



Keiner sollte mit seiner Krankheit alleine gelassen werden!
Aus diesem Grund haben wir uns entschlossen diese Selbsthilfegruppe in Salzgitter zu gründen!

Unsere Ziele:

- Hilfe zur Selbsthilfe
- die Krankheit in die Öffentlichkeit bringen
- Informationen austauschen
- nette Leute treffen
- gemeinsam lachen und fröhlich sein
- sich mit gleichgesinnten austauschen

und viele Dinge gemeinsam bewältigen
und unternehmen



**Hand in Hand sind wir eine starke
Gemeinschaft**

Kontakt :

Gudrun Ehlers
Vallstedter Str. 21 A
38229 Salzgitter-Engelstedt
Tel.: 05341-8689204
mobil: 0160-1892917
email: li-ly-shg-salzgitter@gmx.de

Die Gruppe trifft sich vorraussichtlich jeden 2.
und 4. Mittwoch im Monat (außer an Feiertagen)
im Landhaus-Engelstedt, Vallstedter Str. 13 in
SZ-Engelstedt
auch für Rollstuhlfahrer gut zu erreichen

Selbsthilfegruppe Lymphkranke



**...und immer wenn du denkst,
es geht nicht mehr,
dann kommt von irgendwo
ein Lichtlein her!**

Diagnose Lipödem

Das Lipödem (umgangssprachlich auch Reiterhosensyndrom, Säulenbein oder Reithosenfettsucht) ist eine atypische und symmetrische Häufung von Fettgewebe seitlich an den Hüften und Oberschenkeln und Oberarmen (im späteren Verlauf auch an den Unterschenkeln, Unterarmen und im Nacken), verbunden mit Schmerzen und Druckempfindlichkeit der Beine und Neigung zu Hämatomen („blaue Flecken“) bei Bagateltraumen. Sekundär kann es auch zu peripheren Ödemen kommen. Es handelt sich um eine progrediente Erkrankung.

Das Lipödem tritt fast ausschließlich bei Frauen auf, vor allem nach der Pubertät, nach einer Schwangerschaft oder im Klimakterium. Eine genetische Prädisposition wird vermutet, jedoch werden auch hormonelle Veränderungen und Gewichtszunahme als potenzielle Ursachen gehandelt. Die betroffenen Fettzellen sind krankhaft verändert.

Das Lipödem ist nicht Ausdruck von Übergewicht – deshalb ist es nicht erfolgversprechend, den betroffenen Patientinnen eine Abmagerungskur zu empfehlen.

Das krankhaft veränderte Fettgewebe neigt (durch Störung der Kapillarfunktion) darüber hinaus auch zur Wassereinlagerung, was im Verlauf zu Spannungsgefühlen und Druckschmerzen führen kann. Es liegt primär keine Schädigung des Lymphsystems vor, im weiteren Verlauf kann dieses jedoch durch die erhöhte Verletzlichkeit und Entzündungsbereitschaft des Fettgewebes geschädigt werden und somit die Ödembereitschaft erhöht werden.

Was ist ein Lymphödem?

Das Lymphsystem im menschlichen Körper erfüllt viele wichtige Funktionen und ist ebenso bedeutend wie das Herz-Kreislauf-System. Wenn es gestört wird, kann es ein Lymphödem ausbilden.

Mit der Lymphe, der Zwischenzellflüssigkeit, werden Schlacke, Eiweißkörper, Fette, Bakterien und abgestorbene Zellen abgeleitet. Dieses Transportsystem führt die Flüssigkeit über die Lymphgefäße in die Venen zurück. Kann die Flüssigkeit nicht abgeleitet werden, kann ein Lymphödem entstehen.

Die Lymphe selbst ist von gelblich-weißer Farbe und füllt die Räume zwischen den einzelnen Zellen aus. Außer beim Transport der erwähnten Stoffe spielt das Lymphsystem auch bei den Abwehrkräften des Körpers eine große Rolle. Ein Lymphödem kann sich bilden, wenn eine dieser Funktionen gestört ist.



„Liegende Frau mit Frucht“ - Skulptur des kolumbianischen Künstlers Fernando Botero (1998)

Hand in Hand eine starke Gemeinschaft

Jeder Betroffene mit einem Lipödem, Lymphödem, Lip-Lymphödem oder einer anderen Lympherkkrankung steht vor einer Herausforderung, die viele Einschränkungen mit sich bringt. Am Anfang fühlt man sich kopflös und fragt sich, wie man das Ganze in den Alltag integrieren soll, ohne dass die Lebensqualität darunter leidet. Es gilt eine gute Balance zu finden, zwischen dem, was gut für das Ödem ist, und dem, was man persönlich leisten kann und möchte. Zu den vielen Fragen, die nach der Diagnose auftauchen ist ein Austausch von und mit Betroffenen wichtig und ermutigend. Doch nicht überall gibt es Lymphselbsthilfegruppen. Sie sind eher selten und immer wieder gibt es Betroffene, die keine Gruppe für Lymphödem-betroffene in ihrer Nähe finden und sich nicht mit Gleichgesinnten austauschen können.....und genau hier haben wir angefangen nachzudenken, um diese Gruppe hier ins Leben zu rufen.

Wer kennt nicht die Odyssee von Arzt zu Arzt zu laufen und nicht ernst genommen zu werden. "Sie müssen erst einmal abnehmen, dann geht es ihnen auch besser".....usw.. Wie oft haben wir gehört, "treiben sie mehr Sport, dann wird es ihnen auch besser gehen"....Manchen soll ein Magenband eingesetzt werden....."Nehmen sie keine Wassertabletten? warum nicht?"und und und..... Und genau hier möchten wir ansetzen, Fragen, Unsicherheiten und viel mehr durch Gespräche und gegenseitige Unterstützung zu klären und gemeinsam die Lebensfreude zu erhalten.