

Ausgabe 13
Sommer 2021



Lymph- Selbsthilfe

DAS MAGAZIN DER LYMPHSELBSTHILFE E.V.



**Therapie
in Coronazeiten**

GALLy:
**Gesund und Aktiv Leben
mit Lymphödem nach Krebs**

Schwerpunkt:
Liposuktion

Aus dem Verband:
**6. Lymphselbsthilfetag
in Hamburg**

Psst,
schon
gehört?

Der Herbst wird bunt –
genau wie mediven®
Flachstrick.

Freuen Sie sich auf neue Trendfarben
und Muster ab Oktober 2021.

Vorwort



Liebe Mitglieder der Lymphselbsthilfe, liebe Interessierte,

willkommen zur dreizehnten Ausgabe des „Lymphselbsthilfe-Magazins“. Unsere Mitgliederzeitschrift informiert Sie zweimal im Jahr über die wichtigsten Ereignisse der vergangenen Monate und blickt voraus. Unterstützt wird sie diesmal mit interessanten Fachartikeln zum Schwerpunkt Liposuktion von Herrn Prof. Schmeller.

Zuerst blicken wir jedoch zurück und nehmen Abschied von Dieter Fleming, der leider Ende November vergangenen Jahres überraschend verstorben ist. Er hat nicht nur seit 2015 alle bisherigen Ausgaben dieses Magazins federführend zusammengestellt, sondern auch noch viele weitere wichtige Aufgaben im Team übernommen und ist kaum zu ersetzen. In Dankbarkeit blicken wir auf seine herausragende Arbeit zurück, die er für die Lymphselbsthilfe geleistet hat. Wir geben unser Bestes, seine Aufgaben mit gleicher Kompetenz fortzuführen, doch er fehlt an allen Ecken und Enden. So haben wir schon vor seinem Tod begonnen, die Website noch attraktiver und übersichtlicher zu gestalten, doch nun müssen wir „sein“ System ohne ihn zum Laufen bringen. Die Programmierung übernahm Oliver Kraus mit unendlich viel Fachwissen, Energie und Geduld.

Wir berichten auch von unseren Online-Workshops, die als Ersatz für die ausgefallenen Veranstaltungen der Lymphselbsthilfe e. V. und Treffen der Selbsthilfegruppen stehenden Fußes eingeführt wurden. Dazu war viel neues Wissen bei uns nötig, das wir uns bei internen Organisationstreffen und durch hohen Zeitaufwand vor der letzten virtuellen Mitgliederversammlung angeeignet hatten. Unsere Online-Treffen werden so gut angenommen, dass wir sie wohl auch fortführen werden, wenn wir uns wieder live in großen Gruppen treffen können.

Optimistisch planen wir weitere Fortbildungsveranstaltungen, den Erfahrungsaustausch, unsere Selbstmanagement-Workshops GALLiLy und ganz neu: GALLY nach Krebs. Wir sind vorbereitet, haben umfassende Hygienekonzepte ausgearbeitet und auch schon genügend Masken besorgt.

Voller Vorfreude blicken wir auf den nun schon zweimal verschobenen und komplett neu organisierten 6. Lymphselbsthilfetag mit Mitgliederversammlung im Juni in Hamburg und hoffen auf den Fortschritt der Impfkampagne, sodass viele bereits geimpft teilnehmen können. Aufgrund unserer letzten Erfahrungen bereiten wir uns – unterstützt von Daniela Fleming – auch auf die virtuelle Möglichkeit der Teilnahme vor. Dies bedeutet für uns derzeit doppelte Arbeit mit kleinerem Team, doch wir geben unser Bestes und hoffen, dass uns dieses Jahr noch weitere Interessierte zu Hilfe kommen.

Haben Sie Fragen, Anregungen oder möchten unser Team unterstützen?
Dann schreiben Sie an info@lymphselbsthilfe.de.

Viel Vergnügen bei der Lektüre und einen hoffentlich pandemiefreien Sommer

wünscht Ihre

Susanne Helmbrecht

Ihre
Susanne Helmbrecht
Vorsitzende Lymphselbsthilfe e. V.

IMPRESSUM

Herausgeber:
LYMPHSELBSTHILFE e.V.

Redaktion:
Redaktion: Sylvia Kraus, Susanne Helmbrecht, Christine Schneider, Isabel Kraus
V.i.S.d.P. Susanne Helmbrecht (SH)
Telefon: (09132) 74 58 86
info@lymphselbsthilfe.de, www.lymphselbsthilfe.de

Erscheinungsweise: 2 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.

Nachruf



Wir sind fassungslos und unendlich traurig. Dieter war die Seele unseres Vereins, als unschätzbare Mitarbeiter zuständig für alle IT-Belange, unsere Homepage, das Kontakttelefon, als Chefredakteur unseres Lymphselbsthilfe-Magazins, als Gestalter unserer Flyer. In unserer täglichen Arbeit, die wir jetzt ohne Dieter bewältigen müssen, werden wir ständig schmerzlich daran erinnert, dass er an allen Ecken und Enden fehlt.

Gedanken zu Dieter:

Leider war keine Zeit mehr da, dass ich mich von Dir hätte verabschieden können. Dabei hätte ich Dir noch so viel zu sagen gehabt. Zu so vielen Fragen und Problemen, die in Zukunft auf mich zukommen werden, hätte ich gerne Deinen Rat gehabt. Du hattest zu allen Themen eine fundierte, oft auch streitbare Haltung und es war mir ein Grundbedürfnis, stets auch deine Meinung zu erfahren. Du warst immer mit Rat und Tat zur Stelle, wenn man Dich um Hilfe bat. In Situationen, in denen ich verzweifelt war oder mich verloren fühlte, hast Du mir Ruhe und Trost gespendet. Jetzt muss ich ohne Dich zurechtkommen.

Doch ich weiß, dass ich das kann, da Du mich früh dazu erzogen hast, meine Entscheidungen selbst zu treffen, so wie sie für mich richtig sind. Du hast es Dir nie nehmen lassen, Deine Meinung zu äußern, hast mich aber noch nie bevormundet. Schon als ich ganz klein war, bist Du mir stets auf Augenhöhe begegnet und hast mir großen Respekt entgegengebracht.

Ich weiß noch, wie Du mir mal gesagt hast, dass Du für mich ein abschreckendes Beispiel bist und dass das viel

Dieter ist der Lymphselbsthilfe 2015 quasi „zugelaufen“. Daniela brachte ihren Vater zu unserem Erfahrungsaustausch nach Bad Tabarz mit. Eigentlich wollte er nur ein Wochenende mit seiner Tochter im schönen Thüringer Wald verbringen, doch es war der Beginn einer tiefen Verbundenheit mit der Lymphselbsthilfe bis zu seinem Tod Ende November 2020.

Nachdem er zuerst nur die Homepage übernommen hatte, arbeitete er sich sehr engagiert und interessiert in immer weitere Themen ein: die Erstellung des LSH-Magazins, dann aller Flyer, den IT-Support für uns und das gesamte Team. Vielen Lesern wird er auch noch als Ansprechpartner am Kontakttelefon in guter Erinnerung bleiben.

Dieter reißt eine tiefe Lücke in unsere Herzen, er fehlt uns auch als Freund. Wir vermissen ihn und werden ihn nie vergessen. Sein Lebenslicht wird als kleiner Stern in unseren Herzen weiterleuchten.

Susanne Helmbrecht, Sylvia Kraus und Christine Schneider

effektiver sei, als ein gutes Vorbild zu sein. Heute weiß ich, wie wahr das ist, weil wir uns so stark ähneln. Durch Dich wusste ich, wann ich aufpassen muss, um kluge Entscheidungen für meinen späteren Lebensweg zu treffen. Und je älter ich wurde, desto besser konnte ich Deinen Weg verstehen. Was mir jetzt von dir bleibt, ist die Erinnerung an einen durch und durch unkonventionellen Menschen, der immer seine Meinung sagte und sich nie verbiegen ließ. Der seinen Lebensstil verfolgte und es ablehnte, sich in das Hamsterrad zu begeben, das die Gesellschaft für ihn vorgesehen hatte, dabei aber stets hilfsbereit, kreativ und produktiv war. Eine Einstellung, die nicht immer bequem war, die ich aber zutiefst respektiert habe. Du warst in jeder Sekunde Deines Lebens authentisch.

Ich danke Dir für alles, was Du mir beigebracht hast, für die Freiheit, die Du mir zur Entfaltung meiner Persönlichkeit geschenkt hast, und ich bin froh, dass Du mein Vater warst. Ich hätte mir für mich keinen besseren vorstellen können.

Du wirst mir so fehlen...

Daniela Flemming

Ich lernte Dieter anlässlich des 2. Lymphselbsthilfetages im April 2016 in Berlin kennen: Dieter an der Anmeldung, Dieter am Infotisch, Dieter an der Powerpoint-Präsentation während der Mitgliederversammlung.

Zu der Zeit war ich ja selbst nur einfaches Mitglied der Lymphselbsthilfe, aber nachdem wir uns dann auf mehreren Veranstaltungen getroffen und gesprochen hatten (auch mal abends bei geisthaltigen Getränken), schrieb ich dann schon das erste Mal Dieter eine Mail: Dieter, kannst Du mir mal helfen? Ich hätte da mal eine Frage... Und Dieter half. So blieb es. Dieter half wann immer es bei mir IT-mäßig „brannte“, egal ob bezüglich meiner Selbsthilfegruppe, später dann als Landessprecherin der Lymphselbsthilfe,

Dieter war unser stiller „Hintergrundarbeiter“. Egal, in welchen technischen Fragen/Problemen man Hilfe suchte, er hatte eine Lösung. Schade, dass wir nicht mehr/intensiver zusammen arbeiten konnten und ich von Deinem Wissen lernen konnte.

Du fehlst.

Andreas Graf

Mit großer Bestürzung habe ich die Zeilen gelesen und musste sie mehrmals lesen, da ich es nicht fassen kann. Unvergessen wird er immer einen großen Teil in meinem Herzen haben. Denn durch unser Telefonat vor zwei Jahren gab er mir die Zuversicht und den Bitte-mach-es-Tritt, um den Lipo-Treff zu planen und aufzubauen. Jeden weiteren Kontakt, den wir hatten, werde ich bewahren. Übersende meine tiefe Anteilnahme und euch sowie der Familie sehr viel Kraft.

Ich bitte Sie sehr, auch in meinem Namen der Familie Beileid auszusprechen. Die Arbeit von Herrn Flemming war so wertvoll. Vielen Dank

Wir sind sehr traurig und erschüttert über diese Nachricht. Unsere aufrichtige Anteilnahme und unser herzliches Beileid an Sie alle und Herrn Flemmings Familie.

Meine Anteilnahme am Tod von Herrn Flemming möchte ich hiermit zum Ausdruck bringen. Ich wünsche der Familie viel Kraft in dieser schweren Zeit. Möge er in Gottes Obhut gut aufgehoben sein!

Verschiedene Mitglieder der Lymphselbsthilfe e. V.

während der kurzen Zeit meiner Vorstandstätigkeit oder auch im privaten Bereich.

Dieter sorgte für den Feinschliff des Flyers, Dieter lud Dateien beim Onlineanbieter für die Materialien der Selbsthilfegruppe hoch oder machte eine „Fernwartung“ des Laptops, wenn gar nichts mehr ging.

Um es kurz zu machen: Dieter, Du kannst Dir gar nicht vorstellen, wie Du mir fehlst. Nicht nur die Gespräche mit Dir, auch Deine Unterstützung. Du wirst nicht vergessen.

Katja Wagner



Online-Seminar:

Hilfe zur Selbsthilfe bei Lymphödemen

Aufgrund der durch die Corona-Pandemie ausgelösten Einschränkungen in unseren persönlichen Kontakten/ Zusammenreffen hat auch unser Bundesverband Lymphselbsthilfe e. V. Möglichkeiten geschaffen, uns als Mitglieder über Online-Seminare/Vorträge zu informieren und mit uns in Verbindung zu bleiben.

Ein Thema im vergangenen November war das „Selbstlymphphen bei einem Armlymphödem“. Unsere Bundesvorsitzende, Frau Helmbrecht, hatte hierüber die Bundesvorsitzende der Frauenselbsthilfe Krebs e. V. informiert, um auch betroffenen Frauen in dieser Selbsthilfevereinigung die Möglichkeit zu geben, an dem kostenlosen Angebot teilnehmen zu können. Ist doch das Krankheitsbild Armlymphödem in beiden Verbänden vertreten. So war dann auch die Zahl der Anmeldungen sehr groß, weswegen zwei Online-Seminare zu diesem Thema durchgeführt wurden.

Die Seminare wurden jeweils von dem Fachbeiratsmitglied im Bundesverband, Ralf Gauer, geleitet und von Frau Helmbrecht moderiert, die auch für allgemeine Fragen zur Verfügung stand. Herr Gauer ist Fachlehrer für Manuelle Lymphdrainage und Komplexe Physikalische Entstauungstherapie.

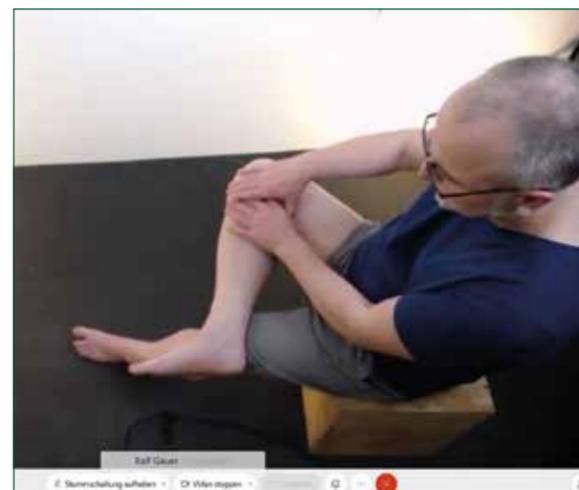
Während der Seminare betonte Herr Gauer mehrmals, dass diese keinen Ersatz für die professionelle Lymphdrainage in den Physiopraxen darstellten. Vielmehr ging es darum, uns Betroffenen Fähigkeiten zu vermitteln, uns in einem bestimmten Maße selbst helfen zu können, wenn wir – aus Gründen, die es ja immer mal gibt – nicht zu

unserer/m Lymphtherapeutin/en können, und dann nicht unserer Erkrankung komplett hilflos gegenüberzustehen.

Wir erhielten zunächst hilfreiche allgemeine Informationen über das Lymphsystem und dann praktische Anweisungen, wie wir uns selbst lymphphen können. Dies wurde auch zusammen mit Herrn Gauer geübt. Es wurde auch immer wieder betont, dass man nicht gleich auf Anhieb alles behalten und auch entsprechend umsetzen könne. Die Zeit verging wie im Flug und am Ende der Seminare waren alle Teilnehmerinnen begeistert. Es wurde ange-regt, beizeiten eine Wiederholung durchzuführen, denn auch hier gilt wie so oft: Übung macht den Meister!

Hilfe zur Selbsthilfe bieten auch die durch den Bundesverband angebotenen 4-Tages-GALLiLy-Workshops (GALLiLy – Gesund und Aktiv Leben mit Lip- und Lymphödem). In diesem Zusammenhang bieten Frau Helmbrecht und Herr Gauer auch einen GALLiLy-Basis-Workshop in Form eines 1-Tages-Seminars bei Ihnen vor Ort an, um das Selbstlymphphen, nicht nur für Arme, in Ihrer Selbsthilfegruppe vorzustellen und zu üben (wenn die Kontaktbeschränkungen dies wieder zulassen). Dieses Angebot gilt auch für Selbsthilfegruppen anderer Organisationen. Über die genauen Modalitäten können Sie sich gerne unter der Telefonnummer 09132-745886 informieren. Frau Helmbrecht ist von Montag bis Freitag in der Zeit von 13.00 bis 15.00 Uhr zu erreichen.

Iris Frenkler



Ralf Gauer bei der Selbstlymphdrainage

Gesund und Aktiv Leben mit Lip- und Lymphödem

Was ist ein Lipödem/Lymphödem und wie entsteht es?

Wie lerne ich mit meiner Erkrankung umzugehen?

Was kann ich selbst tun?

4-Tage-Intensiv-Workshop

Unsere Erfahrung:

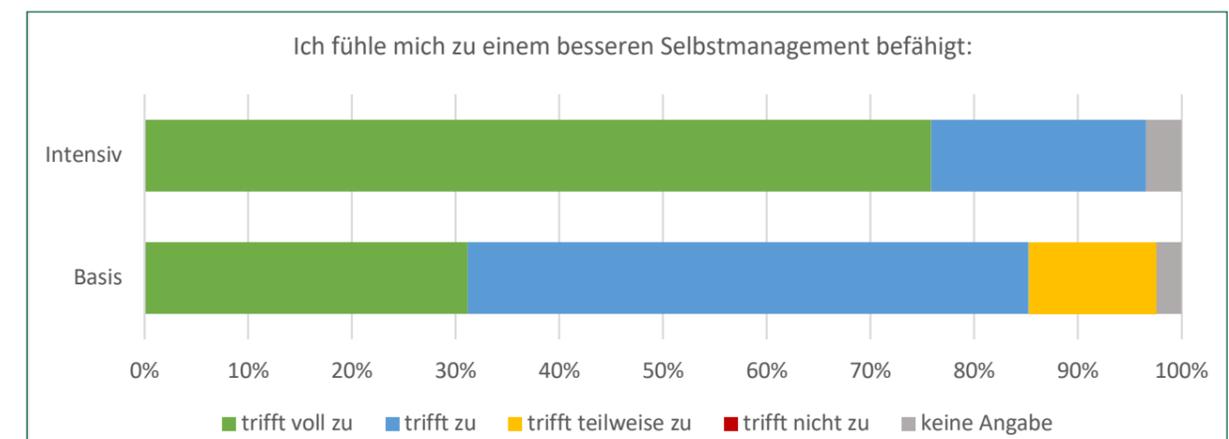
Seit 2009 leiten S. Helmbrecht und R. Gauer gemeinsam Betroffene in eintägigen Workshops an, die von immer mehr Selbsthilfegruppen abgefragt werden. Inzwischen veranstaltet die Lymphselbsthilfe e. V. erfolgreich viertägige Workshops und bietet modular aufgebaute Tagesworkshops in den Regionen an.

Die GALLiLy-Workshops wurden - von der AOK gefördert - 2018/2019 wissenschaftlich evaluiert und konnten eine hohe empirische Evidenz nachweisen.



Aussagen unserer Teilnehmer:

- Ein voller Erfolg für mich!
- Sehr informativ, viele Infos, verständlich erklärt, viel gelernt
- Schulung war sehr interessant
- Alles super, prima
- Brücke Theorie/ Erklärung Lymphsystem und Praktischer Teil
- Umsetzbare Tipps
- Anleitung zur MLD, Atmen
- Bandagen waren sehr anschaulich
- Neugier / Motivation, etwas zu tun, geweckt
- Fragen individuell und geduldig beantwortet
- Sehr angenehme Atmosphäre, nette Dozenten
- Austausch Teilnehmer und Trainer ganz toll
- Bei Urlaubszeiten gut über die Runden kommen
- Die Kräfte besser einteilen, den Körper fühlen lernen



GALLiLy - 4-Tage-Intensiv-Workshop

30.7. bis 02.08.2021 in Hustedt (Celle)

Gesund und Aktiv Leben mit Lip- und Lymphödem
Was ist ein Lipödem/Lymphödem und wie entsteht es?
Wie lerne ich mit meiner Erkrankung umzugehen?
Was kann ich selbst tun?

Kursgebühr 420 Euro für Mitglieder der LSH e.V./ 440 Euro für Nichtmitglieder
 je 20 Euro Rabatt bei 2 Teilnehmern im Doppelzimmer

Bei Fragen 09132 745886

Anmeldung

Email: gallily@lymphselbsthilfe.de

Web: <https://www.lymphselbsthilfe.de/gallily-intensiv-workshop/>

Gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen.



Gesund und Aktiv Leben mit Lymphödem nach Krebs – GALLy

Neu geplant ist ein **Intensiv-Workshop für Lymphödem-betroffene nach Krebs** in der Zeit vom **15. bis 18.10.2021 im Ödemzentrum Bad Berleburg**. Die Besonderheit dieses Workshops ist, dass er sich auf **Gesund und Aktiv Leben mit Lymphödem nach Krebs** konzentriert, wodurch sehr intensiv auf diese Erkrankung eingegangen werden kann. Auch Nichtmitglieder können teilnehmen! Nähere Informationen finden sie auf der Homepage www.lymphselbsthilfe.de.

Iris Frenkler

Grundlage:

Seit Mai 2017 sind Aufklärung und Schulung zum Selbstmanagement Basis der Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie (KPE): Leitlinie Diagnostik und Therapie des Lymphödems, AWMF Registernummer 058-001.

Ziele:

Sie erwerben ein Grundwissen, um Ihre Krankheit zu verstehen. Darauf aufbauend werden alle Komponenten der Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie und Möglichkeiten des Selbstmanagements erläutert. So erweitern Sie Ihren Handlungsspielraum. Ziel ist es, das erworbene Wissen in den Alltag einzubauen, um Ihre chronische Erkrankung besser zu akzeptieren und effektiv selbst managen zu können. Wir versetzen Sie in die Lage, Ihre eigenen Entscheidungen sachlich begründet zu treffen und ein aktives, optimistisches Leben wiederzuerlangen.

Was Sie hier lernen:

- Wie entsteht ein sekundäres Lymphödem?
- Wie funktioniert das Lymphsystem?
- Wie fließt ein Ödem ab?
- Einfache Lymphgriffe zur Selbstbehandlung
- Kompressionsmöglichkeiten und Selbstbandage
- Wie hilft die Bewegung?
- Wo liegen meine Stärken?
- Wo finde ich zusätzliche Hilfe?
- Umsetzung in den Alltag



Was Sie erwarten dürfen:

In unseren Workshops finden Sie die Zeit, sich ausschließlich um sich selbst zu kümmern. Gemeinsam bemühen wir uns, Lösungen zu finden, die Sie in Ihren Alltag integrieren können.

Sie möchten gerne mehr über die Möglichkeit wissen, die Erkrankung in den Griff zu kriegen? Das Internet bietet Ihnen oft keine ausreichende Antwort auf Ihre ganz individuellen Fragen? Auch Ihr Arzt kann nicht auf jede Ihrer Fragen eine Antwort geben? Die benötigten Kenntnisse sind sehr speziell. Wir helfen Ihnen als selbst Betroffene mit unserem Wissen und unseren persönlichen Erfahrungen. Eine Dipl.-Psychologin arbeitet im Team mit einem Fachlehrer für KPE. Unsere Experten besitzen über zehnjährige Erfahrung mit unseren Selbstmanagementseminaren.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Informationen zu den aktuellen Workshops finden Sie unter <https://www.lymphselbsthilfe.de/gally-nach-krebs/>



Bei Fragen: Telefon: 09132 – 745886

Gefördert durch die Gemeinschaftsförderung der Krankenkassen.



Anzeige

Ihre individuelle Gesundheit ist unser Ziel

Menschen mit soliden Tumorerkrankungen, hämatologischen Systemerkrankungen oder Lymph- und Lipödem bietet die Inselsberg Klinik Bad Tabarz ein ganzheitliches Behandlungskonzept durch ein multiprofessionelles Team – für einen optimalen Heilungsprozess.

Als zertifizierte Fachklinik für onkologische Nachsorge und Lymphologie bieten wir:

- Onkologische Anschlussrehabilitation und stationäre Heilverfahren zur Nachsorge
- Behandlung von primären und sekundären Lymph- und Lipödemem

Begleitkinderprogramm – Schatzinsel:

- Während der Rehabilitationsmaßnahme eines Elternteils bieten wir die Möglichkeit der Aufnahme von Begleitkindern im Alter von 2 bis 12 Jahren

Reha mit Hund: NEU ab 2021

- Ab 2021 bieten wir Patienten die Möglichkeit den geliebten Hund als treuen Begleiter mit in die Reha zu bringen. Informieren Sie sich gerne telefonisch.

Weitere Informationen: ☎ 03 62 59 . 53 - 0 | 🏠 www.ibk-bt.de | 📱 📺

Ein Unternehmen von Wicker Gesundheit & Pflege

Inselsberg Klinik Wicker GmbH u. Co. oHG | Fischbacher Str. 36 | 99891 Bad Tabarz (TH)



6. Lymphselbsthilfetag mit 8. Lymphtag Hamburg

Lymphtag in Kooperation mit dem Bundesverband in Hamburg

Einladung

Bundesverband Lymphselbsthilfe e.V. Lymphselbsthilfe Hamburg-Eilbek

Veranstaltungsort
Gymnasium Lohbrügge
Binnenfeldredder 5
21031 Hamburg
Standort: https://t.spivgen.de

Anmeldung
https://t.spivgen.de
Tel: 04132 74 58 88
Mail: info@lymphselbsthilfe.de

Zertifizierung
CDM - (Dossier Gesellschaft für Wanderversorgung) angeht!
DZ - (Punkte angeht!)

Anmeldeschluss 30. Mai 2021
Teilnahmegebühr 50,- Euro (Geld bei Mitgliedern der Lymphselbsthilfe e.V. kostenfrei)
Nachzahlung: 5,- Euro
Tageskassen für Restplätze

Freitag, 17.00 Uhr: Mitgliederversammlung Lymphselbsthilfe e.V.

18. bis 19. Juni 2021
Start Freitag 17 Uhr
Samstag 9 bis 16 Uhr
in Hamburg-Lohbrügge

Mit Unterstützung der „Aktion Mensch“

Foto: Werner Franck
Künstler: Gregor Pöhlitz

www.lymphselbsthilfe.de

Nachdem die Lymphtage 2020/2021 in Winsen/Aller wegen Corona leider abgesagt werden mussten, planen der Bundesverband Lymphselbsthilfe e. V. gemeinsam mit den Hamburger Selbsthilfegruppen Eilbek und Stormarn nun am 19.06.2021 einen Lymphselbsthilfetag in Hamburg.

Für den Bundesverband ist es der 6. Lymphselbsthilfetag, für beide Hamburger Selbsthilfegruppen zusammen bereits der 8. Lymphtag.

Wie in den Jahren zuvor werden namhafte Experten Vorträge zu interessanten Themen rund um die Lymphologie halten. Neben vielen anderen Themen hat sich gerade im Bereich der Mikrochirurgie für uns Lymphbetroffene sehr viel getan. So wird auch die bundesweite Studie zur Lipo-suktion ein Thema sein. Es werden wieder einige Workshops angeboten, unter anderem erstmals ein Partner-Workshop. Denn auch unsere Partner haben mit unserer Erkrankung zu tun: Sie machen sich Sorgen, können uns manchmal nicht verstehen und sind daher gewissermaßen auch betroffen.

An vielen Ständen werden Firmen ihre neuesten Produkte im Bereich der Hilfsmittel vorstellen. Die beiden Selbsthilfegruppen informieren über Selbsthilfe und alles, was das Wort im Kern sagt: über alles, was wir Betroffene im Sinne effektiven Selbstmanagements für uns selbst tun können.

Dazu wird am Abend zuvor, am Freitag, den 18.06.2021, voraussichtlich die Möglichkeit bestehen, an einem GALLI-Ly-Schnupper-Workshop teilzunehmen oder ein Lymphgerät auszuprobieren. Gleichzeitig finden die Mitgliederversammlung des Bundesverbandes Lymphselbsthilfe e. V. und die Beiratssitzung statt.

Einladung

Liebe Betroffene von Lip- und Lymphödem und Freunde der Lymphselbsthilfe,
wie freuen uns, Sie zum 6. Lymphselbsthilfetag – in Kooperation mit der Lymphselbsthilfe Hamburg – nach Hamburg-Lohbrügge einladen zu dürfen.
Gemeinsam ist es uns gelungen, hochaktuelle Redaktionen zu gestalten, um Sie über aktuelle Entwicklungen bei Lip- und Lymphödem zu informieren. Darüber hinaus wird es das gesunde Leben mit Lip- und Lymphödem und viele weitere Aspekte mit neuen Therapieansätzen in Bandagen und Entstauungstechniken. Außerdem zeigen wir Ihnen die neuesten Trends der Kompression und viele Tipps, die das Leben leichter machen.
Lipödem und Lymphödem können häufig ein Schicksal sein. Gemeinsam möchten wir Sie für diese Erkrankungen sensibilisieren, um eine klare Diagnose und Therapie von Lip- und Lymphödem zu erreichen, damit Komplikationen und weitere Erkrankungen verhindert werden können.
Dazu ist es wichtig, gemeinsam zu handeln und schrittweise zu werden. Deshalb laden wir Sie am Vorabend zu unserer Mitgliederversammlung ein. Wieder auch Sie ein Teil der Lymphselbsthilfe und unterstützen Sie uns entweder nur passiv oder engagieren sich bei uns als aktives Teammitglied.
Wir freuen uns auf interessante Vorträge von herausragenden Referenten aus ganz Deutschland und auf spannende Diskussionen.

Freitag, 17.00 Uhr – Mitgliederversammlung Lymphselbsthilfe e.V.

Programme

Freitag

17:00 Schnupperworkshops:

- GALLI-Ly-Schnuppermanagement**
Rolf Gouze, Fachlehrer bei MLL/MLPE, Fachlehrer Lymphselbsthilfe e.V.
- Was bringt intermitterende pneumatische Kompression?**
Fritz Bick, FA Villo Sans
- Was leistet die Lymphdrainage mit der Tiefenzonulation?**
Rolf Fritzsche/Schulz, Fachlehrer für MLL/MLPE, Fachlehrer Lymphselbsthilfe e.V.

Samstag

09:00 Begrüßung
Regine Franz

09:30 Neues aus der Lymphologie
Markus Janczyk, Facharzt für Chirurgie/Gefäßchirurgie, Lymphologie, Arzt in der Betriebsmedizin, Krankenhaus-Hermsdorf St. Adolf-Stift

10:15 Gesund und Aktiv Leben mit Lip- und Lymphödem
Ulrich Pösch, Susanne Helmbrecht, Vorsitzende Lymphselbsthilfe e.V.

11:00 Kaffeepausen, Besuch der Ausstellung

11:30 Symposiumstudie Lipo-suktion Lipödem (IG BA) - Heilbringer für Kassenpatienten?
PD Dr. Angelik Börs, Fachärztin für Plastische und Ästhetische Chirurgie, Stellvertretende Klinikdirektorin Uniklinikum Aarhus

11:30 Möglichkeiten operativer Verfahren beim Lymphödem
Alexandra Ghazoul, Oberärztin, Klinik für Plastische und Ästhetische Chirurgie, Sana Kliniken Ostschlesland GmbH

12:15 Mittagspause, Besuch der Ausstellung

13:15 Adipositas: Für wen ist eine Operation die richtige Entscheidung?
Dr. Bente Herbig, Cheffachärztin Adipositas Klinik, FA Häusliche/Chirurgie/Proktologie, Schön Klinik Hamburg

13:15 Workshop Entstauungsgymnastik
Alexandra Ghazoul, Sporttherapeutin, Landesreferentin Nordthür-Westfalen, Lymphselbsthilfe e.V.

14:15 Anzeichen mit PEH? mit unterschiedlichen Anzeichen
Kerstin Romann/Blas, zertifizierte Lymphfachberaterin, Bad Leinerode

14:15 Workshop: Was kann ich als Partner/Angehöriger tun? Wie geht es mir als Partner/Angehöriger?
Peter Kern, Werner Franz und Rolf Gouze, Partner von Betroffenen

15:00 Pause, Besuch der Ausstellung

15:15 Die Rolle der Schilddrüse beim Lymphödem
Prof. Dr. med. Holger Fendrich, M.D., Ärztlicher Direktor, Cheffarzt der Klinik für Endokrine Chirurgie, Schön Klinik Hamburg SE-Cox KG

15:15 Workshop: Was ändert sich mit der neuen Helmbrechtschen?
Kerstin Gelling, Ständige Patientinnenvertreterin im GBA, Vorstandsvorsitzende Lymphselbsthilfe e.V.

Freitag, 17:00 Uhr – Mitgliederversammlung Lymphselbsthilfe e.V.

Coronabedingt waren wir gezwungen den Veranstaltungsort zu wechseln. Dieser ist nun im Forum des Gymnasiums Hamburg-Lohbrügge.

Adresse:
Gymnasium Lohbrügge
Binnenfeldredder 5, 21031 Hamburg

Das genaue Programm finden Sie auf der Internetseite der Selbsthilfegruppen www.lymphphonie.de oder beim Bundesverband unter www.lymphselbsthilfe.de/6-lymphselbsthilfetag-hamburg/.

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich. Auf der Homepage der Lymphselbsthilfe e. V. finden Sie ein entsprechendes Anmeldeformular. Bei Fragen können Sie sich gerne bevorzugt per Mail unter regine-franz@lymphphonie.de oder alternativ unter der Telefonnummer 040-63910777 bei mir melden.

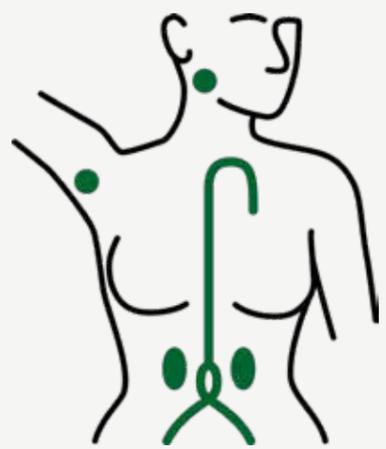
Für die Teilnahme erheben wir eine Gebühr von 5 Euro pro Person. Für Mitglieder der Lymphselbsthilfe e. V. ist die Teilnahme kostenlos.

Wir hoffen darauf, dass der Lymphtag nicht wegen Corona abgesagt werden muss und freuen uns auf zahlreiche Besucher. Eine frühzeitige Anmeldung ist dennoch empfehlenswert, da eventuell aufgrund bestehender Hygieneregulungen die Teilnehmerzahl stark begrenzt werden muss und die Plätze nach der Reihe der Anmeldung vergeben werden. Dann gibt es die Möglichkeit, online teilzunehmen.

*Herzlichst, Regine Franz
Leitung SHG Hamburg Eilbek und Stormarn
Landessprecherin Hamburg und Schleswig-Holstein*

Lymphselbsthilfe e.V.

Susanne Helmbrecht, Jane-Addams-Str. 7, 91074 Herzogenaurach



An alle Mitglieder

EINLADUNG

zur 10. Mitgliederversammlung der LSH e.V.

am 18. Juni 2021, im Gymnasium Lohbrügge, Binnenfeldredder 5, 21031 Hamburg

Der Vorstand der Lymphselbsthilfe e.V. lädt alle Mitglieder und Interessierte sehr herzlich zu seiner jährlichen Mitgliederversammlung mit Lymphselbsthilfetag ein.

Freitag, 18. Juni 2021 ab 17:00 Uhr:
Mitgliederversammlung der Lymphselbsthilfe e. V.
Einlass für Mitglieder ab 16:30 Uhr

Im Mittelpunkt der Mitgliederversammlung stehen die Meinungen und Anträge der Mitglieder unserer Vereinigung. Deshalb besteht zu allen Tagesordnungspunkten die Möglichkeit der Aussprache.

Alle Mitglieder haben die Möglichkeit die Arbeit im Verein aktiv mitzugestalten. Ideen und Vorschläge zur Mitarbeit, die der Mitgliederversammlung zur Beratung vorgelegt werden sollen, bitte bis 10.06.2021 an die Geschäftsstelle, damit wir darüber in der Mitgliederversammlung beraten können.

Vorläufige Tagesordnung:

1. Rechenschaftsbericht der Vorsitzenden über die Aktivitäten des abgelaufenen Jahres
2. Kassenbericht des Kassiers
3. Kassenprüferbericht der Kassenprüfer
4. Entlastung des Vorstands/Kassiers
5. Vorstellung und Beschlussfassung der neuen Landessprecher und der neuen Beiräte
6. Wünsche und Verschiedenes

Stimmberechtigungs-nachweis und Abstimmung zur Mitgliederversammlung am 18. Juni 2021

Falls Sie nicht teilnehmen können, können Sie Ihr Stimmrecht übertragen, indem Sie einen Stimmberechtigungs-nachweis in der Geschäftsstelle anfordern und bis zum 10. Juni 2021 unterschrieben wieder zurück senden.

Geschäftsstelle

- per Mail: info@lymphselbsthilfe.de
- oder per Post:
Jane-Addams-Str. 7,
91074 Herzogenaurach

Im Anschluss an unsere Mitgliederversammlung findet am Samstag, den 19. Juni 2021 von 09.00 Uhr bis 16.00 Uhr unser Lymphselbsthilfetag mit Vorträgen, Workshops und einer Industrieausstellung statt.

Online-Anmeldung unter <https://www.lymphselbsthilfe.de/6-lymphselbsthilfetag-in-hamburg/>

oder telefonisch unter 09132 745886. Bitte melden Sie sich zeitnah an.

Ich würde mich sehr freuen, Sie möglichst zahlreich in Hamburg begrüßen zu dürfen und verbleibe mit herzlichen Grüßen

Ihre

Susanne Helmbrecht
Vorsitzende

Tätigkeitsbericht 2020



Im Februar 2020 zog unsere Geschäftsstelle innerhalb Herzogenaurachs in die Jane-Addams-Str. 7. Der komplette Umzug wurde in Eigenleistung von Mitgliedern und Freunden der Lymphselbsthilfe e. V. unentgeltlich geleistet, einen Umzugswagen konnten wir sehr günstig bei der Stadt Herzogenaurach ausleihen.

Wie in den Jahren zuvor hatten wir auch für das Jahr 2020 viele Veranstaltungen geplant, um die Betroffenen mit Lymph- und Lipödemen und verwandten Erkrankungen im gesamten Bundesgebiet zu unterstützen. Dazu gehört auch die Schulung und Fortbildung unserer Mitarbeiter und Landessprecher, damit diese ihre Aufgaben kompetent wahrnehmen können. Natürlich machte im vergangenen Jahr die Coronakrise jedoch auch bei uns die Umsetzung fast aller Projekte letztlich unmöglich. Viel Personalkapazität banden daher die erforderlichen Umplanungen und Neuausrichtungen von Aktivitäten, wobei die Präsenzveranstaltungen letztendlich leider fast ausnahmslos abgesagt werden mussten. Trotz aller Schwierigkeiten gelang es uns, unser Angebot durch die Entdeckung und Nutzung neuer Kanäle und Formate so zu ergänzen, dass wir Betroffene auch in dieser Zeit weiterhin erfolgreich informieren und unterstützen konnten. Folgend ein Überblick unserer Aktivitäten im vergangenen Jahr.

6. Lymphselbsthilfetag

Jedes Jahr organisieren wir einen Lymphselbsthilfetag an verschiedenen Orten im gesamten Bundesgebiet, welcher zur Information und Wissensvermittlung über die Erkrankung für Betroffene und deren Angehörige dient, damit diese eine höhere Gesundheitskompetenz erlangen und ihre Erkrankung besser managen können.

Unser 6. Lymphselbsthilfetag sollte am 21. März 2020 in Winsen an der Aller stattfinden. Im betreffenden Landkreis Celle war die Coronlage lange entspannt, alle Vorbereitungen sowie die komplette Organisation bereits abgeschlossen. Für Vorträge, Workshops und Infostände hatten

wir wieder viele Referenten gewinnen können. Wir arbeiteten zusätzlich Hygienemaßnahmen für die Veranstaltung aus und bestellten Desinfektionsmittel. Das Gesundheitsamt Celle, mit dem wir in ständigem Kontakt standen, untersagte dann am 13.03.2020 aufgrund der gestiegenen Fallzahlen im Landkreis die Veranstaltung. Wir entschlossen uns, den LSH-Tag auf den 06.03.2021 zu verschieben. Bereits im Januar 2021 wurden wir vom Gesundheitsamt informiert, dass die Veranstaltung auch 2021 nicht möglich sein wird, weshalb wir Ort und Termin nochmals verschieben mussten. Unser 6. Lymphselbsthilfetag soll jetzt am 19. Juni 2021 in Hamburg stattfinden.

8. Erfahrungsaustausch von Selbsthilfegruppenverantwortlichen

Eines der wichtigsten Ziele der Lymphselbsthilfe e. V. ist es, Lymph- und Lipödem-Selbsthilfegruppen zu unterstützen bzw. bei der Gründung behilflich zu sein. Alle Gruppen haben vergleichbare Probleme, suchen Ansprechpartner und behandeln ähnliche Themen. Deshalb ist der Austausch für Selbsthilfegruppenverantwortliche so wichtig. Der Workshop bietet zudem die Möglichkeit, sich über Gruppenregeln und -strukturen auszutauschen. Außerdem sollten in diesem Jahr alle Teilnehmer ihren Laptop oder ihr Tablet mitbringen, um auch Themen rund um Webseite, E-Mail, Messenger und Co. zu behandeln.

Der Erfahrungsaustausch war vom 17. bis 19. Juli 2020 in der Inselfeldklinik in Bad Tabarz geplant. Am 16. Juni musste die Veranstaltung abgesagt werden, da der Krisenstab der Klinik wegen steigender COVID-Fälle im Landkreis ein Besuchsverbot beschloss. Uns wurde ein Ersatztermin im Mai 2021 angeboten.

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

Die Aufklärung und Schulung der Betroffenen zu einem individuellen Selbstmanagement der eigenen Erkrankung

bleibt unser größtes Anliegen. Wir bieten viertägige Intensivworkshops und modular aufgebaute eintägige Basisworkshops in den Regionen an.

Dieses Programm, das die individuelle Gesundheitskompetenz der Betroffenen nachweislich erhöht und ihnen Wege aufzeigt, mit ihrer Krankheit bewusster und entspannter umzugehen, ist längerfristig angelegt, um nachhaltige Wirkungen zu erzielen. Zur Kontrolle der Zielerreichung evaluieren wir die Lebensqualität der Betroffenen vor und nach dem Seminar über Fragebögen, die die Teilnehmer im Anschluss der Kurse ausfüllen. Bisher sind 122 Fragebögen aus Basisworkshops und 29 Fragebögen aus Intensivworkshops wissenschaftlich evaluiert worden. Es konnte eine hohe empirische Evidenz nachgewiesen werden.

Für 2020 hatten wir drei Intensivworkshops geplant:

- 11. bis 14.06.2020 im Ödemzentrum Bad Berleburg als Partner-Workshop
- 24. bis 27.09.2020 in der Rehaklinik Masserberg
- 03. bis 06.12.2020 im Evangelischen Bildungszentrum Hesselberg in Gerolfingen

Trotz Corona erreichten uns zahlreiche Anmeldungen für unsere Workshops. Da die Veranstaltungen im Juni und September in Kliniken stattfinden sollten, mussten diese wegen des Besuchsverbots relativ frühzeitig abgesagt werden. Beim dritten Workshop Anfang Dezember konnten wir lange hoffen, diesen durchführen zu können. Zusammen mit dem Bildungszentrum Hesselberg/Gerolfingen erarbeiteten wir ein vielversprechendes Hygienekonzept. Am 27.11.2020, eine Woche vor Start, erreichte uns die Nachricht aus Gerolfingen, dass die bayerische Staatsregierung auch alle Bildungszentren schließe und Fortbildungen verbiete. Auch von den regional geplanten Basisworkshops konnte leider kein einziger durchgeführt werden.

Mitgliederversammlung

Geplant war unsere Mitgliederversammlung wie jedes Jahr am Vortag des Lymphselbsthilfetages am 20.03.2020. Wir bemühten uns um eine zeitnahe Verschiebung und strebten einen Termin in Verbindung mit unserem Erfahrungsaustausch in Bad Tabarz am 18.07.2020 an. Sehr bald mussten wir damit rechnen, auch diesen Termin nicht wahrnehmen zu können.

Wir entschlossen uns daher, die Mitgliederversammlung durch eine rein virtuelle Veranstaltung am Samstag, den 30. Mai 2020, zu ersetzen. Da wir über keinerlei Erfahrung mit Video- bzw. Telefonkonferenzen verfügten, nahm die Organisation sehr viel Zeit in Anspruch. Zudem mussten wir uns selbst erst in das ungewohnte Format einarbeiten. Für die

Mitglieder erstellten wir eine schriftliche Anleitung zur Teilnahme an einer Videokonferenz. Außerdem boten wir am 14.05.2020 eine Testkonferenz für alle Mitglieder an, um mögliche Fragen und Probleme im Vorfeld zu klären, während der wir auch telefonisch erreichbar waren. Von dieser Möglichkeit machten erfreulich viele Mitglieder Gebrauch.

Parallel begannen wir unsere MV zu verschriftlichen. Wir verschickten vorab an alle Mitglieder einen Tätigkeitsbericht über die Veranstaltungen und Projekte von 2019 sowie den Kassenbericht von 2019, um die eigentliche MV so kompakt wie möglich zu gestalten.

Eine weitere Herausforderung war die anstehende Vorstandswahl. Das Wahlrecht konnte online auf unserer Homepage, per Mail oder durch Briefwahl wahrgenommen werden. Eine direkte Stimmabgabe während der virtuellen MV war zusätzlich möglich.

Schließlich konnten wir unsere erste virtuelle Mitgliederversammlung mit insgesamt 50 Teilnehmern erfolgreich durchführen.

Informationen an Mitglieder und Online-Seminare

Während der Zeit des Lockdowns versorgten wir unsere Mitglieder vermehrt und regelmäßig mit wichtigen Informationen rund um den Umgang mit ihrer Erkrankung. Besonders chronisch Kranke traf die Coronakrise heftig. Viele Physiotherapiepraxen blieben geschlossen und die wichtigen Lymphdrainagen fielen aus. Auch in den Selbsthilfegruppen mussten die Treffen ausfallen. Deshalb stellten wir viele Informationen zu den Themen Selbstmanagement, Bewegung, Kompression, Selbstdrainage und -bandage sowie Fragen rund um Corona zusammen.

Wir erhielten viele positive und dankbare Rückmeldungen. Dadurch angespornt beschlossen wir, besonders Inhalte unserer Veranstaltungen, die wegen Corona ausfallen mussten, als Online-Seminare aufzubereiten.

Sechs Seminare führten wir in 2020 mit 14 bis 62 Teilnehmern bereits durch:

- | | |
|------------|---|
| 10.08.2020 | „Wie geht es weiter mit der Selbsthilfe in Zeiten von sozialer Distanz?“ |
| 05.10.2020 | Virtuelle Buchlesung aus „Leichter leben mit Lipödem“ |
| 09.11.2020 | „Online-Seminare: Was brauche ich als Teilnehmer, wie veranstalte ich selbst welche?“ |
| 12.11.2020 | „Selbstlymphdrainage beim Armlymphödem“ |
| 30.11.2020 | „Selbstlymphdrainage beim Armlymphödem“ – Wiederholung |
| 18.12.2020 | „Refresher Selbstbandage“ |

Fortbildung „Wertschätzende Unterstützung“

Als einzige Präsenzveranstaltung konnten wir am 19.09.2020 einen eintägigen Workshop als Fortbildung für Selbsthilfgruppenleitungen und angehende GALLiLy-Moderatoren in Würzburg anbieten. Unter der Moderation von Frau Dr. Andrea Reusch, Geschäftsführerin des Zentrums für Patientenschulung und Gesundheitsförderung e. V. in Würzburg, konnten elf Teilnehmer Methoden für eine gute Kommunikation und Motivation in Selbsthilfgruppen erarbeiten und erlernen.

Im Anschluss blieben angehende GALLiLy-Moderatoren, um am 20.09.2020 in einem Refresher die erlernten Inhalte in GALLiLy-Workshops anwenden zu können. Zwei der Teilnehmer haben nun alle Stationen zum Erwerb einer Zertifizierung zum GALLiLy-Moderator durchlaufen und konnten ihr zwei Jahre gültiges Zertifikat zur Durchführung von GALLiLy-Basis-Workshops freudestrahlend mit nach Hause nehmen.

Lymphselbsthilfe-Magazin

Zweimal im Jahr bringen wir unser Magazin in einer Auflage von 10.000 mit vielen aktuellen Berichten und Informationen für unsere Mitglieder heraus. Kontaktpersonen von SHGs können die Zeitschriften in ihren Gruppen verteilen. Unsere Fördermitglieder aus Kliniken, Arztpraxen und Sanitätshäusern legen die Magazine für Patienten zum Mitnehmen aus. Wir haben aber auch reine Abonnenten der „Lymph-Selbsthilfe“.

Hilfe und Informationen über unser Kontakttelefon und die Homepage

Wir bieten für alle Betroffenen ein Kontakttelefon an, über das sie bei Fragen von selbst Betroffenen, einem medizinischen Fachbeirat oder einem Fachlehrer MLD/KPE beraten werden. Natürlich können sich Ratsuchende auch über info@lymphselbsthilfe.de schriftlich an uns wenden. Mitglieder bekommen zusätzlich noch die Mailadresse der zuständigen Landessprecher pro Bundesland, um Kontakt vor Ort aufnehmen zu können.

Auf unserer Homepage sind unter www.lymphselbsthilfe.de immer aktuelle Informationen sowie die Termine zu Veranstaltungen aufgeführt.

Öffentlichkeitsarbeit

Wir werden zu fast allen wichtigen Tagungen der Lymphologie oder Phlebologie als Referent eingeladen oder dürfen einen Infotisch gestalten, welches zu einer hohen Reichweite des Bekanntheitsgrades bei Ärzten und Versorgern führt, die ihre Informationen direkt an ihre Patienten weitergeben, und bei den Patienten selbst, die immer öfter

selbst die Tagungen und Lymphstage besuchen, um sich zu informieren. Da in diesem Jahr fast alle Präsenzveranstaltungen abgesagt werden mussten, präsentierten wir uns online bei folgenden Tagungen:

- 05.09.2020 9. Berliner Lymphologisches Symposium
- 07.11.2020 5. Phlebologisches Symposium
- 21.11.2020 DZI-Patiententag „Hoffnungsträger Immuntherapie“ Uni-Klinikum Erlangen

Politisch sind wir im G-BA als ständiger Vertreter zur Heilmittelrichtlinie und als Vertreter zur Liposuktion benannt. Die Lymphselbsthilfe e. V. ist derzeit die einzige Organisation, die Betroffene systematisch im Selbstmanagement unterstützt; dies gilt seit 2017 als fünfte Säule der Therapie.

Neugestaltung unserer Homepage

Mitte 2020 begannen wir unsere Homepage komplett zu überarbeiten. Die Seite soll im neuen, ansprechendem Design einen schnellen, besseren und erweiterten Überblick über alle bereits jetzt schon dargestellten Themen ermöglichen. Durch den Verlust unseres Administrators mussten wir Ende 2020 von Neuem anfangen, und hoffen bis zum Erscheinungstermin der Lymph-Selbsthilfe fertig zu werden.

Projektarbeit

Im Rahmen unseres 2018 begonnenen, vonseiten des BKK Dachverbands geförderten Projekts „Informationsbroschüren für Lymph- und Lipödem Betroffene“ konnten wir 2020 unsere zweite Broschüre „Bewegung beim Lymphödem“ fertigstellen und mit dem Druck von insgesamt 9.500 Exemplaren abschließen.

Das Interesse war sehr hoch. Das Thema Bewegung war gerade in Zeiten von Corona, als gemeinsames Sporttreiben wegen geschlossener Schwimmbäder und Sportstätten oder Kontaktsperren massiv eingeschränkt war, besonders nachgefragt. Mit den Ideen in der Broschüre konnten Betroffenen auch zuhause aktiv werden. Viele Bilder illustrieren sinnvolle Übungen und animieren zum Mitmachen.

2.000 Broschüren versandten wir an unsere Landessprecher, sodass die Broschüren innerhalb Deutschlands möglichst breit über Selbsthilfgruppen, Ärzte und Sanitätshäuser an Betroffene verteilt werden konnten. Weitere knapp 700 Exemplare sind seitdem per Mail oder direkt über unsere Homepage bestellt worden. Gegen Übernahme der Portokosten verschickten wir sie an Einzelpersonen, Selbsthilfgruppen, Arztpraxen, Kliniken und Sanitätshäuser.

Erfahrungsaustausch

– „Sie helfen Anderen, doch wer unterstützt Sie?“



Foto: Peter Dlugosch, Gotha

Der in den vergangenen Jahren angebotene Erfahrungsaustausch löste viel positive Resonanz aus: „Ein überaus reichhaltiger und vielfältiger Erfahrungsaustausch, der mir wirklich viel gebracht hat, dazu die wundervolle Umgebung, einfach rundum gelungene Tage!“ – „Die Gruppenleiter anderer Selbsthilfgruppen einmal im Jahr zu treffen ist die Basis, um die Selbsthilfe am Leben zu erhalten. So ist der Austausch untereinander immer sehr bereichernd, ich merke, dass auch andere Gruppenleiter ähnliche Probleme haben und wir finden gemeinsam individuelle Lösungen.“

Eines der wichtigsten Ziele der Lymphselbsthilfe e.V. ist es Lymph- und Lipödem-Selbsthilfgruppen zu unterstützen bzw. bei der Gründung behilflich zu sein. Alle Gruppen haben ähnliche Probleme, suchen Ansprechpartner und behandeln ähnliche Themen. Was liegt da näher, als sich

über die bestehenden Lymph- und Lipödem-Selbsthilfgruppen hinweg auszutauschen? Im Workshop gibt es die Möglichkeit sich über Gruppenregeln und -strukturen auszutauschen. Themen und Fragen der Teilnehmer werden gesammelt und über die Tage beantwortet.

Hinzugekommen sind die Themen, „Wie präsentiere ich mich in den Sozialen Medien, wie Instagram und Co? Wie veranstalte ich online-Seminare? Wie gestalte ich eine Homepage? Wie halte ich auch in Pandemiezeiten Kontakt zu meinen Gruppenteilnehmern? Die Inselfberg-Klinik stellt hierfür moderne Seminarräume zur Verfügung.

Nicht zuletzt werden die Pausen gerne und intensiv zu informellen Gesprächen genutzt. Zudem kann auch das Schwimmbad des Hauses kostenfrei genutzt werden.

Neue und erfahrene Gruppenleiter*innen, Aktive und Interessierte laden wir herzlich ein zu einem

Erfahrungsaustausch

von Sa. 22.05. bis Mo. 24.05.2021 (Pfingsten) in Bad Tabarz

Anreise zum Mittagessen am Samstag, Abreise nach dem Mittagessen am Montag.

Preis: im Einzelzimmer 250 Euro (für Mitglieder -20 Euro).

Interessierte mailen bitte an erfahrungsaustausch@lymphselbsthilfe.de oder rufen Sie an unter 09132 745886.

Selbststärkungsprogramm bei der Firma Bauerfeind

Unser Workshop zur Selbststärkung bei Bauerfeind wird (hoffentlich) am 2. – 3. Juli 2021 stattfinden

Zwei ereignisreiche Tage mit vielfältigem Angebot und Verköstigungen erwarten Sie. Neben einer Werksbesichtigung sind zahlreiche interessante Vorträge geplant. Freuen Sie sich auf Themen wie beispielsweise „Selbstliebe, Stärke und Zuversicht – Leben mit Lipödem“ oder „Gesund und Aktiv Leben mit Lip- und Lymphödem“. Weitere Themenfelder werden die Bewegung in Kompression und Ayurvedische Ernährung sein. Am Abend des ersten Tages wird noch eine Wanderung entlang des Panoramaweges an der Talsperre angeboten.

Untergebracht sind Sie im modernen 4-Sterne-Hotel „Bio-Seehotel“ direkt am Zeulenrodaer Meer gelegen. Helle,



geräumige und umweltfreundlich gestaltete Zimmer erwarten Sie dort.

Für diese Fahrt sind bereits 30 Teilnehmerinnen fest angemeldet. Da auch die Warteliste schon entsprechend lang ist, nehmen wir keine Anmeldungen mehr entgegen.

Anzeige

Maskenpflicht

Seit April 2020 begleitet sie uns nun schon – die Maskenpflicht im öffentlichen Leben aufgrund der Corona-Pandemie.

Um bei unseren Veranstaltungen vorbereitet zu sein, bestellten wir im August 2020 grüne Stoffmasken bedruckt mit dem Logo der Lymphselbsthilfe. Die Firma BASF spendete uns im September zusätzlich noch 1.000 Medizinische Mund-Nasen-Bedeckungen. Herzlichen Dank dafür.



Doch bevor wir alle Masken an die Teilnehmer unserer Veranstaltungen verteilen konnten, kam die FFP2-Maskenpflicht. Also erweiterten wir unsere Sammlung um schwarze FFP2-Masken. Jetzt sind wir für alle Fälle gewappnet.

Zu dem Thema Corona hat sich unser Mitglied Iris Frenkler Gedanken gemacht und diese in Form eines Diabolos festgehalten:

**Pulsierende Kulturszene – Feste unterschiedlichster Art
Menschen treffen – Nähe – Geselligkeit
ungezwungen – unbeschwert – locker
alles selbstverständlich**

**Corona
Shutdown – Stillstand
Angst – Unsicherheit – Herausforderung
distanziert miteinander umgehen – Zuversicht
Situationen neu denken – andere Wege**

© Iris



Unsere neue Homepage ist online



Wir freuen uns, Ihnen unsere komplett überarbeitete Homepage vorstellen zu können. Unser verstorbener langfristiger Administrator Dieter Flemming hatte die Umgestaltung, unterstützt durch Oliver Kraus, bereits vor rund einem Jahr begonnen, konnte sie aber leider nicht mehr vollenden. Umso dankbarer sind wir Oliver, der diese Arbeit mit großem Einsatz und Sorgfalt in Dieters Sinne vor kurzem abgeschlossen hat.

Unser Internetauftritt präsentiert sich nun in modernem, übersichtlichem Design bei gewohnter inhaltlicher Qualität. Die Homepage enthält bereits alle aktuellen Informationen und Ankündigungen, unsere Archivdaten werden nach und nach ergänzt. Besuchen Sie uns gerne unter www.lymphselbsthilfe.de.

Wir sind gerade dabei, für unsere Mitglieder einen YouTube-Kanal aufzubauen. Über ein Passwort geschützt möchten wir dort über kurze Videos Inhalte aus unseren Online-Seminaren oder zu anderen Themen – wie z. B. Übungen zur Entstauungsgymnastik, Griffe zur Selbstlymphdrainage, Teile aus unseren Workshops – bereithalten.



Damit sind wir nun bei Facebook, Instagram und YouTube aktiv. Surfen Sie doch mal vorbei und abonnieren Sie unsere Kanäle, um immer auf dem Laufenden zu bleiben!

Neue Heilmittel-Richtlinie 2021:

Was hat sich geändert?

Karin Geiling, Vorstandsmitglied, ständiges Mitglied der AG Heilmittel im G-BA



Am 01.01.2021 trat die neue, komplett überarbeitete Heilmittel-Richtlinie in Kraft. Was hat sich damit für uns geändert?

- Seit diesem Datum erfolgt die Verordnung aller Heilmittel (Physiotherapie, podologische Therapie, Stimm-, Sprech-, Sprach- und Schlucktherapie, Ergotherapie, Ernährungstherapie) auf einem neuen Heilmittelvordruck.

Es ist weiterhin möglich, Diagnosen, Therapieempfehlungen usw. auf dem Rezept anzugeben.

- Alle Heilmittelverordnungen sind 28 Kalendertage gültig. Soll eine Behandlung aus medizinischen Gründen, z. B. Auftreten eines Ödems nach einer Operation oder Verletzung, innerhalb von 14 Kalendertagen beginnen, muss auf der Verordnung das Feld „Dringlicher Behandlungsbedarf“ angekreuzt werden. Kann die Heilmittelverordnung nicht innerhalb von 14 Kalendertagen begonnen werden, verliert die Verordnung ihre Gültigkeit.
- In der neuen Heilmittel-Richtlinie werden die Diagnosegruppen zusammengefasst: statt LY1, LY2 und LY3 gibt es nur noch LY. Dies betrifft ebenfalls andere Diagnosegruppen, wie z. B. WS, unter die viele von uns bei der Verordnung von KG fallen.

Es gibt zukünftig folgende Heilmittel in der Lymphologie:

1. MLD-30
2. MLD-30 + Kompressionsbandagierung
3. MLD-45
4. MLD-45 + Kompressionsbandagierung
5. MLD-60
6. MLD-60 + Kompressionsbandagierung

Die notwendigen Kompressionsbinden sind separat zu verordnen.

Wenn es therapeutisch sinnvoll ist, können auf einer Heilmittelverordnung gleichzeitig mehrere vorrangige Heilmittel für die dieselbe Diagnose verordnet werden. So kann z. B. Übungsbehandlung zusätzlich verordnet werden, die besonders wichtig während der Entstauungsphase ist.

- Es können auch eine oder mehrere Leitsymptomaten angegeben und konkrete Therapieziele formuliert werden:

- a) Schädigung der Lymphgefäße, Lymphknoten, Kapillaren
- b) Schädigung der Haut (z. B. bei einem „offenen Bein“)
- c) Schmerzen
- x) patientenindividuelle Symptomatik

- Die Anzahl der wöchentlichen Behandlungen, die sogenannte Therapiefrequenz, kann als festgelegte Zahl oder auch als Frequenzspanne (z. B. ein- bis dreimal wöchentlich) angegeben werden. Dadurch sollen die Behandlungstermine je nach Bedarf flexibel zwischen Patientin/Patient und Therapeutin/Therapeut vereinbart werden. Die Frequenzempfehlung gemäß Heilmittelkatalog dient der Orientierung. Das Wort „Orientierung“ ist wichtig, wenn z. B. während der Entstauungsphase eine Frequenz von fünfmal wöchentlich erforderlich ist.

- Der Heilmittelkatalog gibt eine Höchstmenge je Verordnung an, d. h., pro Heilmittelrezept sind jetzt höchstens bis zu sechs Behandlungseinheiten möglich. Dies trifft z. B. bei der Diagnose Lymphödem zu.

Sind Verordnungen dem besonderen Ordnungsbedarf (Lipödem) oder dem langfristigen Heilmittelbedarf (Lymphödem ab Stadium II) zugeordnet, können auf einem Rezept die notwendigen Heilmittel für eine Behandlungsdauer von bis zu 12 Wochen verordnet werden. Danach hat ein Arztbesuch zu erfolgen. Die Anzahl der Behandlungseinheiten ist dabei in Abhängigkeit von der Anzahl der wöchentlichen Behandlungen zu bemessen, z. B. 24 Behandlungen bei einer wöchentlichen Therapiefrequenz von zwei Mal.

- Die Zahl der Behandlungen ergibt sich auch der orientierenden Behandlungsmenge. Der Heilmittelkatalog gibt diese diagnosebezogen vor und definiert die Summe der Behandlungseinheiten, mit der das angestrebte Therapieziel in der Regel erreicht werden kann. Sie dient zur Orientierung.

Für Diagnosen, die den besonderen Ordnungsbedarf oder dem langfristigen Heilmittelbedarf zugeordnet sind, hat die orientierende Behandlungsmenge keine Bedeutung.

Kompetenzzentrum für Lymphologie und Phlebologie

IHR STARKER PARTNER,

wenn es um lymphologische Kompressionsversorgung geht!

SEIT 1931 GUT VERSORGT durch **Schaub**

Mitglied von lymphnetz-freiburg.de www.schaub.eu

Anzeige

Dies bedeutet bei

Lipödem

- Lipödeme stehen jetzt auf der Liste des „Besonderen Verordnungsbedarfs“. D. h. für Lipödeme Stadium I bis III kann jetzt, befristet bis zum 31.12.2025, Lymphdrainage verordnet werden. Die Befristung steht in Zusammenhang mit der Erprobungsstudie zur Liposuktions-Richtlinie. Außerdem wird der Nutzen der Lymphdrainage bei Lipödemem zwischen den lymphologisch tätigen Ärztinnen und Ärzten diskutiert.
- Besondere Behandlungsbedarfe sind für Patientinnen und Patienten gedacht, die Heilmittel über einen begrenzten Zeitraum, jedoch in intensivem Ausmaß benötigen. Dies kommt z. B. beim Ersatz von Kniegelenken, sog. Knie-TEP, zum Einsatz. Außerdem gibt es eine ganze Liste für Behandlungen von Patientinnen und Patienten über 70 Jahre.

Lymphödem

- Lymphödeme Stadium II und III stehen in der Anlage 2 zur Heilmittel-Richtlinie, sogenannter langfristiger Heilmittelbedarf. D. h. Behandlungen können bis zu zwölf Wochen verordnet werden.
- Der langfristige Heilmittelbedarf ist für Patientinnen und Patienten vorgesehen, die voraussichtlich einen Behandlungsbedarf mit Heilmitteln von mindestens einem Jahr haben.

Merke:

Die Kosten dieser Verordnungen werden nicht dem Heilmittel-Verordnungsvolumen einer Praxis zugeordnet

Es kann auch weiterhin für notwendige Heilmittel-Behandlungen über einen längeren Zeitraum bei Diagnosen, die in nicht im langfristigen Heilmittelbedarf stehen, bei der Krankenkasse ein Antrag auf Anerkennung des langfristigen Heilmittelbedarfs gestellt werden. Dafür stehen auf der Internetseite des G-BA eine Patienteninformation und ein Vorschlag für das Anschreiben an die Krankenkasse.

In der Anlage 3 zum Heilmittelkatalog sind die Anforderungen zur Änderung der Heilmittelverordnung zusammengestellt. In einer Tabelle ist dargestellt, in welchen Fällen von unvollständigen oder fehlerhaften Angaben auf der Verordnung gemäß Heilmittel-Richtlinie eine Änderung notwendig ist und in welcher Form diese Änderung erfolgen muss. Die Durchführung der Änderungen der Verordnung, auch wenn eine neue Unterschrift des Verordners erforderlich ist, ist Aufgabe der Therapeutin oder des Therapeuten.

Diese Anlage bildet die Grundlage für die aufgelisteten Fälle für die formale Überprüfung der ausgestellten Verordnung durch die Therapeutin oder den Therapeuten.

Merke:

- Die Heilmittel-Richtlinie gilt für gesetzlich Krankenversicherte.
- Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann eine Heilmittel-Verordnung ausstellen, muss dies aber nicht.
- Es muss immer eine medizinische Begründung für eine Behandlung vorliegen.

Was ist der G-BA?

Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) ist das oberste Beschlussgremium der gemeinsamen Selbstverwaltung der Ärzte, Zahnärzte, Psychotherapeuten, Krankenhäuser und Krankenkassen in Deutschland.

Er bestimmt in Form von Richtlinien den Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) für mehr als 70 Millionen Versicherte und legt damit fest, welche Leistungen der medizinischen Versorgung von der GKV erstattet werden. Darüber hinaus beschließt der G-BA Maßnahmen der Qualitätssicherung für den ambulanten und stationären Bereich des Gesundheitswesens.



© Svea Pietschmann / G-BA

Die Wassergymnastik fehlt

Seit 2012 machen die Selbsthilfegruppen „Lymphselbsthilfe Stormarn“ und „Lymphselbsthilfe Hamburg Eilbek“ gemeinsam Wassergymnastik.

Im Gegensatz zu den Profisportlern dürfen wir die für unsere Gesundheit so wichtige Wassergymnastik momentan nicht ausüben. Das hat schwerwiegende Folgen. Der Lymphfluss ist verlangsamt, wir haben mehr Lymphödeme. Dazu kommen Trägheit und zum Teil sogar Depressionen.

Die Wassergymnastik ist für uns Lip- und Lymphödem Betroffene die optimale Sportart. Der Wasserdruck ersetzt

den Druck, den sonst die Kompressionsbestrumpfung ausübt und der für einen besseren Lymphfluss sorgt. Dabei sind die Bewegungen im Wasser gelenkschonend und leichter, da das Eigengewicht aufgehoben ist. Ganz nebenbei werden alle Gelenke auch gut durchbewegt.

Durch Corona sind alle Wasserflächen gesperrt. Selbstverständlich würden wir dabei die bestehenden Hygieneregeln beachten, das hat in der Vergangenheit gut funktioniert.

Nun hoffen wir alle darauf, dass die Wassergymnastik bald wieder starten kann.

Selbsthilfegruppenleben der Lily-Turtles in Coronazeiten

Monatstreffen nur eingeschränkt möglich



Die Lily Turtles feiern im Juni 2020 ihren 6. Geburtstag

Rückblickend auf das vergangene Jahr konnte festgestellt werden: es hätte auch noch schlimmer kommen können, denn Treffen waren möglich, außer in den Monaten April, Mai und Juni. Im Januar starteten wir Lily Turtles (mittlerweile 35 ständige Mitglieder) voller Tatendrang und großer Vorfriede auf den bevorstehenden bundesweiten Lymphtag, der im März in Winsen (Aller) stattfinden sollte. Beim Februar-Treffen wurden die Orga-Listen verteilt und eine erste Tendenz für die Anmeldungen bekannt gegeben. Es zeichnete sich ab: der Lymphselbsthilfetag in Winsen (Aller) wird groß, richtig groß. Beim März-Treffen unkte die Leitung schon, dass der Lymphselbsthilfetag eventuell coronabedingt ausfallen müsse, am 13. März kam dann die Empfehlung des Gesundheitsamtes Celle die Veranstaltung abzusagen.

Wir übernahmen im März spontan die Patenschaft der Madagaskar-Spinnenschilkröte „Lily Turtle“ im Zoo Hannover und besuchten das Patenkind im August.

Bis auf einen Lymphtag im September in Hamburg konnten wir im letzten Jahr keine Veranstaltungen besuchen, ließen uns aber andere Projekte einfallen: eine Garage wurde zum Sporteln geräumt, in kleinen Gruppen trafen wir uns zum Walken. Oftmals ist die Leitung auch zu Mitgliedern

in die entfernteren Ortschaften zu Gesprächen gefahren. Ende September trat der Betreiber unseres öffentlichen Schwimmbades an uns heran. Wir bekamen die Möglichkeit (nach Kassenschluss, ohne Öffentlichkeit) schwimmen zu gehen oder Aquagymnastik zu betreiben. Dieses Angebot wurde einmal die Woche sehr gut angenommen, ist momentan coronabedingt aber leider nicht mehr möglich. Bedanken möchten wir uns für fünf Paar gesponserte Smovey-Aqua-Ringe und ein Bellicon. Unsere Mitglieder können z. T. in Einzelstunden (separater Eingang) alle diese Geräte nutzen.

Planungen für dieses Jahr fallen schwer, sind aber schon angedacht. Es wurden bereits Referenten zu den monatlichen Treffen eingeladen, Fahrten sind in Planung und Workshops zum Thema Selbstmanagement sollen stattfinden.

Auf unserer Homepage www.lily-turtles.de werden alle Termine ständig aktualisiert. Sollte jetzt jemand beim Lesen des Artikels Interesse bekommen haben, Neue (auch Männer) sind bei uns immer herzlich willkommen. Wegen der derzeitigen Situation ist allerdings eine vorherige Anmeldung (unter katja.wagner68@gmx.de oder 01522/9526880) zwingend notwendig.

Selbstmotivation – Herausbildung positiver Gewohnheiten

Workshop der SHG LiLy Berlin, gefördert von der AOK Nordost

Wie können wir gute Vorsätze zur Gewohnheit werden lassen und persönliche Ziele beim Umgang mit unserer Krankheit auf Dauer erreichen? – das war das Thema unseres Workshops im November 2020.

Hierzu hatten wir Dr. Jan Keller, Dozent aus dem Arbeitsbereich Gesundheitspsychologie der Freien Universität Berlin, eingeladen. Er stellte Strategien vor, die zur Herausbildung verschiedener positiver Gewohnheiten führen können. Klar, dass man zunächst wissen muss, welche Verhaltensweisen gut sind und welche eher schaden. Mit einem Arbeitsblatt hierzu hatten wir keine Probleme. Aber Wissen allein reicht oft nicht aus. Wie oft handelt man wider besseren Wissens! Und die Willenskraft ist selten stark genug, um wirklich langfristig durchzuhalten.

Die Lösung: Wir müssen Gewohnheiten bilden. Klingt einfach – jeder hat ja ohnehin seine Gewohnheiten. Wie aber vorgehen, wenn wir eine bestimmte, für uns positive neue Gewohnheit annehmen wollen: Treppen steigen anstatt die Rolltreppe nehmen, Kompressionsstrümpfe jeden Tag anziehen, anstatt vor Schwierigkeiten zu kapitulieren, gesünder ernähren, ausreichend trinken usw. Gewohnheiten bilden sich heraus, wenn wir in unserem üblichen Tagesablauf das gewünschte Verhalten immer wieder ausführen und dabei belohnt werden (oder uns selbst belohnen). Die Wiederholungen sind der Schlüssel zum Erfolg.

Die Bedingungen hierfür müssen geplant werden:

Wann und wo mache ich Sport? – bzw. – **wenn** das Sportstudio geschlossen ist, **dann** mache ich zu Hause Yoga-Übungen. Oder auch: schon am Abend die Strümpfe für den nächsten Tag sowie die Anziehhilfe zurechtlegen (Handlungsplanung); und: Was kann dazwischen kommen, wie schaffe ich es trotzdem? Ich habe keine Kraft, meine Strümpfe anzuziehen – ich beschaffe mir die für mich geeigneten Anziehhilfen (Bewältigungsplanung). Dr. Keller berichtete von den Ergebnissen verschiedener Studien, bei denen die Probanden erfolgreich bestimmte positive Gewohnheiten gebildet hatten (zum Essen immer ein Glas Wasser trinken). Die Umsetzung dauerte erstaunlich lange Zeit: im Mittel etwa 9 Wochen! Geduld mit sich selbst zu haben ist also angesagt. Teilnehmerinnen des Workshops berichteten anschließend über Beispiele, wie sie beim Umgang mit ihrer Krankheit bestimmte Gewohnheiten gebildet haben und wie sie sich selbst durch Belohnungen motivieren. Hier wurden z. B. ein Energietagebuch für die Planung täglicher Unternehmungen oder auch morgendliche Gymnastik-Übungen und – als Belohnung – die anschließende Tasse Kaffee im Bett genannt.



Dr. Jan Keller Rolf Prischtscheptschuk

Damit das Tragen der Strümpfe zu einer positiven Gewohnheit werden kann, haben wir uns in der zweiten Hälfte des Workshops mit verschiedenen Anziehhilfen beschäftigt. Sie wurden von Frau Verena Preußler vom Sanitätshaus „Sanive“ vorgestellt und zum Ausprobieren angeboten. Teilnehmerinnen stellten ihre eigenen Anziehhilfen vor und begründeten, weshalb sie sich gerade für das jeweilige Produkt entschieden haben. Darüber hinaus wurden während des Workshops persönliche Erfahrungen zu verschiedenen Pflegeprodukten ausgetauscht. Kurz: dem Erfahrungsaustausch wurde ausreichend Zeit gegeben – einer der Gründe für den Erfolg des Workshops. Ein zusätzlicher Gewinn für die Teilnehmerinnen war die Bekanntschaft mit der Tiefenoszillation. Ihre Anwendung bei der Behandlung von Lymphödem und Lipödem war für die Mehrzahl der Teilnehmerinnen neu. Der theoretischen Erläuterung seitens des erfahrenen Physiotherapeuten und Fachlehrers für MLD/KPE und physikalische Therapie, Herrn Rolf Prischtscheptschuk, folgte die Vorstellung des Gerätes (Deep Oszillation) durch Herrn Artjom Bazilyuk (Fa. Physio-med). Anschließend konnten alle, die das wollten, das Gerät zur Tiefenoszillation ausprobieren und seine Wirkung auf der Haut spüren (gut, dass wir einen Präsenz-Workshop durchführen konnten). Rolf Prischtscheptschuk demonstrierte, wie eine Lymphdrainage unter Einbeziehung der Tiefenoszillation durchgeführt werden sollte. Eine wunderbare Erfahrung!

Ich hatte den Eindruck, dass jede der Teilnehmerinnen etwas für sich Nützliches, Neues und Wissenswertes mitnehmen konnte. Gute Vorsätze wurden (wieder) gefasst und dieses Mal mit „Instrumenten“ für ihre Umsetzung ergänzt. Jede einzelne Teilnehmerin hat es jetzt in der Hand, daraus etwas für sich zu schöpfen. Die Zeit wird zeigen, ob das gelungen ist.

Dr. Brigitta Kauers
Sprecherin der SHG LiLy Berlin



Lily Turtles gratulieren Mitglied zum 80. Geburtstag

Das Wetter hätte nicht passender sein können, als wir zu dritt (kleine Corona-Abordnung) unserer Erika persönlich zum Geburtstag gratulierten. Regen, Hagelschauer, Wind und Sonnenschein wechselten sich auf der Hinfahrt ab. Als wir allerdings Erikas Haus erreichten, kam die Sonne raus und blieb auch so lange, bis wir wieder fuhren.

Die Überraschung war gelungen und die Freude groß. Nach einem kleinen Schwätzchen in gehörigem Abstand (mit Kaffee und Kuchen) machten wir noch ein Erinnerungsfoto und verabschiedeten uns dann wieder. Alle waren wir uns einig – online ist schön und gut, aber nicht zu vergleichen mit einem Treffen vor Ort. So hoffen wir alle, dass diese Treffen bald wieder möglich sein werden.



Anzeige

Weil es auf
Dich ankommt



Lastofa Forte mit Merinowolle ist ab sofort auf Wunsch mit einem kleinen Herz erhältlich – es soll dich daran erinnern, dass du und deine Bedürfnisse wichtig sind. So möchten wir dich ermutigen, deine Therapie konsequent durchzuführen und dein Leben selbstbestimmt zu gestalten. Mehr Infos findest du im medizinischen Sanitätsfachhandel oder unter www.ofa.de/lastofa-forte.

ofa bamberg

lastofa® forte

Die flachgestrickte
medizinische Kompression
mit Merinowolle



Häufige Fragen zur Liposuktion bei Lipödem

Wilfried Schmeller, Ilka Meier-Vollrath

Die Ursachen, die zur Entstehung eines Lipödems führen, sind immer noch nicht bekannt. Dies betrifft sowohl die Volumenvermehrung als auch die Beschwerden. Trotzdem existieren heutzutage gut wirksame Therapien, die für die Betroffenen sehr große Fortschritte gebracht haben. Die Liposuktion hat dabei eine herausragende Bedeutung. Dieses Verfahren zur Verminderung des vermehrten Unterhautfettgewebes wurde ursprünglich nur aus kosmetischen Gründen bei der Lipohypertrophie eingesetzt. Beim Lipödem wird es demgegenüber aufgrund der medizinischen Wirkungen angewandt. Es ermöglicht die Beseitigung – oder zumindest eine deutliche Verbesserung – von Schmerzen, Ödemen und Hämatomen.

Wann sollte beim Lipödem eine Liposuktion erwogen werden?

Eine Fettabsaugung (eigentlich: Fettgewebsabsaugung) sollte überlegt werden, wenn die bisher durchgeführten konservativen Behandlungsmaßnahmen (Entstauung, Kompression) nicht oder nur minimal erfolgreich waren. Das bedeutet, dass trotz konsequent durchgeführter Kompression – u. U. nach vorheriger Manueller Lymphdrainage – weiterhin deutliche Beschwerden bestehen oder ein Fortschreiten der Beschwerden (vor allem Schmerzen) und des Befundes (Fettgewebsvermehrung) eingetreten ist.

Was soll mit der Liposuktion erreicht werden?

Beim Lipödem ist das wichtigste Ziel des Eingriffs die Verminderung bzw. Beseitigung der subjektiv empfundenen Beschwerden. Dies sind vor allem Spontan- und Druckschmerzen, orthostatische Ödeme und Hämatome sowie Bewegungseinschränkungen durch die „dicken Beine“. Neben diesen sogenannten Kernsymptomen sind die Beseitigung der Beweglichkeit, die Verringerung der optischen Beeinträchtigung sowie die Verbesserung der allgemeinen Lebensqualität entscheidend.

Durch die Beseitigung des krankhaft vermehrten Unterhautfettgewebes verschwindet die Diskrepanz zwischen schlankem Oberkörper und voluminösem Unterkörper und es entsteht (wieder) eine normale, d.h. proportionierte, Körperform.

Wie ändert sich die Körperform durch den Eingriff?

Die Liposuktion bewirkt eine Verbesserung der Körperproportionen. Durch Verschlankeung der unteren Körperhälfte führt sie zu einem (nun wieder) harmonischen Verhältnis von Ober- zu Unterkörper. Dieses bleibt weitgehend beste-

hen, egal ob im Laufe der Jahre eine Gewichtszunahme oder -abnahme eintritt. So können die Betroffenen sich nun mit ihrer Figur identifizieren und ihren Körper wieder „annehmen“. Dadurch – und aufgrund der verbesserten Beweglichkeit – wird jetzt nicht nur mehr Sport gemacht, sondern es wird nun auch an mehr sozialen Aktivitäten teilgenommen, was wiederum entscheidend zum Wohlbefinden und zur Lebensqualität beiträgt.

Was ändert sich bei den Beschwerden?

Sowohl die Kernsymptome des Lipödems (Spontan- und Druckschmerzen, Ödeme, Hämatomneigung) als auch die charakteristischen Begleitsymptome (Bewegungseinschränkung, kosmetische Beeinträchtigung, Beeinträchtigung der Lebensqualität) zeigen eine deutliche Besserung. Die Statistiker sprechen von einer „Verbesserung mit signifikanten Unterschieden“.

Diese Verbesserungen finden sich sowohl bei jungen und älteren Patientinnen als auch bei gering und stark ausgeprägten Befunden. Erfahrungsgemäß sind Patientinnen mit den Stadien I und II meist besser zu behandeln als diejenigen im Stadium III, wo viele Befunde schon chronifiziert sind und sich daher oft schwerer beseitigen lassen. Deshalb sollte mit der Liposuktion möglichst auch nicht zu lange, d.h. bis in höhere Alter, gewartet werden.

Wie wirkt sich die Liposuktion auf das Körpergewicht aus? Es wird immer wieder gefragt, ob nach der Liposuktion das Körpergewicht vermindert ist und ob die postoperativ noch bestehende Fettgewebsmenge samt Körpergewicht über viele Jahre oder sogar auf Dauer bestehen bleibt. In den ersten Wochen nach der Liposuktion macht sich meist nur eine geringe Gewichtsabnahme bemerkbar. In der folgenden Zeit kommt es bei einem Teil der Operierten zu einer weiteren deutlichen Abnahme; bei einem anderen Teil kommt es zu einem Anstieg.

Im Laufe der folgenden Lebensjahre und -jahrzehnte nimmt bei vielen Frauen das Gewicht zu. Dazu muss man wissen, dass auch bei gesunden Frauen mit zunehmendem Alter, vor allem in der Lebensmitte bzw. zur Zeit des Klimakteriums, in der weit überwiegenden Zahl der Fälle eine Gewichtszunahme stattfindet. Sie ist Folge der altersbedingten Erniedrigung des Grundumsatzes trotz gleichbleibender Essgewohnheiten und Essmengen. Zusätzlich führt die verminderte Bewegung zu einem Muskelabbau und zur Speicherung überschüssiger Kalorien im Fettgewebe. Dieses



Abb. 1: Lipödem Stadium II.
a. 2008 präoperativ, 111 kg



b. 2019 nach Entfernung von 13 950 ml Fettgewebe an Hüften und Oberschenkeln, 101 kg

vermehrt sich nicht nur im Bereich der Eingeweide, sondern auch unter der Haut, vorwiegend im Bereich von Bauch und Hüften. Auf diesen „normalen“ Gewichtsverlauf hat die Liposuktion keinen Einfluss.

Welche Gewichtsverläufe nach Liposuktionen sind bekannt?

Untersuchungen des Gewichts bei Lipödempatientinnen vor der Liposuktion und zwölf Jahre danach zeigten, dass es postoperativ zwei unterschiedliche Verlaufsvarianten gibt. Etwa die Hälfte der Untersuchten (43 Prozent) wies eine Gewichtszunahme von durchschnittlich 8 kg auf, die andere Hälfte (57 Prozent) nahm durchschnittlich 6 kg ab. Diese unterschiedlichen Verläufe zeigen, dass die Absaugung das Körpergewicht nicht immer bleibend beeinflusst. Wenn es einen direkten Zusammenhang gäbe, hätten alle Operierten entweder nur ab- oder nur zugenommen. Das Körpergewicht ist aber von der Genetik und auch vom Lebensstil und den Essgewohnheiten abhängig.

Was ist sinnvoll, wenn man eine Gewichtsreduktion plant?

Es wird immer betont, dass es großteils an der eigenen Disziplin liegt, ob eine Gewichtsreduktion eintritt oder nicht. Sie ist meist nur möglich durch eine Änderung des Lebensstils. Wir wissen, dass auch beim Lipödem deutliche Gewichtsabnahmen möglich sind. Dabei kommt es auch zu Umfangsverminderungen der Beine, aber nur bis zu einem gewissen Punkt. Unserer Erfahrung nach tritt dann aber oft keine deutliche Schmerzreduktion ein.

Die unmittelbar sichtbare Befundverbesserung als direkte Folge der Liposuktion scheint bei vielen Betroffenen die Gewichtsabnahme zu erleichtern. Patientinnen berichten immer wieder, dass sie erst nach den Eingriffen durch die aktuelle Besserung der Körperform den notwendigen Motivationsschub erhielten, der ihnen eine Änderung des Essverhaltens samt Gewichtsreduktion ermöglichte. Unterstützt wurde diese durch vermehrte Bewegung und sportliche Betätigung infolge der erzielten Schmerzreduktion.

Gibt es auch ungewöhnliche Verläufe?

Die Langzeitbeobachtungen zeigen auch, dass es in Einzelfällen zu Abweichungen vom „normalen“ Verlauf kommen kann. Deutliche Gewichtszunahmen wurden insbesondere – aber auch nicht immer – nach mehrfachen Schwangerschaften beobachtet. Mit der Zunahme des Gewichts geht meist eine Veränderung der Körperform einher; dabei sind besonders der Rumpf, aber auch die vorher nicht abgesaugten Areale (z. B. Arme) betroffen, welche u. U. subjektiv deutlicher zuzunehmen scheinen. Manchmal können dann auch Beschwerden auftreten. Es muss aber deutlich gesagt werden, dass dies nur einen kleinen Teil der Operierten betrifft.

Was ändert sich bei der konservativen Therapie nach der Liposuktion?

Bezogen auf ihre präoperative Therapie gaben zwölf Jahre postoperativ 54 Prozent der Patientinnen an, auch weiterhin Lymphdrainagen und Kompressionsstrümpfe einzusetzen. 19 Prozent benötigten deutlich weniger Behandlungen als vorher – d. h. entweder nur Manuelle Lymphdrainage (MLD) oder nur Kompression – und 27 Prozent konnten immer noch völlig auf die Entstauungs- bzw. Kompressionstherapie verzichten. Dies zeigt, dass die Liposuktion über sehr viele Jahre – vielleicht sogar auf Dauer – eine ausgeprägte Verbesserung des Befundes erreicht. In der Mehrheit der Fälle ist aber auch weiterhin noch eine – wenn auch stark verminderte – Ödemneigung vorhanden. Eine derart lang anhaltende Wirksamkeit der Liposuktion, auch in Bezug auf die Verminderung der konservativen Therapie, war bisher nicht bekannt.

Wie bewerten die Operierten rückblickend ihre Eingriffe?

Die Liposuktion wird überwiegend in örtlicher Betäubung (Tumeszenz-Lokalanästhesie) durchgeführt. Dies ermöglicht einen sehr schnellen und schonenden Heilungsverlauf. Auf die Frage: „Wenn Sie rückblickend in der gleichen Situation wie vor der ersten Fettabsaugung wären, würden Sie

die Liposuktion(en) erneut durchführen lassen?“ antworteten 7 Prozent mit „wahrscheinlich“ und 87 Prozent „mit Sicherheit“. Dies zeigt die gute Verträglichkeit und die hohe Akzeptanz des Verfahrens.

Gibt es eine Erklärung für die Wirksamkeit der Eingriffe?

Die Liposuktion ist inzwischen zwar weltweit als wirksames Verfahren beim Lipödem anerkannt. Obwohl der Eingriff aber zigtausendfach durchgeführt wird, ist der genaue Wirkmechanismus auf all die unterschiedlichen Beschwerden unverändert unklar. Warum durch die alleinige operative Entfernung des vermehrten Unterhautfettgewebes eine derartig ausgeprägte und langanhaltende Besserung entsteht, kann also immer noch nicht befriedigend erklärt werden. Es scheint so, als ob im Fettgewebe noch unbekannte Faktoren enthalten sind oder ob dort entzündliche (?) Prozesse ablaufen, die möglicherweise maßgeblich zur Beschwerdesymptomatik beitragen. Deren Entfernung könnte vielleicht den Erfolg der Liposuktion erklären. Auf jeden Fall behält die Liposuktion ihre überragende Bedeutung in der Behandlung des Lipödems.

Die wissenschaftliche Studie, auf die hier Bezug genommen wird, ist nachzulesen in der Zeitschrift LymphForsch 24 (2020) unter dem Titel: „Beschwerdebesserung bei Lipödempatientinnen vier, acht und zwölf Jahre nach Liposuktion(en)“.

Korrespondenzadresse:

Prof. Dr. W. Schmeller,
Dr. I. Meier-Vollrath
Hanse-Klinik,
Fachklinik für Liposuktion
St.-Jürgen-Ring 66,
23564 Lübeck
Tel. 0451 – 50 27 20
Email: info@hanse-klinik.com



Anzeige

Unsere Leistungen:

- Kompression- und Lymphversorgung
- Bandagen und Sportbandagen
- Modernste Orthesen- und Prothesenversorgung
- Orthopädische Schuheinlagen Gesundheitsschuhe
- Orthopädische Schuhzurichtungen und Maßschuhe
- Alltags- und Reha Hilfen
- Laufbandanalyse und Fußdruckmessung

OrthoPoint
Kompetenz Zentrum Orthopädie Technik

Wir versorgen Franken.

Weitere Filialen:
Haidfeldstraße 14
91301 Forchheim
Tel: 09191/340450
Spinnereistraße 7 95445
Bayreuth
Tel: 0921/16271630
Raiffeisenstraße 1 91207
Lauf a.d. Pegnitz Tel:
09123/9612807
Konrad-Adenauer Str. 11
90542 Eckental / Forth Tel:
09126/2932901
Allersberger Straße 139
90461 Nürnberg
Tel: 0911/4749957
Mögeldorf Hauptstr. 18
Eingang Ostendstr. 90482
Nürnberg
Tel: 0911/81021676
Würzburger Straße 7
90762 Fürth
Tel: 0911/25301151

Zentrale:
Sanitätshaus Orthopoint
Rückl & Schick GmbH
Tennenloher Straße 49
91058 Erlangen
Tel: 09131/92077-0 Fax:
09131/92077-99
www.orthopoint.de
info@orthopoint.de

Filiale:
Drausnickstraße 5a 91052
Erlangen
Tel: 09131/5339216

Bundessozialgericht fördert Forschung & Fortschritt:

Liposuktion beim Lipödem als „individueller Heilversuch“ – Entscheidung ein positives Signal?

Das Bundessozialgericht (BSG) hatte in dem kürzlich entschiedenen Verfahren (B 1 KR 25/20 R) über eine Liposuktion zu entscheiden, die vor Erlass der Erprobungsrichtlinie durch den GBA durchgeführt wurde. Ob die Entscheidung des BSG auch Einfluss auf die derzeitige Situation nach Erlass der Erprobungsrichtlinie durch den GBA hat, kann erst nach Vorliegen der vollständigen Urteilsgründe überprüft werden. Sobald diese vorliegen, werden wir dazu noch einmal Stellung nehmen.

Die Stellungnahmen und weitere Informationen zum Lipödem unter <http://lymphselbsthilfe.org/home/informationen/lipoedem/>

Unsere Mitglieder informieren wir per Mail.
Werden auch Sie Mitglied!

Die Gesellschaft der Plastischen und Ästhetischen Chirurgen hofft auf ein positives Signal

Nachdem das Bundessozialgericht noch 2018 entschied, dass die Krankenkassen eine Liposuktion beim Lipödem in der Regel nicht tragen müssen, auch wenn diese „das Potenzial einer Behandlungsalternative habe“, rückte es am 25. März 2021 unter dem Vorsitz seines neuen Präsidenten Peter Schlegel von dieser Auffassung ab. Er verwies auf eine 2015 in das GKV-Versorgungsstärkungsgesetz eingefügte Ergänzung. Diese ermöglicht Krankenhäusern im Einzelfall auch „individuelle Heilversuche“ außerhalb einer vom Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) verabschiedeten

Erprobungsrichtlinie, sofern die Methode „das Potenzial einer erforderlichen Behandlungsalternative bietet“.

„Krankenhäusern ist es nun deutlich einfacher möglich, das Lipödem mit einer Fettabsaugung zu behandeln“, fasst Prof. Dr. Lukas Prantl, Präsident der Deutschen Gesellschaft der Plastischen, Rekonstruktiven und Ästhetischen Chirurgen (DGPRÄC) erleichtert das Urteil des Bundessozialgerichts zusammen.

Die BSG-Richter nannten drei Voraussetzungen:

1. Es muss „eine schwerwiegende, die Lebensqualität auf Dauer nachhaltig beeinträchtigende Erkrankung“ vorliegen.
2. Es darf „keine andere Standardbehandlung verfügbar“ sein.
3. Es muss nach den einschlägigen Vorgaben des G-BA „die Annahme des Potenzials einer erforderlichen Behandlungsalternative“ gerechtfertigt sein.

„Ich gehe davon aus, dass alle drei Faktoren für die Liposuktion beim Lipödem greifen“, betont Dr. Mojtaba Ghods, Leiter der AG Lipödem der DGPRÄC.

Verfahrensgang: <https://dejure.org/dienste/vernetzung/rechtsprechung?Gericht=BSG&Datum=31.12.2222&Aktenzeichen=B%201%20KR%2025/20%20R>

Weitere Informationen der DGPRÄC zum Lipödem: <https://www.dgpraec.de/patienten/op-Infos/lipoedem/>

Arztsuche DGPRÄC mit Behandlungsschwerpunkt Lipödem: <https://www.dgpraec.de/patienten/arztsuche/>; Neu: Suchkriterium Behandlungsschwerpunkt Lipödem

AmazonSmile ist ein einfacher Weg für Kundinnen und Kunden mit jedem Einkauf über Amazon einer sozialen Organisation ihrer Wahl etwas Gutes zu tun – ohne zusätzliche Kosten für Kundinnen, Kunden oder Organisationen. Mit jedem qualifizierten Einkauf über smile.amazon.de gibt Amazon 0,5 Prozent des Einkaufspreises direkt an eine teilnehmende Organisation weiter. Dabei können AmazonSmile Kundinnen und Kunden auf das volle Amazon Sortiment zugreifen und erhalten die gewohnten Preise und Liefermöglichkeiten.

Mit Ihren Einkäufen über Amazon Smile können Sie die Lymphselbsthilfe e. V. unterstützen.

So funktioniert es: Melden Sie sich bei Amazon Smile <https://smile.amazon.de> mit Ihren Nutzerdaten von Amazon an und wählen uns als zu unterstützende Organisation aus. Vielen herzlichen Dank!

Spendenkonto:

Die Lymphselbsthilfe e.V. ist als gemeinnützig anerkannt, der Kontoauszug wird bis 200 Euro als Spendenquittung anerkannt. Auf Antrag stellen wir eine Quittung aus.
Postbank Nürnberg · IBAN: DE04 7001 0080 0613 7618 00 · BIC: PBNKDEFF



Start unserer Online-Umfragen

Auf unserer alten Internetseite konnten Sie bis zuletzt an zwei Umfragen online teilnehmen, in denen viele Daten und Erfahrungen rund um das Leben mit einer lymphostatischen Erkrankung erhoben wurden. Wir bedanken uns ganz herzlich bei allen, die uns die Fragen beantwortet haben. Die Rohdaten zeigten einige sehr interessante und wichtige Aspekte auf, die wir für unsere persönliche Meinungsbildung und in fachlichen und politischen Gesprächen nutzen konnten. Eine abschließende Auswertung war jedoch aus strukturellen Gründen nicht möglich.

Angeregt durch die Ergebnisse werden wir im Rahmen der aktuellen umfassenden Überarbeitung unseres Internetauftritts nun regelmäßig zeitlich begrenzte kurze Umfragen zu konkreten Themen durchführen, die bspw. die Diagnostik lymphostatischer Erkrankungen, die therapeutische Versorgung oder auch Auswirkungen auf die persönliche und berufliche Situation Betroffener erfassen sollen. Die Ergebnisse werden dann zeitnah ausgewertet, ggf. graphisch aufbereitet und in unserem Magazin zusammenfassend veröffentlicht, wenn möglich auch begleitet von thematisch verwandten Beiträgen.

In unserer **ersten Erhebung** beschäftigen wir uns, passend zum Schwerpunktthema der vorliegenden Ausgabe, mit der **Liposuktionstherapie bzw. der Erprobungsstudie zur Liposuktions-Richtlinie**.

Sie werden die jeweils aktuellen Erhebungen ab sofort auf unserer Internetseite www.lymphselbsthilfe.de finden, wo sie direkt teilnehmen können, natürlich anonym. Über den abgedruckten QR-Code können Sie den Fragebogen auch direkt am Handy aufrufen und bearbeiten. Bitte leiten Sie die Umfrage auch an Betroffene im Kreis Ihrer Freunde, Bekannten, Patienten o. ä. weiter. Wir freuen uns sehr über zahlreiche Beteiligung an unseren Umfragen, um möglichst aussagekräftige und repräsentative Ergebnisse zu erhalten. Ziel dabei ist, die Probleme und Herausforderungen, die mit einer lymphostatischen Erkrankung einhergehen, statistisch zu erfassen, um unsere Tätigkeiten und Hilfsangebote daran orientieren sowie Bedürfnisse, Interessen und Anliegen Betroffener noch besser vertreten zu können.



Umfrage zur Liposuktion beim Lipödem

Wir von der Lymphselbsthilfe e.V. fragen deshalb Sie! Wie geht es Ihnen? Was benötigen Sie?

1. Ihr Alter: _____ Jahre
2. Ihr Geschlecht: weiblich männlich divers
3. Ihre Körpermaße: Größe: _____ cm Gewicht: _____ kg
Taillenumfang (unterhalb des Rippenbogens): _____ cm Oberschenkelumfang (rumpfnah): _____ cm
4. Stadium Ihres Lipödems: Stadium 1 Stadium 2 Stadium 3 Nicht diagnostiziert/unbekannt
5. Haben Sie eine/mehrere weitere der folgenden Diagnosen?
 Lymphödem Adipositas 0 _____
6. Hatten Sie bereits eine Liposuktion? ja falls ja, wie finanziert?
 Kassenleistung

 nein falls nein,
7. Haben Sie eine Liposuktion für sich bereits in Erwägung gezogen?
 nein
 ja falls ja,
8. Warum haben Sie die Liposuktion nicht machen lassen?
 keine Kassenleistung fehlende Infos
 keine Erwartung an Erfolg
 Angst vor Nebenwirkungen als Privatzahler zu teuer

9. Haben Sie sich für die Studie zur Liposuktion-Richtlinie des G-BAs beworben?
 nein
 ja falls ja, wurden Sie angenommen? nein
 ja
Bitte schildern Sie Ihre bisherigen Erfahrungen

Bitte nehmen Sie an der Umfrage nur online teil!

<https://lymphselbsthilfe.de/umfrage-liposuktion/>



Anzeige





villa sana
Villa Sana GmbH & Co. medizinische Produkte KG

entspannt entstaunt

Hauptstr. 10 91798 Weiboldshausen
Tel.: 09141 / 8546-0 Fax: 09141 / 8546-26
kontakt@villa-sana.com www.villa-sana.com

Optimale Therapie für zu Hause mittels aktiver Kompression

- rezeptfähig
- budgetneutral
- wirksam
- unabhängig
- täglich
- wirtschaftlich

Entstauung –
Lymph- und Lipödeme

Wundheilung & Rezidivvermeidung –
venöse Insuffizienz und Ulkus

Durchblutung –
arterielle Verschlusskrankheit (pAVK)







Anfang 2018 hat der G-BA eine Erprobungsrichtlinie zur Liposuktion beschlossen. Der Liposuktion habe zwar das „Potenzial einer Behandlungsalternative“, doch führten fehlende Studien dazu, dass die Kassenleistung weder befürwortet noch abgelehnt wurde. Dies führte zu einer Hängepartie, die bis Ende 2025 dauern soll. Seit dieser Zeit ist einiges in Bewegung geraten. Wir von der Lymphselbsthilfe fragen uns allerdings: wohin? Während die Sozialgerichte seitdem die Einzelfallentscheidungen pro Liposuktion fast immer ablehnen, werden die Stimmen der Ärzte immer unterschiedlicher. Einige glauben nicht mehr an die Wirksamkeit der konservativen Therapie, also der bisherigen Standardtherapie, wenn die Liposuktion verneint wird. Daraufhin erhob der G-BA die Lymphdrainage beim Lipödem zur Kassenleistung, da sonst alle Betroffenen

teilweise unversorgt geblieben wären. Allerdings wird nun vermehrt gestritten, was überhaupt ein Lipödem sei und wie man es von einer Adipositas abgrenzen könne? Ist die Ernährungsumstellung oder Magenoperation/Bariatric hilfreich? Die Stimmen werden zunehmend lauter und uneinheitlicher. Daneben sind sich die Gremien und Ärzte sogar uneins, welche Faktoren das Lipödem beschreiben. Spielt hier der BMI überhaupt eine Rolle oder sollten dem Verhältnis Taille-Körpergröße (WtHR) oder dem Verhältnis Taille-Oberschenkelumfang (LipQ) mehr Bedeutung beigemessen werden? Um uns selbst ein Bild von der Situation machen zu können, wäre es sehr hilfreich, wenn Sie uns Ihre Körpermaße in der Umfrage mit angeben würden (kein Pflichtfeld). Bitte nehmen Sie an dieser Umfrage nur teil, wenn bei Ihnen eine Lipödem-Diagnose vorliegt. Vielen Dank!

Erfahrungsbericht nach erfolgter Liposuktion

Wir danken Janina und Nancy für ihre Erfahrungsberichte nach erfolgter Liposuktion. Sicherlich sind diese persönlichen Darstellungen für viele Betroffene interessant, die auch mit dem Gedanken spielen, sich einer Liposuktion zu unterziehen. Beide Damen haben sehr positive Erfahrungen gemacht. Wir kennen aber auch andere Betroffene, bei denen die Operationen nicht zu einem so guten Ergebnis geführt haben; ihnen fällt es natürlich schwerer, einen Bericht zu schreiben. Wenn Sie vielleicht ganz andere oder sogar negative Erfahrungen nach einer

Liposuktion gemacht haben, melden Sie sich gerne unter info@lymphselbsthilfe.de bei uns. Sie ermöglichen anderen Betroffenen damit eine ausgewogenere Entscheidung. Vielen Dank.

Wir haben aus Platzgründen beide Erfahrungsberichte mehr oder weniger gekürzt. Die vollständigen Berichte finden Sie auf unserer Homepage unter:

www.lymphselbsthilfe.de/home/informationen/lipoedem/

Meine Lipödem-Geschichte

(Janina, 55 Jahre, Sohn 33 Jahre, Enkel 1 Jahr)

Vorgeschichte

Liebe Leser/innen, nachdem ich gebeten wurde, meine Erfahrungen mit der Behandlung meines Lipödems mittels Liposuktion zu Papier zu bringen habe ich mich gefragt: „Wo soll ich bloß anfangen?“. Ich erhielt, wie viele andere Betroffene, eine Diagnose erst nach Jahrzehnten im Jahr 2013, also als ich bereits 48 Jahre alt war. Bei mir trat die Verschlimmerung mit Beginn der Wechseljahre und nach Absetzen der Einnahme von Schwangerschaftsverhütungsmitteln ein. Erwähnen möchte ich hier, dass ich seit meiner Pubertät die Pille eingenommen habe, weil ich an Endometriose litt, die nur mit der Einnahme der Pille einigermaßen beherrschbar war. In den letzten Jahren vor Beginn der Wechseljahre habe ich den Nuva-Ring angewendet. Meine Beine explodierten nach dem vollständigen Absetzen der Schwangerschaftsverhütungsmittel dann aber förmlich und ich nahm ca. 20 kg zu. Also trat auch bei mir, wie bei so vielen Betroffenen, eine Verschlimmerung des Lipödems nach einer Hormonumstellung ein.

Etwa zu diesem Zeitpunkt habe ich wegen eines Krampfaderleidens im linken Bein eine Phlebologin (Gefäßchirurgin) aufgesucht. Die Phlebologin hat mir dann die Krampfader operativ entfernt. In der Nachuntersuchung zu dieser OP – ich selbst hatte die Ärztin bewusst nicht auf mein Problem angesprochen – erwähnte sie beiläufig: „Ach übrigens, Sie haben auch ein Lipödem“. Zuerst war ich überrascht, denn es war das erste Mal, dass eine Ärztin mir bestätigt hatte, dass meine dicken Beine „krankhaft“ wären und es gab eine Diagnose. Bisher hatten alle Ärzte, die ich auf meine dicken Beine und meinen im Gegensatz dazu schlanken Oberkörper angesprochen hatte, mein Problem als „Schönheitsfehler“ abgetan. „Das macht nichts, sie haben ja keinen dicken Bauch.“ „Dicke Beine machen nicht krank, ein dicker Bauch

schon.“ Solche u. ä. Aussagen habe ich nicht nur einmal von Ärzten zu hören bekommen. Als ich die Phlebologin dann fragte, was ich denn selbst tun könne, um es loszuwerden hieß es: „Nehmen Sie 20 kg ab, dann geht es Ihnen besser und bewegen Sie sich mehr“ und dass es chronisch wäre und nicht wieder weggehen würde. Meine Ausführungen, dass ich mich gesund und ausgewogen ernähre, mich viel bewege, weil ich Rad fahre, Aquafitness, Yoga und Trampolintraining mache, ignorierte sie. Ihre Gedanken konnte ich erraten. Sie hat mir nicht geglaubt und antwortete stattdessen: „Jedes Kilo Übergewicht hat man sich mit Essen zugeführt“. Entlassen aus dieser Sprechstunde wurde ich dann aber immerhin mit Rezepten für Manuelle Lymphdrainagen (MLD) und flachgestrickter Kompressionsstrümpfe. Mehr könne sie für mich nicht tun, so war die Aussage der Ärztin.

Rückblickend auf meinen Lebensweg und die Erkenntnisse, die inzwischen medizinisch über das Lipödem vorliegen, kann ich sagen, dass es bei mir wohl schon in der Pubertät begonnen hat. [...]

Warum ich mich für die Liposuktion entschieden habe

Als die Beschwerden trotz der konservativen Behandlung und meiner Selbstdisziplin mit Sport und gesunder Ernährung schlimmer wurden und die Phlebologin dann feststellte, dass sich auch noch ein begleitendes Lymphödem entwickelte, habe ich für mich folgende Überlegungen angestellt:

- Willst du mit den Manuellen Lymphdrainagen (MLD) und der Kompression bis zu deinem Lebensende weiterleben? – Nein, das willst du nicht!
- Willst du mit dem Gedanken weitermachen, du würdest selbst nicht genug für dich tun und bist nicht stark

genug gegen das Lipödem zu kämpfen? – Nein, das willst du nicht!

- Willst du versuchen, dich in dein Schicksal zu fügen, das Lipödem und deinen Körper so zu akzeptieren wie er ist und damit weiterleben? – Nein, das willst du nicht!
- Willst du die Einschränkungen deiner Beweglichkeit und Fitness für die Zukunft akzeptieren und das Risiko eingehen, dass es noch schlimmer wird? – Nein, das willst du nicht!
- Willst du Folgeschäden riskieren wie sie deine Mama jetzt im Alter hat? Sie hat ebenfalls Lipödem und leidet jetzt im Alter an Arthrose, Osteoporose, Herzschwäche und einem Lymphödem. Sie hat sich bereits mit Anfang 70 ein künstliches Kniegelenk einsetzen lassen müssen. Außerdem leidet sie an Bluthochdruck und Übergewicht. Zwischenzeitlich hat sie nun ihre Mobilität komplett verloren. – Möchtest du im Alter auch darunter leiden? – Nein, das willst du nicht!
- Willst du erst mal abwarten, ob es mit Tragen der Kompression und den Lymphdrainagen vielleicht nicht schlimmer wird? – Nein, das willst du nicht!
- Willst du eine mögliche Erwerbsunfähigkeit riskieren? Nein, das willst du nicht!
- Willst du irgendwann mit Enkelkindern auf dem Fußboden rumkrabbeln und ihnen hinterherrennen können? – Ja, das will ich!
- Gibt es eine Möglichkeit das Lipödem loszuwerden und damit eine Chance die Schmerzen zumindest zu reduzieren, Folgeschäden zu verhindern oder abzumildern, die Beweglichkeit wieder zu erlangen und die Lebensqualität zu verbessern? Ja, die gibt es!

Für mich stand also fest, dass ich den Weg der Operationen gehen will, um das Lipödem loszuwerden oder die Auswirkungen zumindest abzumildern. [...]

Mein Weg zur Liposuktion

Nach der ersten Kontaktaufnahme zur Klinik, die ich mir für meine OP ausgesucht hatte, wurde ich dann in meinem Elan, den Plan so schnell wie möglich in die Tat umzusetzen, aber erst einmal ausgebremst. Einen Termin zur Erstbegutachtung bekam ich in einem halben Jahr. Im Nachhinein muss ich sagen, dass das gar nicht mal so schlecht war. Ich hatte dadurch genug Zeit meinen Entschluss noch einmal gründlich zu überdenken. Das habe ich dann auch getan und während dieser Zeit auch noch einen Neurologen konsultiert, weil ich dachte, vielleicht lässt sich mit psychologischer Hilfe das Problem im Kopf ja soweit zurückdrängen, dass ich es akzeptieren und ohne OPs gut damit weiterleben kann. Der Neurologe hat mich dann aber in meinem Entschluss bestärkt: „Wenn Sie das Problem mit den OPs los-

werden können, dann gehen Sie es an!“ Dies war ein neuer und weiterer Punkt für meine Entscheidung zur OP. [...]

Die Operationen

Die Liposuktionen wurden wegen der körperlichen Belastung in vier Operationsschritte unterteilt:

04.04.2019: Unterschenkel beidseits, entfernte Fettmenge: 6.900 ml

13.06.2019: Oberschenkelrückseiten und Gesäß beidseits, entfernte Fettmenge: 8.100 ml

10.10.2019: Oberschenkelvorderseite, entfernte Fettmenge: 7.000 ml

05.12.2019: Arme, entfernte Fettmenge: 4.700 ml

Insgesamt wurde ich also von 26.700 ml, also 26,7 Litern, Lipödempett befreit. Man stelle sich diese Menge an Butterstücken vor!

Während des gesamten OP-Zeitraums, also auch zwischen den Operationen, bin ich jede Woche zweimal, in den ersten beiden Wochen dreimal, zur Manuellen Lymphdrainage (MLD) gegangen und habe meine Flachstrick-Kompression konsequent durchgängig getragen. In den ersten 14 Tagen nach jeder OP musste die Kompression Tag und Nacht getragen werden, damit die Schwellungen und Blutergüsse möglichst schnell wieder zurückgehen. In der längeren Pause über den Sommer 2019 habe ich dann auch schon mal wieder an der einen oder anderen Yoga-Stunde teilgenommen und bin wieder Fahrrad gefahren.

Da man bei Umfangsveränderungen Anspruch auf eine neue Kompressionsversorgung hat, wurde mir diese dann auch immer anstandslos von meiner Phlebologin verschrieben. Die Messung für die neue angepasste Kompression habe ich aber immer frühestens ca. drei Wochen nach den OPs machen lassen, weil erst dann die Schwellungen in ausreichendem Maße zurückgegangen waren. Mit der jeweils angepassten Kompression bin ich dann in die nächste OP gegangen. [...]

Die allerdringendste Frage möchte ich natürlich auch gern beantworten: Ja, es tut weh! Während der OPs natürlich nicht – ich wurde unter Vollnarkose operiert. Die Ärzte von operierten mit der Methode der WAL (Wasserstrahl-Assistierte-Liposuktion). Aber hinterher ist das absolut kein Spaziergang (auch wenn man diesen so schnell wie möglich wieder machen soll). Es können Kreislaufprobleme auftreten, die auch schon mal heftig ausfallen können, aber das hängt von der eigenen Konstitution ab. Der Kreislauf kann in der ersten Zeit nach den OPs schon mal noch ab und zu entgleisen. Über den Umgang damit wurde ich aber umfas-

send von den Ärzten und Schwestern der Klinik aufgeklärt. Bei mir waren die Kreislaufprobleme nach der ersten OP am Schlimmsten und das erste Mal nach der OP die Kompression zum Duschen auszuziehen ist eine Tortur. Man sollte dabei Sitzen, sonst könnte der Kreislauf absacken. Eine halbe Stunde vorher eine Schmerztablette einzunehmen ist hilfreich. Mit der Schmerzmitteleinnahme sollte man sich auch unbedingt an die ärztlichen Vorgaben halten und diese regelmäßig nehmen, auch wenn man denkt, es würde schon wieder gehen. Man soll sich hinterher ja sofort wieder bewegen und sobald wie möglich Spazierengehen. Mit Schmerzen geht das nicht.

Ca. 12 Tage nach den OPs wurden die Fäden gezogen, denn die Eintrittslöcher für die Absaugkanülen wurden mit einem Faden genäht. Diese „kleinen Narben“ sind bei mir so gut wie überhaupt nicht mehr zu sehen. Ab zwei Wochen nach den OPs spürt man eine deutliche Besserung und das Gewebe schwillt langsam ab. Dann kann man schon das OP-Ergebnis „erahnen“. Bei mir war das jedes Mal ein sehr erhebendes und glückliches Gefühl. Bis die blauen Flecken äußerlich nicht mehr sichtbar waren, hat es aber so ca. fünf Wochen gedauert. Die innerliche Wundheilung dauert aber viel, viel länger.

Ich habe mir nach jeder OP eine Ruhezeit von drei Wochen genommen. 14 Tage Krankschreibung und eine Woche Urlaub. Mit meinem Arbeitgeber hatte ich das vorab so besprochen und wurde von diesem in meinen Vorhaben auch sehr unterstützt. Dafür bin ich sehr dankbar – ist ja heutzutage eher die Ausnahme. Krankgeschrieben und zwischen den OPs betreut, hat mich meine Hausärztin, die mir auch zu den OPs geraten hatte, weil sie mich als „ganzen Menschen“ mit meinen Problemen gesehen hat. Auch ihr danke ich an dieser Stelle ganz besonders.

Meine Liposuktions-Erfolge

Für mich persönlich waren die Liposuktionen ein voller Erfolg. In der Abschlussuntersuchung im Dezember steht 2020 hat mir der Arzt bestätigt, dass es für mich optimal gelaufen ist. Mit den Ergebnissen bin ich sehr zufrieden:

- Ich wurde von meinen lipödem-bedingten Schmerzen befreit.
- Ich habe meine volle Beweglichkeit wieder. Damit kam das „Wieder-mehr-Bewegen“ automatisch.
- Hocken, Knien, Treppensteigen, lange Radtouren, alle Bewegungen beim Yoga (was hat die Lehrerin gestaunt, wie gelenkig ich eigentlich bin) – alles ist wieder möglich und ich kann, hurra, mit meinem Enkelkind auf dem Fußboden herumkrabbeln. Mittlerweile kann ich ihm auch hinterherrennen, denn er kann schon laufen.
- Die Umfangsverminderungen sind enorm, dadurch sind meine Gelenke, besonders die Kniegelenke entlastet. Sie

„knirschen“ nicht mehr.

- An Gewicht habe ich ca. 20 kg verloren. Ich bin 171 cm groß und wiege jetzt 78 kg (vor den Liposuktionen 98 kg). Damit habe ich mein Wohlfühlgewicht erreicht und ich fühle mich in meinem Körper wieder sehr wohl. Ein Gefühl, das ich seit einer gefühlten Ewigkeit nicht mehr hatte. Ich esse wieder mit Lust und Genuss, ohne bei jedem Bissen ein schlechtes Gewissen zu haben. Ich ernähre mich wie vorher, ausgewogen und gesund, eher weniger Fleisch und Wurst, trinke fast nur Wasser, am liebsten mit Zitrone, oder ungesüßten Tee. Morgens darf es auch eine Tasse Kaffee sein. Da ich nach der letzten OP nicht wieder zugenommen habe, kann daran nicht viel verkehrt sein.
- An Unterschenkeln (Waden) habe ich je 10 cm Umfang weniger, an den Knien sind es 9 cm pro Knie. Knie? Ja, ich habe tatsächlich welche! An den Oberschenkeln sind es pro Bein je 21 cm weniger und am Gesäß 15 cm. Die Oberarme sind je 10 cm schlanker. Am Taillenumfang hat sich während der gesamten OP-Zeit nichts verändert. Was zu Beweisen war: Ich hatte mir das Lipödem nicht angeessen!
- Bei der letzten Konsultation bei meiner Phlebologin konnte diese auch kein begleitendes Lymphödem mehr feststellen, so dass sie mir kurzerhand keine MLD mehr verschrieben hat und – was für ein Wunder – auch das Lipödem war nicht mehr nachweisbar; die Ironie an dieser Stelle muss bitte erlaubt sein. Ich vermisse die Lymphdrainagen nicht und habe auch nicht das Gefühl, dass ich sie noch brauche. Die neu gewonnene Freizeit verbringe ich jetzt mit meinem Enkel. Sollte ich das Gefühl haben, mal wieder eine Lymphdrainage zu benötigen, dann kann ich in meine „Kosmonauten-Hose“ steigen.
- Seit Beginn des Sommers 2020 habe ich mich auch von meiner Flachstrick-Kompression „entwöhnt“. Ich merkte irgendwann, dass sie nur noch lästig war und hatte das Gefühl, dass sie auch nichts mehr bewirkt. Bis dahin hatte ich sie noch konsequent täglich getragen, weil mir immer noch der Gedanke im Kopf rumspukete: „Wenn ich sie weglasse, kommt es wieder“. Anfangs habe ich sie tageweise weggelassen, dann nur noch gelegentlich getragen und mittlerweile trage ich sie gar nicht mehr – was für eine Befreiung!
- Das optische Ergebnis der OPs ist auch sehr gut. Ich habe keine Größenunterschiede mehr zwischen Ober- und Unterkörper, sondern trage jetzt durchgängig die Konfektionsgröße 42. Manchmal passt auch die 40, je nach Schnitt. Mein erster Kauf nach der Unterschenkel-OP waren hohe Wadenstiefel. Ich bin einfach in ein Schuhgeschäft gegangen, habe welche angezogen und hurra, der Reißverschluss ging zu! Auch die erste Hose,

die ich nach den Liposuktionen an den Beinen probierte, passte auf Anhieb!

- Zum kosmetischen Ergebnis kann ich folgendes sagen: An den Oberschenkeln sind Dellen und kleine Unebenheiten zurückgeblieben, Hautüberschüsse aber nicht. Eine nachträgliche Hautstraffung ist nicht notwendig. Mich persönlich stört dies aber überhaupt nicht. Mit 55 ist die Haut halt nicht mehr so straff wie mit 20 und dass sich die Haut nicht mehr ganz glätten wird und Unebenheiten zurückbleiben können, darüber hatte mich mein Arzt im Vorhinein auch vollständig aufgeklärt. Aber schon mit normalen Strumpfhosen sieht man nichts mehr, trotzdem trage ich aber gern welche mit Stützeffekt, diese machen das Erscheinungsbild noch etwas besser.
- Ich trainiere jetzt fast täglich mit der Faszien-Rolle. Vielleicht kann ich damit noch längerfristig eine Verbesserung des Hautbilds bewirken. Der Arzt sagte mir auch bei der Abschlussuntersuchung, dass dies durchaus noch einen Effekt haben kann. Darüber, dass ich jetzt Faszientraining machen kann, bin ich sehr froh. Vor den Liposuktionen war dies unmöglich, weil es zu sehr schmerzte.



vorher



nachher

An dieser Stelle füge ich zwei Bilder ein. Eins von „Vorher“ und eins von „Nachher“. Auch wenn sie den optischen Eindruck meiner Veränderung dokumentieren; für mich persönlich ist mein Empfinden wichtiger. Und das sagt mir: Du hast alles richtig gemacht! Ich fühle mich wohl, fit und gesund, bin wieder voll leistungsfähig und habe Spaß und Freude am Leben.

Fazit

Für mich persönlich war die Entscheidung, mein Lipödem mittels Liposuktionen entfernen zu lassen, die beste Entscheidung meines Lebens. Meine Lebensqualität hat sich so sehr verbessert, dass ich sagen kann, ich habe ein neues Leben geschenkt bekommen. Ich genieße mein Leben ohne Lipödem in vollen Zügen. Die Schmerzen und blauen Flecke (Auweia, die waren wirklich krass!) und Einschränkungen nach den OPs sind inzwischen Geschichte und von der Angst, dass es vielleicht doch irgendwann wiederkommt, habe ich mich (fast) verabschiedet.

[...]

ENDLICH SCHMERZFREI!

Mein Leben nach meinen Liposuktionen

Ich bin Nancy, 29 Jahre jung und habe den Schritt gewagt, dem Lipödem den Kampf anzusagen. Mit dem Artikel möchte ich Euch meine Erfahrungen zur Liposuktion erzählen.

Ich war 20 Jahre alt, als ich mich das erste Mal fragte, „Warum habe ich so viele Dellen und ständig Hämatome an meinen Beinen?“. Außerdem hatte ich immer ein komisches Gefühl, was ich nicht einordnen konnte. Es war kein „typisches“ Gefühl, das man kennt, sondern anders. Ich ging von Cellulitis aus. Ich entschloss mich, zu meinem Hausarzt zu gehen, um zu fragen, was das sei. Er verwies mich ans Gefäßzentrum Bahrenfeld/Hamburg. Dort machte ich einen Termin.

Ich war sehr gespannt auf den Termin und hatte alle Hoffnung, dort unterstützt zu werden und eine Antwort zu erhalten – die bekam ich auch. Nach der Analyse und Messung meiner Beine bekam ich die Diagnose: Lipödem! Dies hatte ich zum ersten Mal gehört und wusste nicht, was es ist. Nach ausführlicher Beschreibung meiner Diagnose und dem Vermerk meiner Ärztin war ich zutiefst traurig. Sie sagte mir, dass ich die Symptome durch Kompressionsstrumpfhosen und Lymphdrainage minimieren könne, jedoch eine Liposuktion notwendig sei, um die Schmerzen zu bekämpfen. Dies würde die Krankenkasse nicht bezahlen und koste mehrere tausend Euro.

Zu dem Zeitpunkt war es unvorstellbar, dies bezahlen zu können. Sie sagte mir auch, dass ich ja jung sei und ich weiterhin Sport treiben und auf meine Ernährung achten solle. Ich war immer schon sehr sportlich und war auch in einem Tanzverein über mehrere Jahre aktiv. Ich wog zu der Zeit 57 Kilo. Mein Oberkörper war schlank, nur meine Beine nicht. Ich wurde noch ehrgeiziger als zuvor und habe noch viel mehr Sport gemacht und auf vieles geachtet, jedoch passierte nichts, meine Beine wurden immer schwerer und vom Umfang immer dicker. Dies frustrierte mich und führte zu einer dauerhaften Unzufriedenheit und einer daraus resultierten Essstörung.

Ich befasste mich dann nach einigen Jahren wieder mit dem Thema Lipödem. Ich ging zu einem Phlebologen (September 2018), der nochmals meine Krankheit als ein Lipödem im Stadium 2 diagnostizierte. Ich entschied mich, auch noch zum Gesundheitsamt zu gehen, um ein amtsärztliches Gutachten zu bekommen. Auch dort wurde mir die Krankheit Lipödem im Stadium 2 bestätigt. Die

konservative Heilmethode, die im Vorwege ausreichend angewandt wurde, führte zu keiner ausreichenden Linderung. Ich konnte und wollte so nicht mehr leben. Mit den Jahren hat sich das bereits automatisch in meine Gedanken eingebrannt, so dass ich jeden Tag darüber nachgedachte: „Was esse ich heute?“, „Was ziehe ich heute an, damit man meine Dellen nicht sieht?“, „Bin ich in der Lage heute raus zu gehen, obwohl ich Schmerzen habe?“, „Schauen mich die Menschen komisch an?“. Diese und noch viele weitere Fragen begleiteten mich täglich und belasteten meine Psyche total.

Ich entschied mich, in einer Klinik in Berlin meine medizinisch indizierten Liposuktionen durchführen zu lassen. Dort habe ich mich sehr wohl gefühlt. Im Februar 2019 war es dann soweit. Die erste von vier Liposuktionen fand statt. Zur Zeit der Behandlung war ich 27 Jahre alt und habe 69 Kilo bei einer Körpergröße von 156 cm gewogen. Die Operation wurde mittels Wasserstrahl-assistierter-Liposuktion (WAL) durchgeführt. [...]

Die ersten drei OPs liefen in einem Rhythmus von sieben Wochen, außer der letzten OP, diese fand ca. vier Monate später statt. Die insgesamt entfernte reine Fettmenge ist wie folgt:

- Arme 2800 ml im Februar 2019
- Unterschenkel 4900 ml im März 2019
- Oberschenkelvorderseite 6400 ml im Mai 2019
- Oberschenkelrückseite, Gesäß, Flanken und unterer Rücken 6400 ml im September 2019

Insgesamt wurden mir 20,5 l reine Fettmengen abgesaugt. An meinem Körpergewicht hatte sich nach den Liposuktionen nichts verändert, am Umfang allerdings schon. Ich habe an allen Körperstellen einen Umfang von ca. 7 - 10 cm verloren.

Die Operationen verliefen alle gut. Es war natürlich nicht leicht. Ich hatte Schmerzen, Hämatome und teilweise auch Kreislaufprobleme. Ich musste sehr geduldig sein, schließlich sah man nicht von jetzt auf gleich das Ergebnis. Alles war mit Wundwasser gefüllt und die Hämatome haben auch ihre Zeit gebraucht, um wegzugehen. Die Kompressionsstrumpfhose habe ich drei Wochen lang fast 24 Stunden getragen. Dies hat den Heilungsprozess gefördert, ebenso wie die Lymphdrainage und Bewegung.

Nach kurzer Erholung ging es dann ja auch weiter, so war das immer ein Auf und Ab der Gefühle. Zu der Zeit waren Bewegung und viel Trinken noch wichtiger als zuvor. Jeweils ca. vier Wochen nach einer OP bin ich auch zum Sport gegangen und konnte mich super bewegen. Der beste und schönste Moment, den ich hatte, war, als ich zum ersten Mal meine Muskeln richtig sehen konnte. Ich war so erstaunt, meine definierten Muskeln zu sehen, weil sie unter dem Lipfett versteckt waren und ich sie zuvor noch nie gesehen, sondern nur gespürt hatte. Mir liefen die Tränen und ich wusste in dem Moment, dass ich alles richtig gemacht habe. Schließlich hatte sich meine gesunde Lebensweise ausbezahlt. Ich war immer fit und fleißig und versuchte immer, so gut es geht, mich von meinem Lipödem nie unterkriegen zu lassen, doch das war der finale Schritt für mich, um den Schmerzen und dem Umfang ein für alle Mal „Tschüß“ zu sagen. Das

Lipödem gehörte nicht zu meinem Körper und das habe ich nach meinen erfolgreichen Schritten dann auch gesehen. Stand November 2020 wiege ich 61 Kilo mit einer Hosengröße von 36 und bin von meinem Wunschgewicht von 56 Kilo nicht mehr weit entfernt. Ich merke, dass mein Stoffwechsel viel schneller und besser geworden ist. Ich musste auch nichts an meinem Lebensstil verändern, weil ich weiterhin eine gesunde Lebensweise habe und damit auch sehr glücklich und zufrieden bin.

Ich würde die Liposuktionen jeder Zeit wieder machen, denn ich lasse mir vom Lipödem nicht mehr meine Freiheit und Unbeschwertheit nehmen. Endlich habe ich den Körper, mit dem ich immer versucht habe, sorgsam umzugehen. Ich fühle mich nun endlich wohl in meinem Körper und bin endlich schmerzfrei!

Das großartige LSH-Rätsel

Gewinnen Sie ein kostenfreies Mitgliedsjahr für 2022 in der Lymphselbsthilfe e. V. im Wert von 24 Euro. Setzen Sie die sieben Lösungsbuchstaben zusammen und mailen Sie uns den Namen der Lösungsstadt unter info@lymphselbsthilfe.de mit dem Betreff „Preisrätsel“ bis zum 30.06.2021 zu.

Waagrecht:

1 beratende Person (weiblich) - 9 staub-, erdfarben - 10 Ausstrahlung - 12 Auslöser - 13 germanischer Wurfspieß - 14 ugs. Geld - 15 starker Sturm - 17 Tempomaß in der Musik (Abk.) - 18 anstößig - 20 festliches Gewand - 21 Symbol für Lawrencium - 22 Laubbaum - 23 weibl. Vorname - 25 Engel d. Ostkirche - 26 winterliche Aktivität in Russland/Nordeuropa - 28 Aliasname

Senkrecht:

1 Stadtteil Münchens (Messe) - 2 Wahrzeichen Athens - 3 Gefäßerkrankung infolge eines Blutgerinnsels - 4 Besucher (Plural) - 5 kardiologische Untersuchung (Abk.) - 6 Trinkgefäß - 7 Internetdomäne Russlands - 8 Westeuropäer - 10 Stern im Bärenhüter - 11 jämmerlich, bemitleidenswert - 13 Seminarprogramm der LSH (Abk.) - 16 Hauptwort - 17 franz. Käsesorte - 19 westfinnische Inselregion - 24 Kfz-Kennzeichen Havelland - 27 griech. Vorsilbe ‚in‘

1	2	3	4	5	6		7	8	
	9					10			11
12							13		
14				15				16	
17			18	19					
20				21		22			
23			24		25				
26						27			
28									

© Isabel

Rechtsweg ausgeschlossen. Keine Barauszahlung. Teilnahme ab 18 Jahren. GewinnerIn wird per Mail benachrichtigt. Ausgeschlossen ist die Teilnahme für Mitarbeiter der Lymphselbsthilfe e. V. und deren Angehörige. Datenschutzhinweise nach DSGVO finden Sie unter <http://lymphselbsthilfe.de/home/datenschutz/>

**Frage:**

Ich bin eine 48-jährige Lip-Lymph-Patientin und habe letztes Jahr eine dreimalige Liposuktion hinter mich gebracht. Am 29. Juli habe ich Strümpfe von der Firma A bekommen. Am 21. August wurde ein zweites Paar von der Krankenkasse genehmigt. Jedoch habe ich bei meinem Sanitätshaus von einer anderen Firma bislang keine passenden Strümpfe erhalten. Sie gingen schon zweimal wieder zurück, die Zehenkappen kamen beim zweiten Versuch nicht mehr an. So mit offenen Zehen kann ich sie gar nicht tragen.

Da ich die Strümpfe von A bis jetzt jeden Tag trage, weisen diese nicht mehr die benötigte Zugkraft auf, wodurch ich wieder sehr starke Schmerzen in den Beinen habe. Kurz gesagt, ich habe keine passenden Strümpfe und könnte mich den ganzen Tag ins Bett legen.

Ich bin schon wieder so weit, dass ich überlege, wieder Schmerztabletten zu nehmen, um irgendwie den Tag hinter mich zu bringen. Ich bin total verzweifelt und weiß nicht mehr weiter. Der Kontakt mit dem Sanitätshaus ist eigentlich gut. Doch die Mitarbeiterin sagt, es tue ihr leid und sie könne nichts machen.

Ich würde mich freuen, wenn Sie mir irgendwie helfen könnten.

Antwort:

Liebe Frau X, die Situation, die Sie schildern ist leider keine Ausnahme und kommt viel zu oft vor. Gerade nach einer Liposuktion ist ein adäquater Kompressionsdruck und Lymphdrainage besonders wichtig, um ein gutes und anhaltendes Ergebnis zu erzielen.

Nach zweimaligem Nachbessern würde ich zuerst mit dem Sanitätshaus klären, woran es liegen kann. Wenn der zweite Kompressionshersteller keine passenden Strümpfe für Sie

liefern kann, und trotz zweimaliger Reklamation keine Besserung in Sicht ist, dürfen Sie von der Bestellung Abstand nehmen.

Falls das Sanitätshaus sich dazu nicht in der Lage sieht, dürfen Sie Ihr Rezept theoretisch wieder zurückverlangen und in ein anderes Sanitätshaus gehen. Falls sich die ganze Situation schon länger hinzieht, würde ich an Ihrer Stelle bei meiner Krankenkasse um Rat fragen. In einer ähnlichen Lage hat mir mein Ansprechpartner bei der Krankenkasse geraten, mir ein neues Rezept zu holen. Dies wurde dann auch zügig außer der Reihe genehmigt.

Gibt es einen bestimmten Grund, dass Sie mit der Zweitversorgung die Firma gewechselt haben? Passen die ersten Strümpfe? Dann wäre zu überlegen, dass das Sanitätshaus ein weiteres Paar bei der ersten Firma bestellt. Meistens ist es einfacher bereits passende Strümpfe wieder zu bestellen und mit kleinen Angleichungen noch besser zu machen. Bei jedem neuen Hersteller fängt man wieder bei null an. Auch hat sich gezeigt, dass jede von uns mit bestimmten Herstellern besser zurechtkommt als mit anderen. Und die Kombination von Sanitätshausmitarbeiterin und Hersteller muss auch passen. Jede misst anders und kommt mit manchen Herstellern besser zurecht als mit anderen.

Der Grundsatz lautet: „Never change a winning team!“

Manchmal zieht sich das Hin und Her beim Strumpfanpassen solange hin, dass die sechs Monate, die eine Kompression halten sollte, bereits vorbei sind. Dann würde ich das Thema abhaken und auf jeden Fall eine neue Kompressionsversorgung verordnen lassen. Natürlich auch dann, wenn sich Ihre Maße soweit geändert haben oder wenn der Verschleiß des Materials kein Tragen mehr möglich macht. Mit einer nachvollziehbaren Begründung ist eine Genehmigung durch die Krankenkasse auch außerhalb des Regelfalls gegeben.

Ein Herz für Herrchen und Frauchen

Reha mit Hund in der Inselsberg Klinik



Im Kneipp-Kurort Bad Tabarz begrüßt die Inselsberg Klinik ihre Gäste zu regenerierenden Rehabilitationsaufenthalten. Als Fachklinik für Lymphologie (Lipödeme, Lymphödeme und deren Mischformen), Gefäßerkrankungen und für onkologische Rehabilitation bietet das Haus eine Symbiose zwischen moderner Medizin und den Heilkräften der Natur. Neben kompetenter therapeutischer Beratung und individueller medizinischer Betreuung punktet die Fachklinik mit entspannendem Komfort.

Seit über 25 Jahren steht bei der Behandlung der Patienten eine ganzheitliche Sichtweise auf den Menschen im Vordergrund. So steigern Gäste unter der Anleitung eines multiprofessionellen Teams aus Ärzten, Psychologen und Physiotherapeuten nicht nur ihr körperliches Wohlbefinden, sondern auch ihre psychische und soziale Gesundheit. Eine freundliche und warme Atmosphäre sowie die Offenheit des Teams zeichnen die Inselsberg Klinik aus.

Die insgesamt 225 Zimmer der Fachklinik warten mit komfortablem, modernem Ambiente auf und laden zum Regenerieren ein. 15 Zimmer der Fachklinik sind behindertengerecht ausgestattet, 6 Zimmer sind geeignet für Familien, weitere 6 Zimmer sind seit 2021 für die Reha mit Hund reserviert.

Für manche Patienten ermöglicht der Aufenthalt in einer Rehaklinik, sich erstmals alleine mit sich und der Krankheit auseinanderzusetzen. Andere Patienten brauchen auch während der Rehabilitation den ständigen Kontakt mit nahen Angehörigen, um ihre Situation ertragen zu können. Deshalb sind Begleitpersonen jeden Alters als Gäste kurz oder lang in der Fachklinik herzlich willkommen.

Mit einem umfangreichen Begleitkonzept begegnet man in der Inselsberg Klinik darüber hinaus aktiv den Herausforderungen, welche während der eigenen Abwesenheit

entstehen, wie der Betreuung der eigenen Kinder oder der Versorgung des geliebten Hundes.

Der Hund gehört bei vielen Menschen einfach zum Leben dazu. Eine intakte Beziehung zwischen Mensch und Vierbeiner hat erwiesenermaßen zahlreiche positive Effekte auf die Gesundheit. Nur ungern gibt man seinen felligen Freund über längere Zeit in fremde Hände. Eine wochenlange Unterbringung bei Freunden, der Familie oder in der Hundepension lässt sich, sowohl für den Halter als auch für den Hund, nicht immer problemlos umsetzen. In der Inselsberg Klinik kann man sich ganz auf die Genesung fokussieren, denn man kann die Reha sorgenfrei gemeinsam mit seinem Hund antreten.

Die Patienten mit Hundebegleitung wohnen in einem eigenen Bereich im Haus, der speziell für die Reha mit Hund reserviert ist und über einen separaten Eingang verfügt. Über diese leichte räumliche Trennung wird das Ruhebedürfnis aller Gäste gewahrt.

In der Therapieplanung wird der tierische Gast natürlich zeitlich bedacht, so dass genügend Raum für Gassi-Runden und gemeinsame Zeit im Umfeld der Klinik bleiben. Die landschaftlich reizvolle Umgebung lädt zu ausgedehnten Hunde-Spaziergängen, Wanderungen und Radtouren ein, sodass auch sportbegeisterte Hundehalter auf ihre Kosten kommen. Gelegen am nördlichen Rand des Thüringer Waldes erstreckt sich von der Inselsberg Klinik ein herrliches Panorama bis hin zur Bayerischen Rhön und dem Brockenmassiv. Das milde Mittelgebirgsreizeklima ist besonders geeignet für Menschen mit Herz-Kreislauf- und Atemwegserkrankungen.

Weitere Informationen zu diesem Angebot erhalten Sie telefonisch unter 036259 53-211 oder unter www.ibk-bt.de.



Mitglieder

- 04317 Leipzig**
Lymph-Leos
Simone Kern - 0341 2285315
lymph-leos@web.de - <http://www.lymph-leos.de>
- 04924 Bad Liebenwerda**
Elster-Leos
Karina Ramuschkat - 0177 7888844
karina.ramuschkat@gmail.com
- 06130 Halle (Saale)**
Lipödem Hilfe Halle
Monika Glatzel - 03461 249677
lipoedem-shg-halle@web.de
<http://www.lipoedem-hilfe-halle.de>
- 10365 Berlin**
LiLy Berlin
Dr. Brigitta Kauers - 0176 24168272
kontaktSHGBerlin@outlook.de
<http://www.lily-berlin.de/>
- 20099 Hamburg**
LiLy HH
Daniela Ostendorf - 0162 7209606
lily.hh@web.de - <http://www.lilyhh.de>
- 21465 Reinbek**
Lymphselbsthilfe Stormarn
Regine Franz - 040 63910777
regine-franz@lymphonie.de
<http://www.lymphonie.de/>
- 22081 Hamburg**
Lymphselbsthilfe Hamburg Eilbek
Regine Franz - 040 63910777
regine-franz@lymphonie.de
<http://www.lymphonie.de/>
- 23554 Lübeck**
LiLy-Treffpunkt Lübecker Bucht
Claudia Grammerstorf - 0451 14095828
claudia@lily-oedem-luebeck.de
<http://www.lily-oedem-luebeck.de/>
- 25335 Elmshorn**
Lily Pearls
Sabine Garber - 04121 470751
lilypearlsemshorn@gmail.com
- 28215 Bremen**
Lily-Deerns-Bremen - Maike Biermann
<https://www.facebook.com/maike.biermann.3>
- 28277 Bremen**
Lymph-Selbsthilfegruppe Bremen und Umzu
Brigitte Brake - 0421 824620
service@lymph-selbsthilfe-bremen.de
<http://www.lymph-selbsthilfe-bremen.de>
- 29308 Winsen/Aller**
Selbsthilfegruppe Lymph-/Lipödem „Lily Turtles“
Katja Wagner - 0152 29526880
kontakt@lily-turtles.club - <https://www.lily-turtles.club>
- 33604 Bielefeld**
Selbsthilfegruppe Lip- und Lymphödem Bielefeld
Katja Konert -
info@shg-lyli-bi.de
<http://www.shg-lyli-bi.de/>
- 36043 Fulda**
Fuldaer Sternschnuppen
Christine Weyel - 0151 12722386
info@fuldaersternschnuppen.de
<https://www.fuldaersternschnuppen.de>
- 36088 Hünfeld**
Selbsthilfegruppe Lip-/Lymphnetz Osthessen
Bianca Webert - 06652 3479 - karlheinz.webert@gmx.de
- 36269 Philippsthal**
Lymphselbsthilfe Hersfeld-Rotenburg „Lymphies“
Gabriele Wazlawik - 06620 6153
gabiwazlawik@web.de
- 36277 Schenklingfeld**
Rock your LiLy! - Jenny Christine Schol
0173 2945449 - scholl-jenny@web.de
- 36433 Bad Salzungen**
Selbsthilfegruppe Lip-/Lymphödem - Heike Hilgendorf
0162 6543211 - heike.hilgendorf@gmx.de
- 38100 Braunschweig**
Lipödem Selbsthilfegruppe Braunschweig
Nadine Böttcher - 0163 9701736
Lipoedem-SHG-Braunschweig@web.de
<https://lipoedem-shg-braunschweig.beepworld.de>
- 38229 Salzgitter**
li-ly-shg-salzgitter - Gudrun Ehlers
05341 8689204 - li-ly-shg-Salzgitter@gmx.de
- 47805 Krefeld**
Frauenselbsthilfe nach Krebs Gruppe Krefeld
Edith Gilgenast - 02159 9297606
fsh.gruppe.krefeld@gmail.com
- 51647 Gummersbach-Berghausen**
Lip-Lymph Oberberg
Andrea Luhnau - 02263 951990
lilyoberberg@gmx.de
<https://lip-lymph-oberberg-selbsthilfe.jimdo.com>
- 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
<https://www.deutsche-lymphschulung.de>
- 63741 Aschaffenburg/Strietwald**
Lymphtreff Aschaffenburg - Heike van de Weyer
06021 470652 - Lymphie-aburg@web.de
- 66606 St. Wendel**
Lymphselbsthilfe St. Wendel
Sibylle Klemm - 0685 27715 - sibyllklemm@web.de
- 70195 Stuttgart**
Lipödem Stuttgart
Mona - 0176 34777892 - mona@lipoedem-stuttgart.de
<https://www.lipoedem-stuttgart.de>
- 71638 Ludwigsburg**
SHG Lily Ludwigsburg
Ute Neitzel - 07141 605110
shg-lily-ludwigsburg@gmx.de
<https://lily-ludwigsburg.webnode.com/>
- 72070 Tübingen**
SHG Lip-Lymph Schwaben
Bianca Horn - 07483 912556
shglilyschwaben@gmx.de
<https://www.lily-Schwaben.de>
- 72336 Balingen**
SHG Lip-Lymph Schwaben
Bianca Horn - 07483 912556
shglilyschwaben@gmx.de
<https://www.lily-schwaben.de>
- 73312 Geislingen/Steige**
SHG LiLy Geislingen
Manuela Bier - 07333 9251416
shg-lily-geislingen@t-online.de
<https://www.shg-lily-geislingen.de/>
- 73642 Welzheim**
Selbsthilfegruppe Lipo-Lymphödem
Beate Arkuszewski - 07182 8432
beate.arkuszewski@t-online.de
- 74523 Schwäbisch Hall**
Lymphselbsthilfe Hohenlohe - Schwäbisch Hall - Heilbronn - Karin Geiling - 0160 8329356
lymphselbsthilfe.h.s.h@gmail.com
- 76185 Karlsruhe**
Happy Lilys
Heike Schmidt-Schaar - 0157 71242982
info@happy-lilys.de - <https://www.happy-lilys.de>
- 77654 Offenburg**
Selbsthilfegruppe „Frauen mit Krebs“
Christa Vollmer - 07805 5528
selbsthilfefmk@t-online.de
- 79110 Freiburg**
Selbsthilfegruppe Lymphödem und Lipödem
Astrid Laug - 07665 6658
astrid.laug@gmx.de
<http://www.lymphnetz-freiburg.de>
- 80339 München**
LipLymph-Initiative München
Evelyn Ohlert - 0172 7874986
lily-muenchen@gmx.de
<https://www.liplymph-in-muenchen.de>
- 86150 Augsburg**
LyLiOed - Augsburg Lymph- +Lipödem chronisch und Mischformen - Brigitte Walch - 0821 92562
- 86381 Krumbach (Schwaben)**
Lymphies Krumbach und Umgebung
Maria Ehrhart - 08281 4099943
lymphis-krumbach@gmx.de
- 86577 Sielenbach (Aichach)**
Lipo-Treff Aichach
Nadiné Plach - 08258 6869987
info@lipotreff.de - <https://www.lipotreff.de/>
- 87527 Sonthofen**
Treffpunkt LymphAKTIV - Hilfe zur Selbsthilfe
Keziban Gökcen - 0152 38525308
treffpunktlymphaktiv@gmx.de
- 87665 Mauerstetten**
Lymph-Stamm Selbsthilfegruppe Ostallgäu
Roswitha Witteler - kontakt@lymph-stamm.de
- 90443 Nürnberg**
The Power of Pears
Kiss Nürnberg-Fürth-Erlangen - 0911 234 94 49
nuernberg@kiss-mfr.de - <https://www.kiss-mfr.de>
- 90518 Altdorf bei Nürnberg**
Lymph Altdorf
Ulrike Seitz - ulrike.seitz1@gmx.de
- 91054 Erlangen**
Frauenselbsthilfe nach Krebs
Marion Gebhardt - 09194 9069888
m.gehardt@frauenselbsthilfe.de
- 91058 Erlangen**
Lymphselbsthilfe Erlangen
Christine Schneider - 09191 979464
info@lymphselbsthilfe-erlangen.de
<https://www.lymphselbsthilfe-erlangen.de>
- 93192 Wald**
Walderlilys
Sandra Rammensée -
walderlilys@gmx.de
- 94209 Regen**
SHG Lipödem / Lymphödem
Karin Höweler - 09921 4811
karin.hoeweler@gmail.com
- 96050 Bamberg**
SHG Lillybelles
Carola Windfelder - 0157 79579407
fangbanger1000@gmail.com
<https://www.facebook.com/LillybellesBamberg/>
- 96052 Bamberg**
Lip-Lymph Selbsthilfe Bamberg
Heike Brack - 0152 02564324
lip-lymph-selbsthilfe-bamberg@web.de
<https://www.liplymphselbsthilfebamberg.wordpress.com>
- 96358 Teuschnitz**
SHG Teuschnitz
Silke Jakob - 09268 913122 - jakobsilke@gmx.de
- 96450 Coburg**
Selbsthilfegruppe Lip- und Lymphödem Coburg
Silvia Gesch - shgll-co@gmx.de
- 97076 Würzburg**
Selbsthilfegruppe für Menschen mit Lip- und Lymphödem - Waltraut Schuster - 0931 35968773
- 97421 Schweinfurt**
Lily-Shg-Schweinfurt
Tina Korn - 0173 4687098
info@shg-lily-sw.de - <http://shg-lily-sw.de/>
- 99086 Erfurt**
LiLy Selbsthilfe Thüringen
Andrea Grassow - 0176 23591646
andrea.grassow@lymphselbsthilfe.de
- 99817 Eisenach**
Lymphselbsthilfe Eisenach
Siegren Göring - 036922 80797
lymph.shg-esa@t-online.de

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

22.5. – 24.5.2021

Erfahrungsaustausch für Gruppenleiter*innen

Ort: Inselsberg Klinik, 99891 Bad Tabarz
 Telefon: 09132 745886
 Email: erfahrungsaustausch@lymphselbsthilfe.de
 Web: <https://www.lymphselbsthilfe.de/home/veranstaltungen/unterstuetzung-fuer-selbsthilfegruppen/>

18.6. – 19.6.2021

6. Lymphselbsthilfetag mit 8. Lymphtag Hamburg

Ort: 21031 Hamburg-Lohbrügge
 Web: <https://www.lymphselbsthilfe.de/home/veranstaltungen/lymphselbsthilfetage/>

19.6.2021

10. Berliner Lymphologisches Symposium

- online -
 Anmeldung: juzo.de/berlin-lymphologie-symposium-2021

2.7. – 3.7.2021

Selbststärkungsprogramm bei Bauerfeind

- alle Plätze bereits belegt
 Ort: 07937 Zeulenroda-Triebes
 Telefon: 09132 745886
 Email: info@lymphselbsthilfe.de

1.7. – 2.7.2021

Ehrenamtskongress Bayern

- online -
 Web: <https://ehrenamtskongress.de/>

15.7. – 18.7.2021

Fortbildung Beratungskompetenz für Angehörige

Ort: Tagungshaus Kostenz, 94366 Perasdorf
 Telefon: 09132 745886
 - alle Plätze bereits belegt -

30.7. – 2.8.2021

GALLiLy 4-Tages-Intensiv-Workshop

Ort: Heimvolkshochschule Hustedt, 29229 Celle
 Telefon: 09132 745886
 Email: gallily@lymphselbsthilfe.de
 Web: <https://www.lymphselbsthilfe.de/home/veranstaltungen/selbstmanagement-fuer-betroffene/>

11.9.2021

4. Oberbergischer Lymphtag

Ort: Gummersbach
 Telefon: 0160 93983970
 Email: lilyoberberg@gmx.de
 Web: <https://lip-lymph-oberberg-selbsthilfe.jimdo.com>

18.9.2021

Fortbildung Wertschätzende Unterstützung

Ort: Kolpinghaus, 97070 Würzburg
 Telefon: 09132 745886

19.9.2021

Zertifizierung für GALLiLy-Moderatoren

Ort: Kolpinghaus, 97070 Würzburg
 Telefon: 09132 745886
 Email: info@lymphselbsthilfe.de

15.10. – 18.10.2021

Gesund und Aktiv Leben mit Lymphödem nach Krebs – 4-Tage-Intensiv-Workshop

Ort: Ödemzentrum, 57319 Bad Berleburg
 Telefon: 09132 745886
 Email: gallily@lymphselbsthilfe.de
 Web: <https://www.lymphselbsthilfe.de/home/veranstaltungen/selbstmanagement-fuer-betroffene/>

Antrag auf Mitgliedschaft in der Lymphselbsthilfe e.V.

Lymphselbsthilfe e.V.
 c/o Susanne Helmbrecht
 Jane-Addams-Str. 7
 91074 Herzogenaurach

Ich der/die Unterzeichnende

Name: _____ Vorname: _____
 Straße: _____ PLZ/Ort: _____
 Geb.datum: _____ Telefon: _____
 e-mail: _____

beantrage hiermit in der Lymphselbsthilfe e.V.: (bitte ankreuzen)

- die Mitgliedschaft als **Betroffene/r** (24,00 €/Jahr) bzw. _____ € /Jahr
- Lymphödem Lipödem _____
- Ich bin **1.** Leiter/in ich bin **2.** Leiter/in einer **Selbsthilfegruppe** und stimme der Veröffentlichung der Kontaktdaten unserer Selbsthilfegruppe auf der Webseite der Lymphselbsthilfe e. V. zu.
 Ich bin Mitglied einer **Selbsthilfegruppe** und erhalte das Magazin über die **Selbsthilfegruppe**.
- Name der SHG: _____ Anzahl Mitglieder: _____

- die Mitgliedschaft als **Fördermitglied** _____ € (mind. 24 €/ Jahr)

Die Satzung der Lymphselbsthilfe e.V. ist mir bekannt. Bitte senden Sie mir Informationen des Vereins per Mail/
 per Post (bitte aus Kostengründen nur ankreuzen, wenn Sie keinen Mailaccount besitzen.)

Als Mitglied der Lymphselbsthilfe e.V. erhalte ich zweimal im Jahr das Lymph-Selbsthilfe-Magazin.

Als Antragsteller/in verpflichte ich mich, den jährlichen Mitgliedsbeitrag in der angegebenen Höhe durch Erteilung einer Einzugsermächtigung zu begleichen.

Ich bin damit einverstanden, dass die Lymphselbsthilfe e. V. die enthaltenen Daten elektronisch speichert. Die Lymphselbsthilfe e. V. wird die Daten vertraulich behandeln und die Adresse nur an den Verlag SP Medienservice (wegen Zusendung des im Mitgliedsbeitrag enthaltenen Magazins „Lymph-Selbsthilfe“) weitergeben. Insbesondere werden die Daten Dritten nicht zur Verfügung gestellt oder für Werbezwecke genutzt. Bitte lesen Sie auch unsere Datenschutzerklärung unter www.lymphselbsthilfe.de/home/datenschutz/

Ort, Datum **Unterschrift**

Ich erteile der Lymphselbsthilfe e.V. ein SEPA-Lastschriftmandat und übernehme eventuell anfallende Kosten durch Rücklastschrift.

IBAN: _____ BIC: _____
 bei der Bank _____
 Alle Kontoinhaber: _____

Ort, Datum **Unterschrift**

Die Lymphselbsthilfe e.V. ist als gemeinnützig anerkannt, der Kontoauszug wird bis 200 € als Spendenquittung anerkannt.
 Auf Antrag stellen wir eine Quittung aus. Postbank Nürnberg · IBAN: DE04 7001 0080 0613 7618 00 · BIC: PBNKDEFF



Lymph-Selbsthilfe

DAS MAGAZIN DER LYMPHSELBSTHILFE E.V.

Antrag auf Abonnement:

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.

Adresse:

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

Spendenkonto:

Die Lymphselbsthilfe e.V. ist als gemeinnützig anerkannt, der Kontoauszug wird bis 200 € als Spendenquittung anerkannt. Auf Antrag stellen wir eine Quittung aus.
Postbank Nürnberg · IBAN: DE04 7001 0080 0613 7618 00 · BIC: PBNKDEFF

JOBST®

Kompression für alle
die es lieben, sich
frei zu
bewegen



Kim,
Patientin mit sekundärem Lymphödem

NEU
& EINZIGARTIG

JOBST® Confidence

Die nächste Generation flachgestrickter
Kompressionsversorgungen nach Maß

Informieren Sie sich jetzt auf www.jobst.de

Fashion Colours 2021

The New Golden Twenties

.....

Proud
Red

Noble
Mint

Golden
Yellow



Juzo Kompressionsprodukte sind im medizinischen Fachhandel erhältlich.



juzo.com



Lebensfreude in Bewegung