliert. Durchgeführt in Kooperation mit der Lymphselbsthilfe e. V.

Lipödem im Winter

Tipps für mehr Wohlbefinden in der kalten Jahreszeit



Der Winter stellt für Menschen mit Lipödem eine besondere Herausforderung dar. Kälte, weniger Bewegung, schwere Kleidung und trockene Haut können typische Beschwerden wie Schmerzen und Spannungsgefühle verstärken. Gleichzeitig neigen viele Menschen im Winter zu weniger Bewegung, was für den Lymphfluss nicht optimal ist. Auch die trockene Heizungsluft und veränderte Ernährungsgewohnheiten spielen eine Rolle. Die kalte Jahreszeit kann bestehende Symptome verstärken und stellt Betroffene vor spezifische therapeutische und alltagspraktische Herausforderungen. Gleichzeitig bietet die kalte Jahreszeit aber auch Chancen, bewusster mit dem eigenen Körper umzugehen und neue Routinen zu etablieren. Mit den richtigen Strategien lassen sich Symptome lindern und das Wohlbefinden deutlich steigern.

Die wichtigsten Do's im Winter

1. Kompression konsequent tragen

Im Winter ist die Versuchung groß, auf die Kompression zu verzichten. Schließlich erschwert die dicke Winterkleidung sowieso schon die Bewegung und das An- und Ausziehen kostet Überwindung. Doch genau jetzt ist sie besonders wichtig, da Bewegungsmangel und langes Sitzen den Lymphfluss beeinträchtigen können. Kompression unterstützt den Lymph- und Blutfluss, reduziert Schwellungen und kann Schmerzen lindern. Moderne Materialien halten zudem warm und lassen sich gut unter winterlicher Kleidung tragen. Die medizinische Kompressionstherapie stellt eine zentrale Säule der konservativen Lipödem-Behandlung dar und sollte auch im Winter uneingeschränkt fortgeführt werden. Flachgestrickte Kompressionsstrümpfe der passenden Kompressionsklasse sind auch bei niedrigen Temperaturen effektiv und können thermoregulierend wirken.

2. In Bewegung bleiben – angepasst an die Jahreszeit

Bewegung ist einer der wichtigsten Faktoren im Lipödem-Management. Physische Aktivität ist essenziell zur Unterstützung des Lymphabflusses und dient der Vorbeugung sekundärer Komplikationen. Regelmäßige Bewegung aktiviert den Lymphfluss und wirkt sich positiv auf das Schmerzempfinden aus. Auch wenn es draußen ungemütlich ist: Regelmäßige Bewegung bleibt einer der wichtigsten Faktoren für Ihr Wohlbefinden. Sanfte Sportarten wie Schwimmen, Aquagymnastik oder Radfahren auf dem Ergometer sind besonders schonend. Selbst kurze Spaziergänge an der frischen Luft fördern den Lymphfluss und heben die Stimmung. Alle gelenkschonende Bewegungsformen eignen sich hierfür besonders. Die Bewegungsintensität sollte individuell an Schmerzsymptomatik und Belastbarkeit angepasst werden.

3. Wärme gezielt einsetzen

Moderate Wärmeanwendungen können muskuläre Verspannungen reduzieren und subjektiv schmerzlindernd wirken. Wärmende Bäder, Wärmflaschen oder warme Kleidung helfen, sollten aber maßvoll eingesetzt werden. Angenehme Wärme ist erlaubt – extreme Hitze hingegen nicht.

4. Hautpflege nicht vernachlässigen

Die Haut von Lipödem-Patientinnen ist im Winter besonders anfällig für Trockenheit und Mikroverletzungen. Trockene Winterluft und Heizungsluft strapazieren die Haut zusätzlich. Eine gut gepflegte Haut ist widerstandsfähiger und unterstützt die Kompressionstherapie. Eine regelmäßige dermatologische Basistherapie ist daher empfohlen. Hierfür verwendet man am besten rückfettende, feuchtigkeitsspendende Cremes, idealerweise nach dem Duschen oder Baden zur Stabilisierung der Hautbarriere, insbesondere bei bestehender Kompressionstherapie. Achten Sie dabei auf parfümfreie Produkte, um Reizungen zu vermeiden. Gut gepflegte Haut unter der Kompression beugt Juckreiz und Entzündungen vor.

5. Entzündungsmodulierende Ernährung

Die Wintermonate laden zu deftigen Mahlzeiten und süßen Versuchungen ein und viele neigen zu schwerem, salzhaltigem Essen. Eine ausgewogene, entzündungsarme Ernährung hat positive Effekte auf die Symptome des Lipödems. Es geht nicht um Verzicht, sondern um Unterstützung. Eine entzündungshemmende Ernährung mit Gemüse, hochwertigen Fetten, ausreichend Eiweiß und genügend Flüssigkeit kann helfen, Beschwerden zu lindern und unterstützen den Stoffwechsel. Trinken Sie außerdem ausreichend – auch wenn das Durstgefühl im Winter oft geringer ist.

Die wichtigsten Don'ts im Winter

1. Verzicht auf Bewegung aufgrund klimatischer Bedingungen

Kälte und Dunkelheit sind beliebte Ausreden für völlige Inaktivität. Längeres Sitzen oder Liegen kann Schwellungen und Schmerzen jedoch verstärken. Auch sehr kurze Bewegungseinheiten sind besser als gar keine. Inaktivität begünstigt Schwellungen, Schmerzprogression und funktionelle Einschränkungen. Langes Sitzen oder Stehen ohne Bewegungspausen verschlechtert den Lymphabfluss. Legen Sie regelmäßig die Beine hoch und bauen Sie kleine Bewegungseinheiten in Ihren Alltag ein.

2. Unkontrollierte Hitze- oder Kälteexposition

Eiskalte Temperaturen ohne ausreichenden Schutz können die Durchblutung verschlechtern. Umgekehrt sind sehr heiße Bäder, Saunagänge oder Wärmeanwendungen oft kontraproduktiv, da sie Schwellungen verstärken können. Beides sollte vermieden werden. Auch der schnelle Wechsel von eisiger Kälte in überheizte Räume belastet die Gefäße zusätzlich.

3. Einschnürende Kleidung tragen

Enge Winterstiefel, harte Bündchen oder stark komprimierende Kleidung außerhalb der medizinischen Kompression können den Lymphabfluss behindern und Symptome verschlechtern. Kleidung sollte warm, aber nicht einengend sein, besonders an Beinen und Taille. Wählen Sie lieber mehrere lockere Schichten übereinander statt eines engen Pullovers.

4. Chronische Schmerzen bagatellisieren

Schmerzen gehören zwar zum Lipödem, sollten aber nicht einfach „ausgehalten" werden. Schmerzen sind kein Zeichen von Schwäche! Persistierende oder zunehmende Schmerzen sind kein normales Begleitsymptom. Wer Beschwerden dauerhaft ignoriert, riskiert eine Verschlechterung der Symptome. Bei anhaltenden oder zunehmenden Schmerzen ist es sinnvoll, die Therapie ärztlich überprüfen zu lassen.

5. Die seelische Belastung unterschätzen

Der Winter kann emotional belastend sein. Viele Betroffene leiden besonders im Winter unter Stimmungstiefs. Winterblues, Gewichtsschwankungen oder geringere Belastbarkeit sind nichts, wofür man sich schämen muss. Perfektionismus und Selbstkritik erhöhen nur den Stress und das kann Lipödem Symptome verstärken. Psychosoziale Unterstützung und gegebenenfalls psychotherapeutische Begleitung sind wichtige Bestandteile eines ganzheitlichen Behandlungskonzepts. Auch der Austausch mit anderen Betroffenen oder Selbsthilfegruppen kann sehr hilfreich sein. Achtsamkeitsübungen, Tageslichtlampen oder kleine Wohlfühlrituale können helfen, mental stabil zu bleiben.

6. Falsche Ernährung

Entzündungsfördernde Lebensmittel befeuern stille Entzündungen im Körper. Zu den Hauptauslösern zählen **industrieller Zucker, Weißmehlprodukte, Transfette** (in frittierten Speisen und Margarine) sowie **Alkohol.** Stark verarbeitete Lebensmittel (z. B. Fertiggerichte, Tütensuppen und salzige Snacks) können Wassereinlagerungen fördern. Versuchen Sie, frisch zu kochen und vor allem den Salzkonsum im Blick zu behalten. Auch Alkohol in größeren Mengen erweitert die Gefäße und kann Schwellungen verstärken.

FAZIT

Der Winter erfordert beim Lipödem besondere Aufmerksamkeit und stellt für Patientinnen mit Lipödem eine symptomatisch sensible Phase dar. Diese Zeit kann beim Lipödem herausfordernd sein, muss aber keine Zeit der Verschlechterung bedeuten. Ein gutes Wintermanagement zahlt sich aus. Mit konsequenter Kompression, angepasster Bewegung, bewusster Ernährung und guter Selbstfürsorge lassen sich Beschwerden lindern und die Lebensqualität erhalten. Sie müssen nicht jeden Tag „alles richtig" machen. Jede kleine Entscheidung zählt für Sie. Lipödem bedeutet nicht, dass Ihr Körper gegen Sie arbeitet, er braucht einfach andere Unterstützung. Wichtig ist, den eigenen Körper ernst zu nehmen, liebevoll mit sich umzugehen und die kalte Jahreszeit als Anlass zu nutzen, neue, unterstützende Routinen zu entwickeln, um die Lebensqualität auch in der kalten Jahreszeit zu erhalten. Mit etwas Achtsamkeit und den richtigen Strategien können Sie die kalte Jahreszeit gut überstehen. Bei anhaltenden oder sich verschlechternden Beschwerden sollten Sie jedoch nicht zögern, Ihre behandelnde Ärztin oder Ihren behandelnden Arzt aufzusuchen.



Dr. Axel Baumgartner
Geschäftsführer und Leitender Arzt der Hanse-Klinik Lübeck
Fachklinik für Liposuktion beim Lipödem

Meine Geschichte

Leben mit primärem Lymphödem

Ich bin 48 Jahre alt und habe die Diagnose „Primäres Lymphödem" im linken Bein. Meine Geschichte begann im Februar 2021.

Wie alles begann

Es fing mit einer kleinen Schwellung am Fußknöchel des linken Fußes an. Zunächst dachte ich an eine Prellung. Da die Schwellung nicht abnahm und die Schmerzen sich bis zum Knie ausbreiteten, überwies mich der Orthopäde Ende des Jahres 2021 an einen Phlebologen. Dort erhielt ich die Diagnose „Primäres Lymphödem". Mit der Diagnose begann mein Abenteuer.

Lernprozess – Puzzleteile sammeln

Innerlich hatte ich Zweifel an der Diagnose, da ich mir nicht erklären konnte, wie so etwas plötzlich entstehen kann, und warum es nur ein Bein betrifft. Wie viele andere Betroffene, hatte ich anfangs mit Ärzten und Sanitätshäusern zu tun, die keine ausreichenden Kenntnisse über diese Krankheit und den Umgang damit hatten. Ihre Unkenntnis entwickelte sich zu einem Pingpong-Spiel: Wenn ich Fragen zur Kompression stellte, wurde ich von den Ärzten an das Sanitätshaus verwiesen. Fragte ich dort nach, wurde ich wiederum an die Ärzte verwiesen. Niemand übernahm Verantwortung. Trotz des täglichen Tragens von Kompressionsstrümpfen, zweimal wöchentlicher Lymphdrainage und mehrmaligem Sport in der Woche, wurde das Bein nicht besser. Das Gegenteil passierte. Der Zustand verschlechterte sich, und die Schmerzen nahmen von Monat zu Monat zu. Mitte des Jahres 2022 stellte ich fest, dass meine Ernährung einen Einfluss auf meine Schmerzen im betroffenen Bein hat. Nach dem Verzehr von zuckerhaltigen Produkten, Bort, Nudeln und Fleisch traten bei mir starke Schmerzen auf, die bis zu drei Tage lang anhielten. Daraufhin begann ich mich zuckerfrei, glutenfrei und fleischfrei zu ernähren. Das reduzierte meine Schmerzen.

Stagnation – es wird nicht besser

Als ich den mittlerweile vierten Arzt konsultierte, erhielt ich erstmal die Empfehlung eine Reha in einer der zwei Kliniken im Schwarzwald zu beantragen. Sechs Monate später, Anfang des Jahres 2023, begann ich eine vierwöchige Reha. Nach meinem Aufenthalt dort wurde mein Bein schmaler, und ich erhielt eine neue flachgestrickte Kompressionsversorgung. Ein Lymphamat für Anwendung zu Hause wurde mir verschrieben, den ich kurz nach der Reha erhielt. Auch wenn die Reha-Aufenthalt





zunächst erfolgreich ausschaute, war das Ergebnis nicht nachhaltig. Im Gegenteil: Anfang 2024 hatte sich das Lymphödem auf Stadium 3 vergrößert. Innerhalb von 18 Monaten hatte ich drei Erysipel-Episoden erlebt. In meinem Fall brachten weder die Lymphdrainage noch die Bandagierung eine langfristige Verbesserung. Sobald ich nach der Lymphdrainage oder der Bandagierung den Kompressionsstrumpf angezogen hatte, schwoll das Bein innerhalb von drei Stunden wieder vollständig an. Der Zustand meines Beins und damit meiner Beweglichkeit verschlechterte sich zunehmend und begann mich beruflich stark einzuschränken. Diese Situation hat mich dazu bewegt, nach operativen Therapiemöglichkeiten zu suchen.

MR-Lymphographie – wie sieht es im Bein aus

In meinem Fall war es erforderlich, eine MR-Lymphographie zu machen. Dabei wurde geprüft, ob ich noch intakte Lymphbahnen habe. Für diese Untersuchung bin ich nach Bonn in die Uniklinik gereist. Mit den Untersuchungsergebnissen habe ich mich bei vier verschiedenen plastischen Chirurgen zu einer operativen Therapie beraten lassen.

Der erste Eingriff: Lymphovenöse Anastomose (LVA)

Mitte Februar 2025 habe ich endlich den richtigen plastischen Chirurgen gefunden. Zu diesem Zeitpunkt war die LVA die einzige operative Therapie, die ich bereit war auszuprobieren. Da mein Lymphödem stark fortgeschritten war und mein betroffenes Bein nur sehr wenige intakte Lymphbahnen aufwies, konnten nur sehr wenige und sehr kleine Anastomosen gelegt werden. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich ein ausgeprägtes, massives Lymphödem Stadium 3 im linken Bein. An dessen Wade hatte ich einen Umfangsvermehrung von 15 cm gegenüber dem anderen, gesunden Bein. Die OP erfolgte im Mai 2025. Trotz der komplizierten Ausgangslage zur Anlage der LVA, schaffte es der Chirurgen dennoch, eine LVA anzulegen. Der operative Eingriff führte zu einer Verbesserung.

Nachsorge LVA

In den drei Monaten nach der OP wurde mir jedoch klar, dass eine LVA allein den Umfang des linken Beins nicht und vor allem nicht nachhaltig reduzieren kann. Daher begann ich, mich zu weiteren, möglichen operativen Therapien zu informieren. Bei meinen Recherchen stieß ich auf die Behandlung von Lymphödem durch Entfernung von fibrosiertem Gewebe und Fettgewebe.

Eine andere operative Therapie: Entfernung von Fettgewebe

Ende August 2025 entschied ich mich für eine Entfernung von fibrosiertem Gewebe und Fettgewebe. Diese Therapieform zur Behandlung von Lymphödem ist in Deutschland noch nicht etabliert. Es gibt einige plastische Chirurgen, die diese Art von OP bei Lymphödem-Patienten durchführen. Ich habe mich entschieden diese OP im Ausland zu machen. Meine zweite OP fand in im September 2025. Direkt nach dem Eingriff wurde mir am linken Bein ein Oberschenkelstrumpf der Klasse II und eine Einbeinstrumpfhose der Klasse III angelegt. Diese trage ich konsequent täglich tagsüber. Nachts trage ich nur den Oberschenkelstrumpf. Eine anschließende Reha nach der OP ist nicht erforderlich. Nach der OP folgt eine post-operative Nachsorge. Die postoperative Betreuung besteht aus regelmäßigen Kontrollen und Volumenmessungen des operierten Beins. Jene erfolgen einen Monat und dann alle drei weiteren Monate bis ein Jahr nach der OP. Hinzukommt die Versorgung mit der richtigen Kompression sowie Information, wie ich langfristig das Volumen meines Beines überwachen und bei Bedarf Gegenmaßnahmen ergreifen kann. Das post-operative Nachsorge ist meiner Meinung nach essenziell für den Erfolg der OP. Postoperativ ist bei dem Eingriff eine lebenslange Kompressionsversorgung erforderlich. Diese ist zentral und ausschlaggebend für den nachhaltigen Erfolg. Eine manuelle Lymphdrainage ist hingegen nicht mehr erforderlich. Die regelmäßigen Volumenmessungen des Beins sind wegweisend für die Entscheidung, wann eine neue Versorgung erforderlich ist.

Dankbarkeit nach meiner zweiten Operation

Die zweite OP war ein Erfolg. Es wurden 1,8 Liter Fettgewebe entfernt. Vor der OP betrug die Volumenzunahme meines linken Beins 26 % im Vergleich zu meinem rechten Bein. Zehn Wochen nach der OP hatte sich das Mehrvolumen links auf unter 10 % gegenüber dem





Vor der Operation: 1,9 Liter
3 Monate nach der Operation: +0,2 Liter

rechten Bein reduziert. Mittlerweile sind sechs Monate seit der OP vergangen, und ich fühle mich unglaublich gut. Die Schwellung im linken Bein nimmt weiterhin ab, und ich habe keine Schmerzen mehr. Oft vergesse ich sogar, dass ich ein Lymphödem habe. Ich kann wieder lange Reisen unternehmen, täglich ins Büro fahren und benötige weder eine manuelle Lymphdrainage noch die Bandagen, die ich früher fast täglich verwendet habe. Ich treibe weiterhin jeden Tag Sport. Sport ist inzwischen Teil meines Alltags geworden.

Mein persönliches Fazit

Ich bin überzeugt, dass die Entscheidung für die zweite OP der richtige Schritt für mich war. Ich fühle mich 15 Jahre jünger und meine Lebensqualität hat sich signifikant verbessert. Ich kann wieder neue berufliche und private Zielen angehen. Ich bin sehr dankbar, dass ich die Kraft hatte, diese Zeit durchzuhalten. Meine Reise geht weiter. Das Lymphödem wird mich lebenslag begleiten, das ist mir klar. Ich hoffe nur, dass ich es langfristig schaffe, die Symptome dieser Krankheit zu minimieren und voll aktiv zu bleiben.

Cristiana Heese

HINWEIS DER AUTORIN

Der Inhalt meiner Geschichte spiegelt lediglich meine persönlichen Erfahrungen, Meinungen und Recherchen wider und dient ausschließlich Informationszwecken. Er ist nicht dazu gedacht, professionelle medizinische Beratung, Diagnosen oder Behandlung zu ersetzen. Für den Inhalt übernehme ich keine Haftung. Alle weiteren Veröffentlichungen und Verwertungen meines Textes sind mit meiner ausdrücklichen und schriftlichen Zustimmung erlaubt.

Chirurgische Behandlungsmöglichkeiten beim Lymphödem

Priv.-Doz. Dr. med. Lisanne Grünherz, Prof. Dr. med. habil. P. Niclas Broer



Ein Lymphödem entsteht, wenn der Abtransport der Lymphflüssigkeit in einem Körperteil gestört ist – etwa nach einer Krebsoperation mit Entfernung von Lymphknoten, nach einer Bestrahlung oder infolge einer angeborenen Fehlbildung des Lymphsystems. Die Folge ist eine chronische Schwellung, meist an Armen oder Beinen, die über die Jahre stetig zunehmen kann und den Alltag der Betroffenen spürbar einschränkt.

Die Basis der Behandlung bleibt die konservative Therapie: manuelle Lymphdrainage, Kompressionsversorgung und konsequente Bewegung. Daneben gibt es jedoch mikrochirurgische Operationsverfahren, die den Lymphabfluss gezielt wiederherstellen oder verbessern können. Für viele Patientinnen und Patienten eröffnen sie eine zusätzliche, sinnvolle Option – nicht als Ersatz, sondern als Ergänzung zur bisherigen Therapie. Welches Verfahren infrage kommt, hängt stark vom individuellen Krankheitsstadium und den anatomischen Voraussetzungen ab. Im Folgenden stellen wir die wichtigsten operativen Möglichkeiten vor.

Lymphovenöse Anastomosen

Bei einer lymphovenösen Anastomose (LVA, Abbildung 1) wird eine direkte Verbindung zwischen einem Lymphgefäß und einer kleinen Vene geschaffen. Dadurch kann die Lymphflüssigkeit direkt in den Blutkreislauf abfließen und der Lymphabfluss verbessert werden. Der Eingriff erfolgt über einen kleinen 2,5 bis 3,0 cm großen Hautschnitt. Unter einem speziellen Mikroskop wird ein feines Lymphgefäß aufgesucht und mit einer oberflächlichen Vene verbunden.

Da die Lymphgefäße im Verlauf eines Lymphödems zunehmend verhärten und ihre Transportfähigkeit verlieren können, eignet sich diese Methode vor allem für frühe Krankheitsstadien. Je früher die Behandlung erfolgt, desto besser sind in der Regel die Voraussetzungen für eine erfolgreiche LVA.

Lymphknoten-Venen-Anastomosen

Eine Lymphknoten-Venen-Anastomose kann im Bereich der Lymphknotenstationen, beispielsweise an der Leiste, angelegt werden. Hierbei wird eine Verbindung zwischen einem Lymphknoten und einer Vene mikrochirurgisch hergestellt. Dadurch kann die Lymphflüssigkeit direkt in die Vene abfließen, wodurch der Lymphabfluss der betroffenen Region verbessert wird.

Diese Methode kann auch bei der Behandlung von fortgeschrittenen Lymphödemen angewendet werden, bei denen die Lymphgefäße aufgrund einer starken Sklerosierung nur noch eine minimale Transportkapazität aufweisen.

Freier vaskularisierter Lymphgewebetransfer

Beim freien, vaskularisierten Lymphgewebetransfer wird ein kleines Stück Fettgewebe mit enthaltenen Lymphknoten aus einer gesunden Körperregion entnommen und in das betroffene Gebiet verpflanzt (Abbildung 2). Dieses Gewebe wird zusammen mit seinen Blutgefäßen (Arterie und Vene) übertragen und an neue Gefäße im Bereich des Lymphödems angeschlossen.

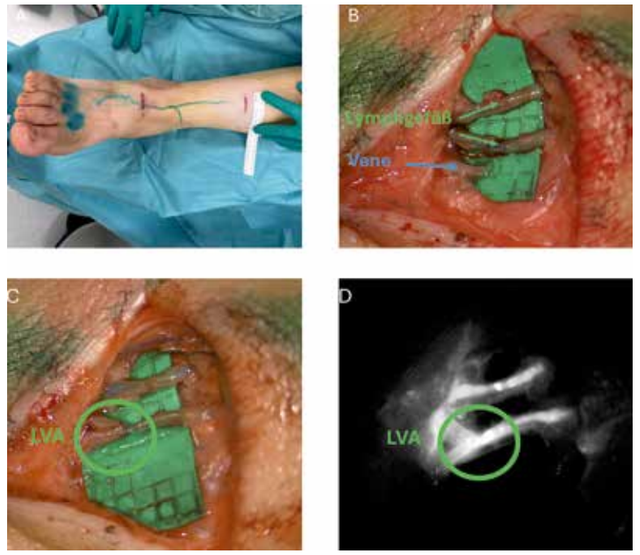


Abbildung 1: *Zu Beginn der Operation wird eine Mischung aus Patentblau und ICG injiziert (A). Dieses wird über die Lymphbahnen abtransportiert und bewirkt eine Färbung der unter 1 mm großen Lymphgefäße. Mithilfe einer speziellen Nahinfrarotkamera können die Lymphgefäße identifiziert und auf der Haut markiert werden. Über 2,5 cm große Hautschnitte werden Lymphgefäß und Vene unter dem Mikroskop präpariert (B). Das Lymphgefäß und die Vene werden dann miteinander vernäht (C). Anschließend wird überprüft, ob die Lymphflüssigkeit über die Vene abtransportiert wird. Hierzu gibt es einen speziellen ICG-Modus im Mikroskop welcher zeigt, ob das Kontrastmittel in die Vene abfließt (D).*

Als Spenderregionen kommen zum Beispiel der Bauchraum, die Brustwand oder die Leistenregion infrage. Bei Entnahmen aus der Leistenregion oder Brustwand wird vor der Operation genau überprüft, welche Lymphknoten für den Abfluss der Beine bzw. Arme wichtig sind, damit diese geschont werden. Wird Gewebe aus dem Bauchraum entnommen, kann der Eingriff häufig schonend über kleine Schnitte erfolgen. Bei Brustkrebspatientinnen mit Armlymphödem besteht zudem die Möglichkeit einer Wiederherstellung der Brust mit Eigengewebe mit der Durchführung eines gleichzeitigen Lymphgewebetransfers.

Nach der Transplantation entfaltet das eingesetzte Lymphgewebe seine Wirkung auf mehrere Arten: Es setzt Wachstumsfaktoren frei, die die Bildung neuer Lymph- und Blutgefäße anregen. Dadurch können sich neue Verbindungen im Lymphsystem bilden, und der Abfluss der Lymphflüssigkeit verbessert sich. Zusätzlich enthält das transplantierte Gewebe bereits feine Lymphgefäße, die helfen, überschüssige Flüssigkeit abzuleiten.

Liposuktion

Ziel einer Liposuktion (Fettabsaugung) ist es, das überschüssige Fettgewebe, welches sich im Verlauf der Erkrankung in den betroffenen Bereichen ansammelt, zu reduzieren. Die Liposuktion führt somit zu einer Reduktion der Lymphlast. Das kann dazu beitragen, die Schwellung zu verringern sowie die Beweglichkeit und die Lebensqualität im Alltag zu verbessern. Eine Liposuktion kann als eigenständiger Eingriff oder in Kombination mit einer operativen Lymphrekonstruktion durchgeführt werden.

Vor der Operation: wichtige Untersuchungen und Planung

Damit die passende Behandlung ausgewählt werden kann, sind vor der Operation spezielle Untersuchungen notwendig. Ziel ist es, die Lymphgefäße möglichst genau sichtbar zu machen. Häufig wird dafür eine sogenannte Indocyaningrün-Lymphografie (ICG-Lymphografie) eingesetzt. Dabei wird ein gut verträglicher Farbstoff in die Haut gespritzt. Mit einer speziellen Kamera kann anschließend beobachtet werden, wie sich der Farbstoff über die Lymphgefäße ausbreitet. So lassen sich funktionsfähige Lymphgefäße erkennen und auf der Haut markieren – das ist besonders wichtig für die Planung einer lymphovenösen Anastomose (Abbildung 1).

In fortgeschrittenen Stadien staut sich die Lymphflüssigkeit samt Kontrastmittel jedoch in der Haut zurück, sodass die Darstellung der Lymphgefäße erschwert ist. In solchen Fällen kommt eine Magnetresonanz-Lymphangiografie (eine spezielle MRT-Untersuchung) zum Einsatz. Sie liefert sehr genaue Informationen über Lage, Anzahl und Zustand der Lymphgefäße und Lymphknoten. Auf Basis dieser Untersuchungen wird individuell entschieden, welche Operationsmethode – oder welche Kombination von Verfahren – am sinnvollsten ist.

Zusätzlich wird vor der Operation die bisherige konservative Behandlung, insbesondere Häufigkeit der Lymphdrainage und Art der Kompressionsversorgung, genau dokumentiert. Zudem wird das Ödemvolumen der betroffenen Extremität gemessen. Diese Messungen werden auch nach der Operation regelmäßig wiederholt, um den Behandlungserfolg beurteilen zu können.

Ziele der Operation

Die genannten operativen Verfahren haben zum Ziel, den Lymphabfluss wiederherzustellen. Eine Vielzahl klinischer Studien konnte belegen, dass dadurch das Volumen der betroffenen Extremität verringert werden kann, was bei den meisten Patientinnen und Patienten zu einer signifikant verbesserten Lebensqualität führt. Zudem sinkt das Risiko wiederholter Infektionen. Auch wenn die konservative Therapie in der Regel lebenslang fortgeführt werden muss, gelingt es in einigen Fällen sogar, die Kompressionsklasse zu reduzieren und die Intervalle zwischen den Lymphdrainagen zu verlängern.



Abbildung 2: *Beim vaskularisierten Lymphgewebetransfer wird ein Lymphgewebelappen an einer Spenderregion, hier die laterale Thoraxwand, mit den entsprechenden Gefäßen präpariert (A). Der Lymphgewebelappen ist ca. 4 × 5 cm groß und enthält Lymphknoten und Lymphgefäße (B). Dieser wird beispielsweise in der Leiste an Gefäße angeschlossen, um den Lymphabfluss des Beines zu verbessern. Prä- und postoperatives Foto einer Patientin mit sekundärem Lymphödem nach Lymphgewebetransfer und zusätzlicher Liposuktion (C, D).*



Priv.-Doz. Dr. med. Lisanne Grünherz
Leitende Oberärztin, Leitung Rekonstruktive und Ästhetische Brustchirurgie, Lymphchirurgie
Klinik für Plastische, Rekonstruktive, Ästhetische, Hand- und Verbrennungschirurgie
München Klinik Bogenhausen



Prof. Dr. med. habil. P. Niclas Broer
Chefarzt
München Klinik Bogenhausen & München Klinik Harlaching

FAZIT

Die operative Behandlung des Lymphödems hat sich in den letzten Jahren durch mikrochirurgische Verfahren deutlich weiterentwickelt. Ob lymphovenöse Anastomose, Lymphknoten-Venen-Anastomose, freier Lymphgewebetransfer oder Liposuktion – welches Verfahren geeignet ist, hängt vom individuellen Befund, dem Krankheitsstadium und den Ergebnissen der bildgebenden Diagnostik ab. Eine sorgfältige Vorabklärung ist deshalb unverzichtbar.

Wichtig zu wissen: Eine Operation ersetzt nicht die konservative Therapie, sondern ergänzt sie. Ziel ist es, die Beschwerden spürbar zu lindern, das Infektionsrisiko zu senken und im besten Fall den Aufwand der täglichen Behandlung zu verringern. Wer sich für eine operative Behandlung interessiert, sollte sich an ein Zentrum mit entsprechender mikrochirurgischer Erfahrung wenden und die Möglichkeiten in einem persönlichen Gespräch besprechen lassen.

Anzeige

Buchrezension

Emotional frei mit Lipödem

Zum Inhalt
Dieses Buch unterstützt euch dabei, einen bewussten Umgang mit euren eigenen Gefühlen zu finden. Das Krankheitsbild des Lipödems wird zwar kurz erläutert, doch der klare Fokus liegt auf den emotionalen Herausforderungen, die mit dieser chronischen Erkrankung einhergehen.

Besonders praktisch: Jedes Kapitel ist mit Übungen und Arbeitsblättern ausgestattet. Diese lassen sich auch ganz unkompliziert über einen QR-Code herunterladen. Ich kann mir gut vorstellen, dass die Materialien auch eine Bereicherung für das nächste Treffen eurer Selbsthilfegruppe wären.

Die persönlichen Fallbeispiele von Caroline geben tiefe Einblicke in ihr Leben und ihre Gefühlswelt. Damit hilft sie, die eigenen Emotionen besser zu verstehen und deren Auswirkungen auf den eigenen Alltag differenzierter wahrzunehmen.



Caroline Sprott & Marianne Jouanneaux: Emotional frei mit Lipödem
herbig in der Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co. KG, 2026
Taschenbuch, 203 Seiten, 24,00 €
ISBN 978-3-96859-094-3

Mein persönliches Fazit
Über nahbare Zwiegespräche zeigen die Autorinnen die Dynamiken von Gedanken, Gefühlen und Beziehungen auf. Obwohl ich nicht jedes beschriebene Gefühl teile und nicht alle aufgeführten Situationen selbst erlebt habe, erkenne ich mich und mein Leben doch in großen Teilen dieses Buches wieder.

Meiner Meinung nach richtet sich das Buch zwar hauptsächlich an Lipödem-Patientinnen, bietet aber wertvolle Ratschläge für alle Menschen, die mit den emotionalen Belastungen einer chronischen Erkrankung kämpfen. Es ist eine Aufstieg-Hilfe für alle, die in ihrem persönlichen Tief feststecken und nach Wegen suchen, sich selbst zu helfen.

Manuela Hurt

Anzeige

Achtung vor irreführender Werbung im Internet

„Schmeißen Sie endlich Ihre Kompressionsstrümpfe weg!" – mit genau diesem Satz wird aktuell im Internet geworben.

Dahinter steckt der Hersteller einer Leggings, die angeblich die Wadenpumpe aktiviert und den Lymphfluss anregt, und zwar viel besser als „normale" Kompressionsversorgung. Belegt werden diese Versprechen nicht.

Noch problematischer: In dem Werbebeitrag wird empfohlen, Kompressionsstrümpfe zugunsten der Leggings in der Schublade zu lassen.

Bitte macht das nicht! Medizinische Kompression ist weder veraltet, noch sollte sie in der Schublade landen oder gar weggeschmissen werden. Sie ist ein wichtiger Bestandteil der Behandlung von Venen- und Lympherkrankungen. Eine frei verkäufliche Leggings ersetzt keine individuell angepasste medizinische Versorgung.



Besonders dreist: Erst ganz am Ende steht, dass die dargestellten Personen und Erlebnisse teilweise erfunden sein können – wahrscheinlich also auch der angebliche Gefäßexperte, der in der Werbung seinen Auftritt hat.

Wir haben die Werbung gesichert und haben sie der Verbraucherzentrale gemeldet. Ändert eure Therapie niemals aufgrund einer Internetanzeige, sondern besprecht Probleme mit eurem Arzt oder eurem Fachpersonal aus dem Sanitätshaus.

Winterliches Bircher Müsli

Ein leckerer Start in den Tag: Dieses Bircher Müsli versorgt uns in der kalten Jahreszeit mit wertvollen Nährstoffen und schmeckt herrlich nach Apfel, Nüssen und Zimt.

Zutaten für 4 Portionen
150 g Haferflocken
300 ml Milch
300 g Joghurt
1 EL Zitronensaft
1 Apfel
1 Birne
2 EL gehackte Nüsse
2 EL Rosinen
½ TL Zimt



Foto: AdobeStock / marysckin

Zubereitung
1. Haferflocken mit Milch und Joghurt in einer großen Schüssel verrühren.
2. Apfel und Birne grob raspeln und unterrühren.
3. Zitronensaft, Rosinen und Nüsse untermischen. Wer mag, kann weitere Früchte (z. B. Beeren, Mango oder Banane) untermischen oder das Bircher Müsli mit Honig süßen.
4. Im Kühlschrank mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Tipp: Am besten über Nacht ziehen lassen, dann ist das Müsli am nächsten Morgen herrlich cremig!

Mitglieder (sortiert nach PLZ)

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

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

10365 Berlin
LiLy Berlin | Jana Ferrari | 0177 7220408
jana.ferrari@web.de | www.liplifebalance.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

23552 Lübeck
Selbsthilfegruppe für Frauen mit Lipödem in Lübeck
Beate Warnicke | shg.lipoedem.beate@gmail.com

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

26655 Westerstede
Lipo-Ole Ammerland | Nicole Marienhoff
moin@lipo-ole.de | www.lipo-ole.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 Sendler
05254 802042 | lilygruppe@gmx.de

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

34117 Kassel
SHG LiLy-Belles Nordhessen | siehe 34560 Fritzlar

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

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

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

35390 Gießen
Die Flachstrickbande – SHG für Lip- und Lymphödembetroffene 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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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 | lymphe-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 Lip- und Lymphödembetroffene
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
https://lymph-shg-freiburg.de

80339 München
Lip-Lymph-Selbsthilfe München | Monaco |
089 45476868 | 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

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

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

89312 Günzburg
Günzburger Schildkrötis | Ulrike Trey | 08221 34842 o.
0176 51995032 | guenzburgerschildkroeti@t-online.de

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

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

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

92224 Amberg und Umgebung
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 Lymphödemen 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

97437 Haßfurt
Selbsthilfegruppe Lip- und Lymphödem Haßfurt
Stefanie Köhler | 0172 4070640 | info@lily-shg-hassfurt.de
https://lily-shg-hassfurt.de/

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/

LYlife Selbsthilfegruppe für Eltern und Kinder mit Lymphödem
Mara Sorrentino | 0176 80335178 | support-lylife@ynone.eu
https://ynone.eu/support-group-children/

KIF 11 Kids e. V.
Netzwerk für betroffene Familien, Ärzte und Therapeuten | 0151 12497919 | https://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

28.10.2026
Online-Seminar „Atmung und Entspannung“
Ort: Microsoft Teams
Web: https://www.lymphselbsthilfe.de/online-seminar-atmung-10-2026/

06. – 07.11.2026
Therapiemesse
Ort: Hamburg Messe, Halle B2, B3 und B4, 20355 Hamburg
Web: https://www.therapiemesse-hamburg.de/de/

24.11.2026
Online-Seminar „Kraftort Körper“
Ort: Microsoft Teams
Web: https://www.lymphselbsthilfe.de/online-seminar-feldenkrais-24-11-2026/

08.12.2026
Online-Seminar „Förderungen für Selbsthilfegruppen“
Ort: Microsoft Teams
Web: https://www.lymphselbsthilfe.de/online-seminar-foederungen-shg-08-12-2026/

21.01.2027
Online-Seminar „Entstauungsgymnastik“
Ort: Microsoft Teams
Web: https://www.lymphselbsthilfe.de/online-seminar-entstauungsgymnastik-21-01-2027/

24.02.2027
Online-Seminar „Schwerbehinderung“
Ort: Microsoft Teams
Web: https://www.lymphselbsthilfe.de/online-seminar-schwerbehinderung-24-02-2027/

05. – 06.03.2027
Campus Lymphologicum mit der Lymphselbsthilfe e. V. – Netzwerktreffen für Selbsthilfegruppen – Kids & Teens für betroffene Kinder und Familien
Ort: Fritz-Treutel-Haus in 65451 Kelsterbach
Web: https://www.lymphologicum.de/campus.html

11.03.2027
Online-Seminar „Die elektronische Patientenakte (ePA)“ – nur für Mitglieder
Ort: Microsoft Teams
Web: https://www.lymphselbsthilfe.de/online-seminar-epa-3-2027/

06.04.2027
Online-Seminar „Aquafitness für Betroffene mit Lip- und Lymphödem“
Ort: Microsoft Teams
Web: https://www.lymphselbsthilfe.de/online-vortrag-aquafitness/

10.04.2027
Tagesworkshop „Bringen Sie Ihre Lymphe in Schwung“
Ort: Rehasport- und Gesundheitszentrum Vier Täler e. V., 58840 Plettenberg
Web: https://www.lymphselbsthilfe.de/workshop-lymphe-in-schwung/

05. – 06.06.2027
GALLiLy Schnupperwochenende
Ort: wird noch bekannt gegeben (geplant Raum Kassel)
Web: https://www.lymphselbsthilfe.de/gallily-schnupperwochenende-1-2027/

12.06.2027
Lymphselbsthilfetag (plus Mitgliederversammlung am 11.06.2027)
Ort: 23562 Lübeck
Web: https://www.lymphselbsthilfe.de/lymphselbsthilfetag-luebeck/

03. – 05.09.2027
GALLiLy Schnupperwochenende
Ort: Bildungshaus Kloster St. Ulrich, 79283 Bollschweil
Web: https://www.lymphselbsthilfe.de/gallily-schnupperwochenende-2-2027/

Weitere Infos zu Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage unter https://www.lymphselbsthilfe.de/home/veranstaltungen/.
Oder Sie melden sich über https://www.lymphselbsthilfe.de/newsletter/ zu unserem Newsletter an.

IMPRESSUM

Herausgeber: LYMPHSELBSTHILFE e.V.

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

Titelbild: AdobeStock / Jenny Sturm
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.

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

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**

medi

- Bequemes Gefühl in der sensiblen Kniekehle
- Nahtlose Sitz- und Trittfläche – kein Körpergewicht auf der Naht dank seitlicher Platzierung
- Ideal bei viel Bewegung
- Erhöhter Tragekomfort an der Ferse
- Sportlicher Look

Seitliche Naht bei mediven® Flachstrick

Maximale Bewegungsfreiheit und noch mehr Tragekomfort

Für mediven cosy und für mediven 550 Bein!

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

Weitere Informationen unter:
www.medi.biz/seitliche-naht

medi. ich fühl mich besser.

Juzo

Lebensfreude in Bewegung



Juzo Expert

juzo.de/expert-feel