

So finden Sie uns



Busverbindungen: Linien **284, 285, 294**,
Bushaltestelle Langfeldstraße
Linien **288** und **289**, Bushaltestelle Äußere Brucker
Straße.
Es sind ausreichend Parkplätze vorhanden.

Treffpunkt:

Kulturpunkt Bruck

Fröbelstr. 6
91058 Erlangen

Bei ehrenamtlicher Arbeit können Raum- oder Terminänderungen jederzeit kurzfristig auftreten, deshalb **melden Sie sich kurz** vor dem Besuch bitte bei der Ansprechpartnerin **an** und lassen Sie sich in unseren Mailverteiler aufnehmen.

Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Unsere Projekte werden durch die gesetzlichen Krankenkassen und deren Verbände in Bayern sowie dem Zentrum Bayern Familie und Soziales (ZBFS) gefördert.

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Termine 2021

jeden 3. Mittwoch im Monat

20.01.2021 - Videomeeting

17.02.2021 - Videomeeting

17.03.2021

21.04.2021

19.05.2021

16.06.2021

21.07.2021

15.09.2021

20.10.2021

17.11.2021

Beginn

20.00 Uhr Entstauungsgymnastik

20.15 Uhr Thema des Abends
(dieses finden Sie auf unserer Webseite)

www.lymphselbsthilfe-erlangen.de

Ihre Ansprechpartnerin

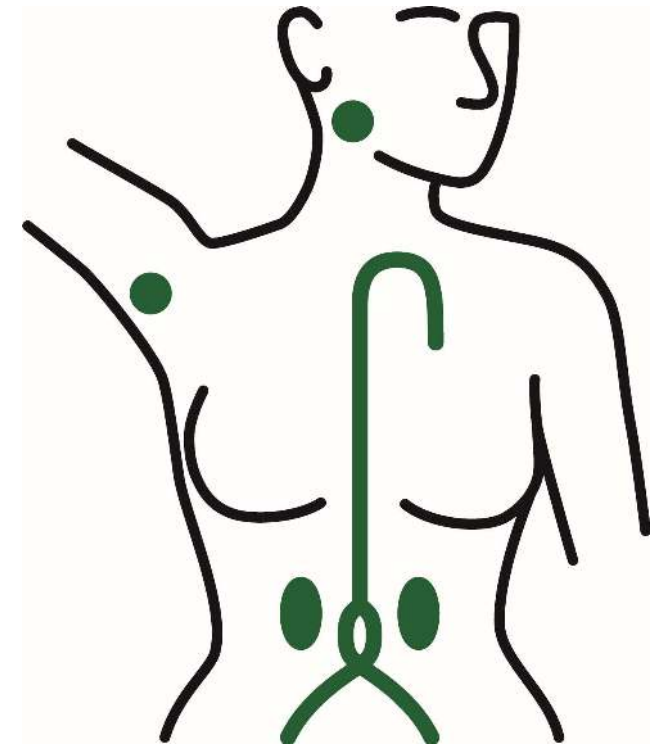
Christine Schneider

09191 979464

info@lymphselbsthilfe-erlangen.de

Lymphselbsthilfe Erlangen

Wir sind der
Lymphselbsthilfe e.V.
angegliedert



www.lymphselbsthilfe-erlangen.de

Das Lymphödem

Das Lymphsystem ist für den Abtransport von Bakterien, Zellteilen, Fetten und Eiweißbausteinen aus dem Gewebe zuständig.

Durch eine angeborene oder erworbene Störung des Lymphsystems sammelt sich eiweißreiche Lympflüssigkeit im Bindegewebe und der betroffene Körperteil schwillt an. Dafür gibt es viele Ursachen neben Krebs und Adipositas. Unabhängig von der Ursache muss das Ödem als eigenständige Erkrankung behandelt werden.

Man unterscheidet 4 Stadien:

Latenz keine Schwellung trotz vorhandener Funktionsstörung aufgrund fehlender oder unzureichender Lymphknoten oder -bahnen

- 1 Ödem von weicher Konsistenz, einfaches Hochlagern reduziert die Schwellung
- 2 kaum dellbares Ödem mit Gewebsveränderungen, Hochlagern bleibt ohne Wirkung
- 3 harte Schwellung mit Hautveränderungen, häufig bilden sich entstellende Hautlappen

Die beiden letzten Stadien gelten als chronische Erkrankung mit langfristigem Therapiebedarf.

Mit frühzeitiger, richtig ausgeführter Therapie und einem angepassten Alltagsverhalten gelingt es allerdings gut, ein Lymphödem konstant zu halten und zu reduzieren, drohende Komplikationen zu vermeiden und ein (fast) normales Leben zu führen.



Das Lipödem

ist eine atypische und symmetrische Häufung von Fettgewebe seitlich an Hüften und Oberschenkeln, an Unterschenkeln oder Ober-/Unterarmen. Hände und Füße bleiben unberührt. Es tritt fast ausschließlich bei Frauen auf. Vermutete Ursachen sind neben genetischer Veranlagung auch psychische Belastung und hormonelle Veränderungen während Pubertät, Schwangerschaft oder den Wechseljahren.

Das krankhaft veränderte Fettgewebe neigt zur Wassereinlagerung, einer erhöhten Verletzlichkeit und Entzündungsbereitschaft. Dies schädigt die feinen Gefäße und führt zu Spannungsgefühlen und Druckschmerzen. Die vermehrten und vergrößerten Fettzellen sowie eine hinzukommende Adipositas können das ehemals gesunde Lymphsystem schädigen, ein sekundäres Lymphödem ist dann die Folge.

Das Lipödem unterscheidet sich von der reinen Fettgewebsvermehrung durch die Neigung zu blauen Flecken und Berührungsempfindlichkeit. Jede Gewichtszunahme führt zu weiterer Vermehrung und Wachstum dieser Fettzellen. Das heißt: Unter der erst weichen, feinknotigen Haut bilden sich zunehmend gröbere Knoten bis hin zu ausgeprägten Fettlappen, die beim Gehen stark behindern.

Eine Diät kann das Lipödem nicht rückgängig machen und führt oft erst in die Adipositas.

Ohne eine ausgeglichene Kalorienbilanz und Bewegung in Kompression schreitet die Krankheit fort. Dagegen kann eine langfristige Ernährungsumstellung die Fettzellen des Übergewichtes reduzieren.

Sie sind auch betroffen?

Sie erkennen einige Symptome bei sich wieder. Dann wenden Sie sich an einen Facharzt oder an uns. Wir kennen viele kompetente Fachleute und vermitteln gerne.

Oder machen Sie sich die Erfahrungen anderer zunutze und besuchen unsere Selbsthilfegruppe.

Wir unterstützen uns gegenseitig, helfen uns, unsere Erkrankung zu akzeptieren und gewinnen dadurch neue Lebensqualität!

Wir informieren uns über das Krankheitsbild z.B. über

- Bestrumpfung / Kompression
- Grifftechniken der Lymphdrainage
- Selbstmanagement

und laden dazu Fachleute, wie Ärzten, Therapeuten u. a. ein.

Wir planen auch gemeinsame Aktivitäten, u. a. Sport, Besuch von Fachtagungen und -kliniken und tauschen uns mit anderen Selbsthilfegruppen aus.

Wir freuen uns auf Sie. Kommen Sie vorbei!

„Wir haben unser Ödem im Griff,
nicht das Ödem uns!“