

Sie lesen in diesem Heft:

Eine Erzählung, die Mut macht:

Wie Annette ihre Krankheiten in den Griff bekommt



Dieser QR-Code zeigt Ihnen, wo Sie diese Zeitschrift kostenlos erhalten können.

Einfach mit dem Handy scannen



Verein zur Förderung der Lymphoedemtherapie e. V.

Dieses Exemplar wurde Ihnen überreicht durch:

Bei Lymphödemen, Lipödem und manchen Erkrankungen der Beinvenen gilt:

Das 5. Rad am Wagen ist das Lenkrad

Als „5. Rad am Wagen“ bezeichnet man jemanden, der in einer Gruppe unerwünscht, überflüssig, fehl am Platz ist. Damit wird bildlich ausgedrückt, dass ein Wagen mit vier Rädern fahren kann, ein 5. Rad aber überflüssig, wenn nicht gar störend wäre. In diesem Beitrag möchten wir dem „5. Rad“ jedoch eine positive Bedeutung geben, nämlich die des Lenkrads im Auto. Das Lenkrad dreht sich zwar viel weniger als die vier anderen Räder. Doch weil es bestimmt, wo die Reise hingehet, ist es von größter Wichtigkeit. Warum wir das Gleichnis mit den Rädern gewählt haben, werden wir gleich begründen.

Doch zuvor möchten wir den US-amerikanischen Philosophen Ralph Waldo Emerson (1803 - 1882) zitieren: „Wessen wir am meisten im Leben bedürfen, ist jemand, der uns dazu bringt, das zu tun, wozu wir fähig sind.“ Dieser Satz drückt eine tiefe Wahrheit aus. Doch er lässt sich weiterentwickeln, indem wir uns fragen: „Kann nicht vielleicht ich die Person sein, die mich dazu bringt, das zu tun, wozu ich fähig bin?“ Genau darum geht es in diesem Artikel.

Dieser Beitrag richtet sich an Menschen mit Lymphödemen, Lipödem, ausgeprägten venösen Erkrankungen der Beine oder Kombinationsformen daraus. In der Behandlung dieser Erkrankungen gilt die Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE) als Goldstandard. Die KPE besteht aus den Säulen

1. Manuelle Lymphdrainage (MLD),
2. Kompressionstherapie,
3. Bewegungstherapie,
4. Hautpflege und
5. Patientenschulung: Selbstmanagement

In diesem Beitrag nennen wir die Säulen „Räder“, weil wir damit eine fundamenta-

le Tatsache leicht verständlich und gut zu merken darstellen können. Dafür müssen wir uns vergegenwärtigen, für was die einzelnen „Räder“ da sind.

1. Rad: Die **Manuelle Lymphdrainage (MLD)** stimuliert die Aufnahme von Flüssigkeit aus Geweben in das Lymphgefäßsystem und aktiviert deren Abtransport. Das reduziert eine übermäßige Flüssigkeitseinlagerung in Geweben, die wir „Ödem“ nennen.

2. Rad: Die **Kompressionstherapie** bremst die Abgabe von Flüssigkeit aus dem Blutkreislauf in das von ihr „unter Druck gesetzte“ Gewebe. Zudem intensiviert sie die Aufnahme von Gewebsflüssigkeit in das Lymphgefäßsystem. Ihr Druck verschiebt Lymphflüssigkeit aus dem Ödem in Richtung der noch funktionierenden Lymphbahnen und Lymphknoten. Und sie hält die Wirkung der MLD lange aufrecht. All das reduziert bestehende Ödeme. (Hinweis: Ohne anschließende Kompression klingt die Wirkung der MLD in kürzester Zeit ab!)

3. Rad: Die **Bewegungstherapie** und die Kompressionstherapie müssen kombiniert werden, damit sie ihre Wirkung voll entfalten können. Die Kombination der beiden verbessert das Fließen von Lymphflüssigkeit und von venösem Blut zum Herzen hin und verhindert das „Versacken“ von Blut in den Beinvenen. Dadurch können Ödeme verhindert und bestehende Ödeme reduziert werden.

4. Rad: Die **Hautpflege** hat die Aufgabe, die Haut so „fit“ zu machen, dass sie das Eindringen von Krankheitserregern in das ödematöse Gewebe verhindern kann (Barrierefunktion der Haut). Das ist deshalb sehr wichtig, weil jede Entzündung (Erysipel etc.) im öde-

matösen Bereich Lymphgefäße schädigt, was unweigerlich zu einer Verschlechterung des Ödems führt.

5. Rad: Die Patientenschulung zum Selbstmanagement soll Patient(inn)en das Wissen und die Fähigkeiten vermitteln, was und wie sie persönlich dazu beitragen können, um ihre Erkrankung bestmöglich zu bewältigen. Denn bei allen chronischen Erkrankungen gilt, dass deren Behandlung ohne eine hinreichend gute Therapietreue (Adhärenz) der Patient(inn)en zum Scheitern verurteilt ist.

Patientenschulung und Selbstmanagement sind zwei verschiedene Dinge. Die Patientenschulung dient zum Erwerb von Wissen und Fähigkeiten, die zum Selbstmanagement notwendig und hilfreich sind.

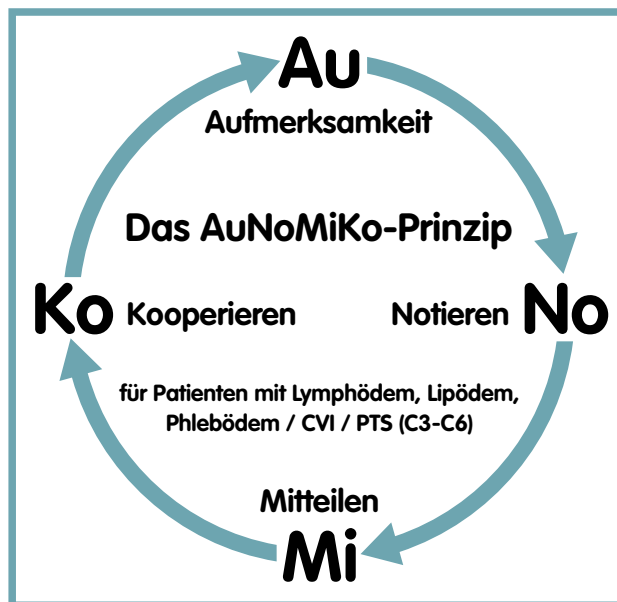
Hinter dem etwas anspruchsvoll klingenden Begriff „Selbstmanagement“ verbirgt sich in Wirklichkeit eine ganz einfache Sache: Das **AuNoMiKo-Prinzip**. Dieses Akronym setzt sich zusammen aus

- **Aufmerksamkeit**
- **Notieren**
- **Mitteilen**
- **Kooperieren**

Das Prinzip „AuNoMiKo“ klingt nicht nur etwas nach Autonomie, es kann auch die Autonomie von chronisch kranken Menschen erheblich fördern. Laut Duden bedeutet Autonomie „Unabhängigkeit, Selbstständigkeit“. AuNoMiKo funktioniert so:

1. Versuchen Sie **aufmerksam** alles an Ihrem Körper **wahrzunehmen**, was mit Ihrer Erkrankung zusammenhängen könnte: Schmerzen, Schwellungen, veränderte Hautfarbe, verändertes Hautbild, Spannungsgefühl, Schweregefühl, Erwärmung, Kältegefühl, Kribbeln, Muskelschwäche, eingeschränkte Beweglichkeit, rasche Ermüdung oder was Ihnen sonst noch auffällt.
2. **Notieren** Sie alle Ihre Beobachtungen in einem eigens für Ihre Erkrankung angelegten Tagebuch und schreiben Sie mit dazu, wann in etwa die Veränderungen aufgetreten sind.
3. Fertigen Sie daraus eine schriftliche **Mitteilung**, die Sie Ihrem Arzt bei Ihrem nächsten Termin mitbringen. Ihre systematische Zusammenfassung der Krankheitszeichen und wie lange sie schon existieren kann Ihrem Arzt eine große Hilfe sein, um eine korrekte Diagnose zu stellen. Anhand einer korrekten Diagnose kann Ihr Arzt gezielt eine bedarfsgerechte Behandlung verordnen.
4. **Kooperieren** Sie mit Ihrem Arzt, Ihrem Therapeuten und Kompressions-Versorger, indem Sie ihre Empfehlungen / Anweisungen so gut Sie können erfüllen. (Kooperation = Zusammenarbeit)

Besorgen Sie sich auch ein Lymphödem-Tagebuch mit Rollmaßband von Juzo oder „Mein Wegweiser bei Lip- oder Lymphödem“ von medi. Die bekommen Sie kostenlos in Sanitätshäusern und Apotheken, die Sie über den QR-Code auf der Umschlagseite dieses Hefts finden. Lassen Sie sich bei der Gelegenheit auch die neueste Ausgabe von **LYPHPE & Gesundheit** geben.



CVI = Chronisch-Venöse Insuffizienz (Venenschwäche); PTS (C3-C6) = Postthrombotisches Syndrom der Stadien C3 bis C6

Messen Sie einmal in der Woche mit dem Maßband die Umfänge Ihrer Arme bzw. Beine und notieren Sie die Werte in Ihr Lymphödem-Tagebuch. Tun Sie das am besten noch im Bett vor dem Aufstehen, damit die Messungen immer unter den gleichen Bedingungen gemacht werden. Durch das Messen beider Seiten können Veränderungen der Umfänge genauer erkannt werden, falls sich Ihr Körpergewicht geändert hat. Falls sich die Umfangswerte verändern, versuchen Sie die Ursachen dafür herauszufinden. Was war anders als sonst? Sommerliche Hitze? Kaltes Wetter? Hat sich Ihr Körpergewicht verändert? Haben Sie sich überanstrengt, Stress oder Knatsch mit jemandem gehabt oder vielleicht eine Grippe? Achten Sie auf Warnzeichen (z.B. Rötung, Schmerzspitzen). So können Sie frühzeitig reagieren.

Mit Ihrem nächsten Arztbesuch haben Sie den ersten AuNoMiKo-Zyklus durchlaufen, den wir oben grafisch dargestellt haben. Der zweite Zyklus beginnt, indem Sie analog weitermachen. Aufgrund Ihrer Mitteilung können Arzt und Therapeut beurteilen, ob die verordnete Therapie beibehalten oder verändert werden soll. Damit kann ein Prozess der Optimierung Ihrer Behandlung in Gang gesetzt werden, der mit jeder weiteren Mitteilung von Ihnen fortgeführt werden kann. Mit der Zeit werden Sie ein feines Gespür für Ihr Befinden entwickeln und auch die Fähigkeit, Zusammenhänge zwischen äußeren Faktoren und Ihrem gesundheitlichen Zustand zu erkennen.

Doch das AuNoMiKo-Prinzip hat nicht nur das Potential, den Erfolg Ihrer Behandlung zu maximieren. Durch Ihre aktive Mitwirkung (Beobachtung, Notieren, Mitteilen und Kooperation) werden Sie die Anerkennung und Achtung Ihrer Behandler gewinnen und deren Partner auf Augenhöhe werden. Ärzte und Therapeuten schätzen engagierte Patienten sehr, und honorieren das in der Regel mit einer besonderen Zuwendung. Das wird sich mit Sicherheit auch auf Ihre psychische Verfassung, Ihre Selbstsicherheit positiv auswirken.

AuNoMiKo ist Teil eines gelebten Selbstmanagements. Ohne großen Aufwand können damit die Voraussetzungen für den bestmöglichen Behandlungserfolg geschaffen werden – aber auch für das frühzeitige Erkennen von Warnzeichen. Missverständnisse und unnötiger Zeitaufwand können damit vermieden werden. Darauf werden wir gleich näher eingehen.

Keine erfolgreiche Behandlung ohne korrekte Diagnose!

Diese Aussage ist wahr, stellt aber Menschen mit Lymphödem, einem Lipödem oder ausgeprägten venösen Erkrankungen der Beine vor ein großes Problem. Denn die meisten Ärzte verfügen nicht über das notwendige Wissen, um diese Erkrankungen korrekt zu diagnostizieren, geschweige denn eine bedarfsgerechte Behandlung zu verordnen. Dass man dies den Ärzten nicht verübeln darf, begründet der renommierte Lymphologe und Gefäßmediziner Prof. Dr. med. Gerd R. Lulay so:



www.phlebology.de/patienten/arztuche/



www.dga-gefaessmedizin.de/patienten/der-arzt-in-ihrer-naehe



<https://www.lipoedemportal.de/lipoedem-aerzte-therapeuten.htm>



<https://dermatologen-suche.de/dermatologensuche>

„Wir Ärzte werden im Studium so gut wie gar nicht mit der Lymphologie konfrontiert. Universitär existiert die Lymphologie bisher nur episodisch, Curricula gibt es nicht, manches Fachgebiet erwähnt lymphologische Krankheitsbilder nur im Nebensatz, Grundlagenforschung existiert zumindest in Europa nur in einigen anatomischen Zentren (Universität Göttingen, Kassel), an einen Lehrstuhl ist überhaupt nicht zu denken. So gestaltet sich dann auch die Wissensvermittlung rudimentär, was teilweise zu grotesken Wissensdefiziten und sich daran anschließenden Fehlbehandlungen führt.“

Um Sie, liebe Leserinnen und Leser, bei der Suche nach Ärzten zu unterstützen, die Ihre Erkrankung korrekt diagnostizieren und Ihnen eine bedarfsgerechte Behandlung empfehlen zu können, haben wir oben auf dieser Seite vier QR-Codes abgedruckt. Hier finden Sie Auflistungen von Ärzten, die sich mit Lymphödemen, dem Lipödem und venösen Erkrankungen der Beine auskennen dürften. Vermutlich werden Sie mehrere Kontakte, längere Wege und größere Wartezeiten auf sich nehmen müssen. Doch die korrekte Diagnose einer chronischen Erkrankung kann Ihr Leben positiv verändern. Somit lohnt sich die Mühe unbedingt.

Sie können auch bei Sanitätshäusern bzw. Apotheken, bei denen **LYMPHE & Gesundheit** zum kostenlosen Mitnehmen ausliegt (siehe QR-Code auf der Umschlagseite dieses Hefts) oder Ihren Therapeuten nach entsprechend kompetenten Ärzten fragen. Falls es in Ihrer Nähe eine Selbsthilfegruppe gibt, fragen Sie auch dort nach. Selbsthilfe-

gruppen wissen oft sehr gut, welche Ärzte empfehlenswert sind und welche nicht. Der QR-Code unten auf dieser Seite unten links öffnet eine Liste mit Selbsthilfegruppen.

Wenn Sie einen einschlägig kompetenten Arzt gefunden haben, lassen Sie sich von ihm ein Attest (Arztbrief) ausstellen (mit Kopie für Sie), das Sie Ihrem Hausarzt geben. Damit entlasten Sie Ihren Hausarzt, der auf der Basis der Diagnose und Indikation des Spezialisten Ihnen eine bedarfsgerechte Behandlung verordnen kann. Mit dem Arztbrief und AuNoMiKo wird Ihr Hausarzt schnell eine einschlägige Kompetenz erwerben, die nicht nur Ihnen, sondern auch anderen Patient(inn)en zugutekommen kann.

Wo es Patientenschulung gibt

Wie wir von Prof. Lulay gehört haben, haben nur wenige Ärzte das Know-how, um Menschen mit lymphologischen Erkrankungen eine geeignete Patientenschulung zu geben. Das betrifft – wenn auch weniger – ebenso Menschen mit ausgeprägten venösen Erkrankungen der Beine. Doch selbst niedergelassene Ärzte, die das Know-how haben, hätten nicht die dafür notwendige Zeit. Um diesem Mangel entgegenzusteuern, hat der 1999 gegründete gemeinnützige **Verein zur Förderung der Lymphoedemtherapie e.V.** – kurz **Lymphverein** genannt – die Herausgabe einer Patientenzeitung angeregt. Diese erschien erstmals im März 2010 unter dem Titel **LYMPHE & Gesundheit**, und seitdem regelmäßig immer in den Monaten, in denen eine neue Jahreszeit beginnt: März (Frühling), Juni (Sommer), September (Herbst) und Dezember (Winter). Anfangs lag die Auflage bei 90.000 Exemplaren pro Ausgabe, aufgrund der riesigen Nachfrage ist sie inzwischen auf 100.000 erhöht worden.

LYMPHE & Gesundheit liegt in ganz Deutschland an rund 4.500 Stellen zum kostenlosen Mitnehmen aus: Kliniken, Kompressionsversorger (Sanitätshäuser, Apotheken), Praxen von Ärzten und Lymphtherapeuten

sowie bei Selbsthilfegruppen. Zudem kann die Zeitschrift abonniert werden. Der folgende QR-Code leitet Sie auf die Homepage, wo Sie alle bisher erschienenen 65 Ausgaben kostenlos herunterladen können.



www.lympe-und-gesundheit.de/download.htm

Wenn Sie den QR-Code auf der vorderen Umschlagseite mit Ihrem Handy scannen, finden Sie im Nu die Kompressionsversorger in Ihrer Nähe, die Ihnen die Zeitschrift gerne kostenlos überreichen. Gehen Sie einfach hin und fragen Sie danach. Sie können davon ausgehen, dass die Kompressionsversorger und Praxen, bei denen **LYMPHE & Gesundheit** ausliegt, sich mit besonderer Sorgfalt der medizinischen Versorgung von Lymphödemen, dem Lipödem und ausgeprägten venösen Erkrankungen widmen.

Heute wird es immer mehr üblich, dass Menschen zu ihren gesundheitlichen Problemen im Internet recherchieren („Dr. Google“). Tatsächlich kann man im Internet gute Informationen finden, allerdings wird dort auch viel Mist verzapft! (Die derbe Formulierung ist leider berechtigt.) Um unterscheiden zu können, welche Informationen richtig und welche falsch sind, benötigen Sie ein hinreichend solides Grundwissen. Dieses können Sie durch die regelmäßige Lektüre von **LYMPHE & Gesundheit** erwerben. Mit diesem Grundwissen können Sie zielgerichteter und qualitativ hochwertiger im Internet recherchieren und Ihr Wissen über Ihre Krankheit und die entsprechenden Behandlungsmöglichkeit mit der Zeit erheblich erweitern.



www.lipoedemportal.de/lipoedem-selbsthilfegruppen-kontakt-daten-termine.htm

Selbstmanagement mit AuNoMiKo plus Eigeninitiative

Niemand steht Ihrer Erkrankung näher als Sie. Keiner spürt Ihre krankheitsbedingten Beschwerden und Einschränkungen so intensiv wie Sie. Damit sind Sie prädestiniert, Experte Ihrer Erkrankung zu sein. Ein Beispiel dafür, wie das verwirklicht werden kann, können Sie in dem bewegenden Bericht der zwar körperlich kleinen, aber menschlich großartigen Annette Dunker lesen, den Sie im Anschluss an diesen Beitrag finden. Dieser Bericht zeigt, dass es Sie Zeit und Beharrlichkeit kosten wird, um Experte Ihrer Erkrankung zu werden. Aber wenn Sie „dran bleiben“, kann sich Ihre Gesundheit und Ihre Lebensqualität erheblich verbessern.

Bewegung ist beste Medizin für Körper und Seele! Bauen Sie in Ihren Alltag kleine Bewegungsübungen ein, aber ganz ohne Zwang. Schon kleine Bewegungen haben Wirkung. Regelmäßigkeit ist wichtiger als Intensität. Auch kurze Einheiten zählen. **Nicht „viel hilft viel“, sondern „regelmäßig hilft dauerhaft“.** Setzen Sie sich kleine Ziele, die zu Ihrem Alltag passen. Etwa wie das regelmäßige Zähneputzen. Denn wenn Sie zu hochmotiviert starten, werden Sie das nicht lange durchhalten.

Beginnen Sie nach dem Aufwachen im Bett, indem Sie mit den Beinen in der Luft „radfahren“. Anfangs gelingt das vielleicht nur ein paar Mal. Wenn Sie das aber jeden Tag machen, schaffen Sie nach ein, zwei Wochen zusätzliche „Pedalbewegungen“. Mit der Zeit können Sie das langsam steigern und bauen damit Muskelmasse auf. Mehr Muskeln verbrauchen mehr Kalorien, und das schon bei Ruhe. Wenn Sie die Möglichkeit haben, die Übung – etwa auf einem Sofa – am Mittag zu wiederholen, wäre das Ideal.

Tagsüber können Sie auch zwischendurch immer wieder in die Hocke gehen und wieder aufstehen. Wenn das nicht möglich ist, heben Sie ein Knie und dann das andere. Wiederholen Sie die Hocke oder das Knieheben ein paarmal, aber achten Sie auf einen sicheren Stand und halten Sie sich etwa an einem Tisch fest. Auch mit den Schultern kreisen – vorwärts, rückwärts, „im Gleichschritt“, gegeneinander – lässt sich überall leicht realisieren. Diese Übung unterstützt den Lymphabfluss aus dem ganzen Körper in den Blutkreislauf kurz vor dem Herzen („zentraler Abfluss“).

Entstauende Atemübung: Diese Übung können Sie überall und jederzeit machen. Atmen Sie tief durch die Nase ein, dass sich der Bauch wölbt. Atmen Sie durch den Mund aus, indem Sie die Luft durch die locker aufeinanderliegenden Lippen ausströmen lassen. Dabei soll sich die Luft im Mundraum stauen, dass ein spürbares Luftpolster zwischen Oberlippe und der oberen Zahnreihe entsteht. Wenn dabei die Lippen etwas flattern, ist das ideal. Diese „Lippenbremse“ erzeugt durch den Rückstau der ausgeatmeten Luft innerhalb der Atemwege einen Druck, der die Atemwege während des ganzen Ausatem-Vorgangs erweitert. Die Lunge wird dadurch besser entleert. Der durch die Atmung bewirkte Wechsel des Drucks im Brustkorb und im Bauchraum „pumpt“ die Lymphflüssigkeit aus drei Viertel des Körpers kurz vor dem Herzen in den Blutkreislauf ein

Strecken des Körpers: Eine aufrechte Körperhaltung ist wichtig, damit die Lunge genügend Platz hat, um sich auszudehnen. Dazu kann diese Übung dienen. Setzen Sie sich auf einen Stuhl, beide Knie leicht voneinander gespreizt, oder stellen Sie sich aufrecht hin. Heben Sie beide Arme und strecken Sie sie senkrecht nach oben. Atmen Sie dabei ruhig, aber tief durch die Nase ein. Dann beugen Sie sich nach vorn, lassen die Arme locker runterhängen, und atmen dabei durch den Mund aus. Wiederholen Sie diese Übung einige Male.

Regelmäßige Spaziergänge am Abend sind besonders wertvoll. Nach dem Abendessen oder Fernsehen 15 oder 20 Minuten in frischer Luft mit leicht gesteigerter Geschwindigkeit, so dass Sie etwas „ins Schnaufen“ kommen. Das tut der Verdauung gut, reichert den Körper mit Sauerstoff an, vertreibt düstere Gedanken, hellt die Stimmung auf und fördert einen guten Schlaf. Ideal wäre das Gehen mit Walking-Stöcken. Bei einem Arm-Lymphödem sollte der betroffene Arm angewinkelt werden. Falls Sie ein Lipödem haben, notieren Sie nach den Spaziergängen (in der Kompressions-Versorgung!) die Intensität Ihrer Schmerzen auf einer Skala von 1 (gering) bis 10 (extrem). Sie werden sehen, dass Ihre Schmerzen nach einer Woche abendlichen Spaziergehens nicht mehr so schlimm sind und Sie sich insgesamt besser fühlen.

Vermeiden von Verletzungen: Beim „4. Rad“ (Hautpflege) haben wir darauf verwiesen, dass das Eindringen von Krankheitserregern in dem ödematösen Bereich Lymphgefäße schädigt, was unweigerlich zu einer Verschlechterung des Ödems führt. Darum

sind Verletzungen (Gartenarbeit, Spiel mit der Katze etc.) ebenso zu vermeiden, wie eine Verbrühung oder Verbrennung beim Kochen oder Grillen, Verstaunungen, Prellungen, Verrenkungen oder ein Sonnenbrand. Blutabnahme und Blutdruckmessen bitte nicht am ödematösen Arm sondern am gesunden Arm vornehmen (gilt nicht fürs Lipödem).

Wirksames und kostengünstiges Mittel gegen Austrocknung der Haut: Rühren Sie einen Teelöffel Glycerin in eine Tasse Wasser und streichen Sie damit (an der Hand bzw. dem Fuß beginnend zum Körper hin) die trockene Haut – insbesondere die des Lymphödems – ein. Das regelmäßige Auftragen der Glycerin-Lösung verringert den Wasserverlust durch die Haut. Durch tägliche Anwendung vor dem Schlafengehen wird die Haut bereits nach einer Woche deutlich sanfter und geschmeidiger. Diesen Tipp hat Prof. Terence J. Ryan von der Oxford School of Dermatology unserer Redaktion gegeben. Man kann auch 1-3 Tropfen Zitronenöl (aus der Apotheke oder dem Drogeriemarkt) hinzufügen. Das riecht gut, erfrischt und wirkt antibakteriell. Falls Ihre Haut jedoch darauf allergisch reagiert, müssen Sie das Zitronenöl weglassen. Reines Glycerin ist für wenig Geld in der Apotheke erhältlich.

Medikamente und Ödeme: Es gibt zahlreiche Medikamente, die Ödeme auslösen bzw. bestehende Ödeme verschlimmern können. Der Grund dafür ist: Überall in unserem Körper geben feinste Blutgefäße (Kapillaren) Flüssigkeit an die verschiedenen Gewebe ab. Die Flüssigkeit enthält Sauerstoff, Nährstoffe und andere Substanzen, die die Zellen unseres Körpers benötigen. Nachdem die Zellen die benötigten Substanzen aufgenommen und verstoffwechselt haben, geben sie die Abfallprodukte an die Flüssigkeit zurück. Das Lymphgefäßsystem nimmt die Gewebsflüssigkeit mit den darin enthaltenen Substanzen auf und transportiert sie ab. Normalerweise transportiert das Lymphgefäßsystem immer so viel Flüssigkeit ab, wie in die Gewebe abgegeben wird. Bestimmte Medikamente machen die Wände der Blutkapillaren durchlässiger (erhöhen die Kapillarpermeabilität), so dass vermehrt Flüssigkeit in die Gewebe abgegeben wird. Gelangt aber so viel Flüssigkeit in die Gewebe, dass das Lymphgefäß sie nicht im selben Maße abtransportieren kann, staut sich Flüssigkeit in den Geweben, wodurch diese anschwellen. Diesen Zustand nennen wir Ödem.

Medikamente, von denen wir wissen, dass sie die Kapillarpermeabilität erhöhen, sind: Dihydropyridine, Glitazone (Pioglitazon, Rosiglitazon), Vasodilatoren (Dihydralazin, Minoxidil), Calciumkanalblocker, Calciumantagonisten vom Dihydropyridin-Typ, Amantadin, Nichtsteroidale Antiphlogistika (NSAID), Glukokortikoide, Mineralokortikoide, Olanzapin, Quetiapin, Östrogene, Antiöstrogene, Gestagene (hochdosiert), Antikonzeptiva (Verhütungsmittel), Testosteron, α 1-Rezeptoren-Blocker (Bunazosin, Doxazosin, Terazosin, Oradipil), Betablocker, Betarezeptorenblocker, ACE-Hemmer, Sympatolytika (α -Methyldopa, Clonidin), Vitamin-A-Säure-Derivate (Acitretin, Tretinoin), Pramipexol, Gabapentin, Pregabalin, Protonenpumpenhemmer, H2-Rezeptoren-Blocker, Docetaxel, Carbamazepin, Valproinsäure, Antidepressiva, MAO-Hemmer, Monoaminoxidase-Hemmer, Trizyklika, Ciproflaxacin, Allopurinol, Thyreostatika, aber auch Stoffe wie Lithium, Arnikablüten, Rauwolfia und Lakritze.

Fragen Sie Ihren Apotheker, ob unter Ihren Medikamenten welche sind, die die hier genannten Wirkstoffe enthalten. Er kann Ihrem verordnenden Arzt dann entweder Alternativen vorschlagen oder es könnte eine niedrigere Dosierung ausprobiert werden.

Hilfsmittel, die Sie beim Selbstmanagement wirksam unterstützen können, sind die apparative Kompressionstherapie (Intermittierende Pneumatische Kompressionstherapie – IPK) und die Medizinischen Adaptiven Kompressionssysteme (MAK). Damit stehen Ihnen Therapiemöglichkeiten in Klinik-Qualität zur Verfügung, die Sie bequem in Ihren Alltag integrieren können. Auch hier wieder gilt: Beobachten Sie die mit MAK und IPK bewirkten Veränderungen und notieren Sie sie in Ihr Tagebuch. Damit bekommen Sie ein feines Gespür für Ihre gesundheitliche Situation und können **Ihre Selbstwirksamkeit trainieren**. Über diese beiden QR-Codes können Sie zwei frühere Ausgaben von **LYPHPE & Gesundheit** zu den Themen IPK und MAK lesen:



LYPHPE & Gesundheit,
Heft 02-2024



LYPHPE & Gesundheit,
Heft 04-2022

Selbsthilfegruppen: Falls es in Ihrer Nähe eine Selbsthilfegruppe für Ihre Erkrankung gibt, sollten Sie unbedingt Kontakt mit ihr aufnehmen. Selbsthilfegruppen haben in der Regel ein umfangreiches Wissen darüber, welche Ärzte in ihrer Region kompetent sind und viele andere Dinge. Der Austausch mit Gleichgesinnten kann Ihnen in vielerlei Hinsicht sehr nützlich sein. Kontaktdaten von Selbsthilfegruppen finden Sie, wenn Sie diese QR-Codes scannen:



lipoedemportal.de/lipoedem-selbsthilfegruppen-kontakt-daten-termine



lymphselbsthilfe.de/home-selbsthilfegruppen

Mehr Schwung,
mehr Bewegung,
mehr Selbstbestimmung –
dank ReadyWrap®.



ReadyWrap ist die Alternative zur Versorgung mit Kompressionsbinden bei Lymphödem, venösem Ödem und UCV (Ulcus cruris venosum). Das Besondere: Sie können die Produkte ganz einfach selbst anlegen und nachjustieren – auch mit arthritischen Händen.

Ihre Vorteile:

- leichte Anwendung durch farbcodierte Klettverschlüsse
- einfache Selbstversorgung reduziert Arzt- und Krankenhausbesuche
- mehr Selbstbestimmung und Flexibilität

Die zwei Phasen der Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie (KPE)

Dieses Thema ist von größter Wichtigkeit, weil damit ein weitverbreiteter Fehler in der Kompressions-Versorgung verbunden ist. Das möchten wir hier erklären:

Das wichtigste „Rad“ der KPE ist die Kompressionstherapie. Durch den Druck von außen kombiniert mit Bewegung wird das Volumen von ödematösen Geweben reduziert. Durch wiederholte Anwendung lässt sich das Ausmaß des Ödems nach und nach bis auf ein Minimum reduzieren, das nicht mehr weiter verringert werden kann. Dafür dient die „Entstauungsphase“ der KPE, auch „KPE-Phase 1“ genannt. Weil in dieser Phase die Umfänge der betroffenen Gliedmaße zunehmend abnehmen, macht eine Kompressions-Bestumpfung keinen Sinn. Denn anfangs passt und wirkt sie und reduziert das Ödem. Doch dann ist der Strumpf zu weit und übt keinen Druck mehr aus. Das Ödem verharrt dann in diesem Stadium und nimmt nicht weiter ab.

Vor der Verordnung einer Kompressions-Versorgung muss das Ödem so weit wie möglich entstaut sein! Ist dies nicht der Fall, wirkt die Kompressions-Versorgung nur an den ersten Tagen und ist danach „für die Katz“.

Das gilt für Lymphödeme und venös bedingte Ödeme (Phlebödem). Dagegen dient die Kompressions-Versorgung beim Lipödem vorrangig zur Schmerzlinderung durch Verminderung von Gewebespannung und Stabilisierung des Unterhautfettgewebes sowie zur **Verhinderung** von Ödemen und sekundären Veränderungen (Fibrosierung etc.). Falls neben dem Lipödem keine Ödeme vorhanden sind, kann auch ohne Entstauungsphase eine Kompressions-Versorgung verordnet werden. Aufgrund des festen Materials und dessen geringer Elastizität (hoher Arbeitsdruck) sind flachgestrickte Kompressions-Versorgungen der Standard beim Lipödem. Allenfalls kann in frühen Stadien oder bei sehr milder Ausprägung eine rundgestrickte Versorgung ausreichend sein.

Zurück zur Entstauungsphase: Wegen der dabei sich ändernden Umfänge der ödematösen Gliedmaßen wird die Kompressionstherapie mittels mehrlageriger Kompressionsverbände durchgeführt. Denn diese passen sich beim Anlegen an die jeweiligen Arm- bzw. Bein-Umfänge an. Seit wenigen Jahren können als Alternative zur Bandagierung die soeben erwähnten Medizinischen Adaptierbaren Kompressionssysteme (MAK) zum Einsatz kommen. MAKs bieten beachtliche Vorteile: Sie können bei einer eventuellen Zunahme des Ödems (etwa durch sommerliche Hitze oder andere Ursachen) jederzeit zum Einsatz kommen. Zudem können Sie durch den wiederholten Gebrauch ein Gespür dafür entwickeln, wodurch sich Ihr Ödem verändert und wie Sie erfolgreich reagieren können. Das ist – insbesondere in Kombination mit der IPK – praktizierte Selbstwirksamkeit.

Wenn das Ödem bestmöglich entstaut ist, beginnt die „Erhaltungs- und Optimierungsphase“ – die „KPE-Phase 2“ – mit einer flachgestrickten Kompressions-Versorgung.

In dieser Phase soll die Kompressions-Versorgung jeden Tag ganztägig getragen werden, um den während der Entstauungsphase erzielten Erfolg so lange wie möglich aufrechtzuerhalten. Sollten Sie eine Zunahme des Ödems feststellen, können Sie mit Ihrem MAK und der IPK dagegenhalten. Falls das nicht ausreicht, kann eine stationäre Reha oder (wo das logistisch möglich ist) eine ambulante Entstauungsphase erwogen werden.

Kontraindikationen – Wann welche Behandlungen gefährlich sein können

Die KPE bringt Gewebsflüssigkeit in das Lymphgefäßsystem, das sie kurz vor dem Herzen in den Blutkreislauf einleitet. Dadurch steigt die der rechten Herzhälfte zuströmende Blutmenge an, was für ein geschwächtes Herz zu einer gefährlichen Belastung führen kann. Aber nicht nur Herzschwäche, auch manche anderen Erkrankungen können eine Kontraindikation für die KPE oder einzelne Maßnahmen wie die MLD oder Kompressionstherapie sein. Als „Kontraindikation“

bezeichnet man den Grund, der gegen eine medizinische Maßnahme spricht. Kontraindikationen der KPE sind:

- Dekompensierte Herzinsuffizienz
- Akute venöse Thrombosen
- Periphere arterielle Verschlusskrankheit (paVK)
- Dialysepflichtige Niereninsuffizienz
- Asthma bronchiale
- Hautveränderung unklarer Ursache
- Erysipel
- Maligne (bösartige) Erkrankungen
- Akute Entzündungen (Infekte)
- Akutes, allergisches Kontakt-Ekzem
- Ausgeprägte Hypotonie (stark erniedrigter Blutdruck)
- Schilddrüsenfunktionsstörung, Hyperthyreose
- Ausgeprägte Formen von Herzrhythmusstörungen
- Carotis-Sinus-Syndrom



Das bedeutet nicht unbedingt, dass die KPE dann nicht angewendet werden darf. Oftmals kann sie in abgeschwächter Intensität toleriert werden. Das kann aber nur auf der Basis einer fachärztlichen Untersuchung entschieden werden. Detaillierte Informationen zu Kontraindikationen finden Sie, indem Sie diesen QR-Code scannen:



LYMPHE & Gesundheit,
Heft 03-2023

Zusammenfassung

Mit dem AuNoMiKo-Prinzip können sich krankheitsbedingte körperliche und psychische Beschwerden und Einschränkungen nachhaltig lindern, wenn nicht gar beseitigen lassen. Das kann Ihnen mehr Lebensqualität und Zuversicht geben. Es liegt primär an Ihnen, wie gut das gelingt. Doch keine Angst! Was erst einmal wie eine riesige Aufgabe aussieht, lässt sich in einzelne, recht einfache Schritte zerlegen, die Sie mühelos in Ihren Alltag einbauen können.

lymphamat®

GRADIENT

Gradiente intermittierende Kompression (IPK) zur Behandlung von lymphlastigen Ödemen, Lymphödemen, Lipödemen und Ödemmischformen.

12-Stufen-System mit dem lymphamat® 300N

- gradienter Behandlungsdruck
- überlappende Luftkammern
- druckgesteuertes System

*passion for
compression*



BÖSL



Sie möchten Ihre **Selbstfürsorge** in der Kompressionsstherapie verbessern und einen **lymphamat® zu Hause** nutzen?
Rufen Sie uns an
Tel: +49 241-900 7725
oder schreiben Sie uns
info@boesl-med.de

www.lymphamat.de

Vermeiden Sie vor allem den Fehler, sich zu viel vorzunehmen! AuNoMiKo ist nämlich kein Rennen, sondern eine lange, jedoch erholsame Wanderung. Und wie jede Wanderung, besteht auch diese aus Schritt für Schritt – Schritte, die aufeinanderfolgen.

1. Schritt – Suche nach einem kompetenten Arzt (sofern Sie noch keinen haben): Dafür finden Sie auf Seite 3 entsprechende QR-Codes. Sie können aber erst einmal in ein Sanitätshaus oder eine Apotheke gehen, die Sie über den QR-Code auf der Umschlagseite finden können. Kompressions-Versorger, bei denen **LYMPHE & Gesundheit** zum kostenlosen Mitnehmen ausliegt, kennen sich in der Regel mit der Kompressions-Versorgung gut aus und wissen, welche Ärzte in ihrer Gegend korrekt diagnostizieren und verordnen können. Man wird Ihnen dort gern Auskunft geben. Außerdem können Sie dort die verschiedenen Ausgaben dieser Zeitschrift kostenlos erhalten. Falls Sie kein Handy haben, mit dem man QR-Codes lesen kann, werden Sie sicher in Ihrem persönlichen Umfeld jemanden finden, der Ihnen hilft.

Sollte es keine entsprechend kompetente Ärzte in Ihrer Nähe geben, rufen Sie die **Telefonnummer 116 117** an. Die Nummer funktioniert deutschlandweit ohne Vorwahl und ist **kostenlos** – egal, ob Sie über das Festnetz

oder mit dem Mobiltelefon anrufen. Der Patientenservice ist rund um die Uhr erreichbar – 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche. Er hilft Ihnen, einen Termin in einer ärztlichen oder psychotherapeutischen Praxis zu finden. Vielleicht gelingt das nicht beim ersten Anruf. Seien Sie deshalb harträchtig, es geht hier um nichts weniger als um Ihre Gesundheit!

2. Schritt – Legen Sie 2 Tagebücher an: Führen Sie ein Tagebuch, in das Sie wie anfangs beschrieben, alles notieren, was mit Ihrer gesundheitlichen Situation zu tun hat. Und besorgen Sie sich auch ein Lymphödem-Tagebuch von Juzo und ein Rollmaßband, dies erhalten Sie kostenlos in Sanitätshäusern und Apotheken, die Sie über den QR-Code auf der Umschlagseite dieses Hefts finden. Lesen Sie Ihr Tagebuch immer wieder durch. Sie werden dabei mehr und mehr über Ihre Erkrankung und den bestmöglichen Umgang damit lernen.

3. Schritt – Teilen Sie Ihre Beobachtungen mit: Kopieren Sie wichtige Notizen aus Ihrem Tagebuch und zeigen Sie sie zusammen mit den Messungen in Ihrem Lymphödem-Tagebuch Ihrem Arzt, Ihrem Therapeuten und Kompressions-Versorger. Damit kann Ihre Behandlung und Ihre Gesundheit stetig verbessert werden.

Ein Schritt, der alle Schritte begleiten soll, die Schulung:

Besorgen Sie sich die Patientenzeitschrift **LYMPHE & Gesundheit** regelmäßig. Sie liegt sowohl in vielen Kliniken, Praxen von Ärzten und Therapeuten als auch bei Selbsthilfegruppen aus. Sie erscheint jeweils im März, Juni, September und Dezember. Sollten die Hefte öfters vergriffen sein, gibt es auch die Möglichkeit, sie zu abonnieren (siehe Seite 15 unten). Wenn neue Bücher zu dem hier behandelten Themenkreis erscheinen, werden sie in **LYMPHE & Gesundheit** vorgestellt. Mit Ihrem zunehmenden Grundwissen können Sie effektiver nach Informationen recherchieren, die für Sie wichtig sind.

Bitte sehen Sie sich das Bild des Löwenzahns an, der sich einen Weg durch eine harte Asphaltdecke gebahnt hat. Es symbolisiert sehr schön, dass die Kraft des Lebens selbst größte Widerstände überwinden kann. Das geht natürlich nicht von heute auf morgen. Darum geben wir Ihnen diesen Rat: **Fangen Sie klein an, gehen Sie langsam weiter und bleiben Sie dran.** Auf diese Weise können Sie mit der Zeit die Person werden, die Sie dazu bringt, das zu tun, wozu Sie fähig sind. Nehmen Sie also das „5. Rad am Wagen“ in Ihre Hände und steuern damit auf eine bessere Zukunft zu. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

Die Diagnose Krebs war nicht alles: im Laufe der Jahre kamen verschiedene Lymphödeme hinzu

Annette Dunker, Plettenberg

Am 14. Februar 2007 erhielt ich die Diagnose Brustkrebs. Von da an ging alles sehr schnell. Der damals „komplett übliche“ Weg: Brusterhaltende Operation rechts mit Entfernung fast aller Lymphknoten in der rechten Axillar, da zwei Lymphknoten befallen waren, Zoladex-Therapie, stationäre Chemotherapie, ambulante Bestrahlung.

Aber an eine „Lymphversorgung“ hatte niemand gedacht. Ich selber hatte von diesem Thema zu diesem Zeitpunkt keine Ahnung, außer das, was ich in der Schule im Biologieunterricht gelernt hatte. Ich wusste zumindest, dass es im menschlichen Körper ein Lymphsystem gibt.

Nach der dritten Chemotherapie entzündete sich mein rechter Oberschenkel von hinten. Etliche Untersuchungen in alle möglichen Richtungen ergaben keinen Befund. Ich sollte auf keinen Fall laufen oder gehen. Man wollte mich in den Rollstuhl setzen, da ich aufgrund der Ausräumung der Axillar auf Krücken nicht laufen konnte und verabreichte mir auf längere Zeit hochdosiertes Antibiotika.

Ich hatte mich geweigert, den Rollstuhl anzunehmen, da ich damals schon feststellte, dass ich mich nach Bewegung besser fühlte. Ich konnte mir dies selber aber nicht erklären, warum es so war. Heute weiß ich, dass es sich damals sehr wahrscheinlich um ein Erysipel (Wundrose) gehandelt haben muss. Eine Diagnose bekam ich nie.

Weiter ging es mit Bestrahlung. Die Beine wurden immer dicker. Schuhe konnte ich kaum noch tragen. Ich habe den Ärzten vertraut. Bin immer wieder hin. Das einzige, was mir gesagt wurde: „Das geht schon wieder weg.“ Ich bekam ein paar Tabletten. Es waren „Entwässerungstabletten“ (Diuretika). Zwischenzeitlich weiß ich, dass das ganze dadurch – langfristig gesehen – ja noch schlimmer wurde, anstatt besser.

Nachdem die Bestrahlungstherapie abgeschlossen war, bekam ich eine rechte Hand, die aussah, als wäre sie ein Luftballon. Ich wurde auf eine Venenentzündung hin behandelt. Der damalige Verband mit einer Langzugbinde um die Hand und den Unterarm machte es mit den Fingern noch schlimmer. Diese wurden nämlich nicht mit bandagiert. Kurz darauf ging es mit Entzündungen im rechten Oberarm los. Ich bekam wieder Antibiotika verschrieben und nach ein paar Tagen war so gut wie nichts mehr von den Entzündungen zu sehen. Die Hand und der Arm wurden aber vom Umfang her und dem Gefühl der Prallheit nur wenig besser.



Annette Dunker

Parallel dazu begann ich mit einer Herceptin-Therapie für zwölf Monate (ab November 2007) und einer Tamoxifen-Therapie für fünf Jahre. Durch die vielen Antibiotika und Diuretika trat vorübergehend auch ein wenig Besserung ein. Ich verstand zu dem damaligen Zeitpunkt nicht, warum ich mich mit einem Verband am Unterarm, der Druck auf den Arm ausübte, besser fühlte. Das alles kam mir sehr komisch vor. Ich dachte, gib dir etwas Zeit, dann ist alles wieder gut.

Eines blieb aber die gesamte Zeit, ab der Chemotherapie: die Spannung im Körper, ein pralles Empfinden, als wäre ich ein „Michelin-Männchen“. Hinzu kam noch, dass ich dachte, man hätte mir Bleiplatten in den Körper eingesetzt. Treppen steigen war kaum noch möglich. Die Luft blieb weg, aber die Lunge war Gott sei Dank in Ordnung. Die Ärzte stellten fest: Kein Wasser in der Lunge. Somit war für sie kein weiterer Anlass, etwas zu unternehmen.

Nach Beendigung der Bestrahlung (Oktober 2007) sollte ich eine Anschlussheilbehandlung machen – allein. Aber ich wollte erst mit den Kindern zusammen weg und endlich wieder für sie da sein. Die Reha-Maßnahme erfolgte dann im Sommer 2008. Bei der Aufnahmeuntersuchung schilderte ich meine Beschwerden. Eine Lymphdrainage sei aber nicht erforderlich. Optisch war ja kaum etwas zu sehen.

Ab Herbst 2008 traten in regelmäßigen Abständen immer wieder Erysipele am rechten Arm auf – insgesamt sieben Stück. Starke Antibiotikaeinnahme war die Folge.

2009 hatte ich mich dann entschlossen eine Reha-Maßnahme allein zu machen. Auch dort schilderte ich wieder meine Beschwerden. Hier wurde festgestellt, ich solle doch etwas mehr Sport machen, dann würde alles besser. Aber nach drei Wochen konnte ich die Treppen immer noch nicht steigen. Ich hatte das Gefühl, ich würde Steine die Treppe hochtragen. Das Greifen mit den Fingern wurde auch immer schwieriger. Ohne es beeinflussen zu können, fiel mir einiges aus der Hand. Ab und an versagte auch mein rechtes Bein. Ich fühlte mich unsicher und ärgerte mich, dass ich so einiges nicht selbständig in den Griff bekam. Psychisch brach ich dann in der Reha zusammen mit der Diagnose: Ich müsste eine Psychotherapie machen, evtl. sogar mit Psychopharmaka.

Noch mehr Tabletten wollte ich nicht. Daraufhin versuchte ich es nur mit einer Gesprächstherapie. Die Psychotherapie möchte ich nicht mehr missen. Sie hilft mir, aber sie ändert nicht viel an meinem körperlichen Problem.



Villa Sana
Villa Sana GmbH & Co. medizinische Produkte KG

entspannt entstaut



Aktive Kompression

Villa Sana GmbH & Co. medizinische Produkte KG
Hauptstr. 10 91798 Weiboldshausen
Telefon: 09141/8546-0 Telefax: 09141/8546-26
kontakt@villa-sana.com www.villa-sana.com

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

Entstauung –
Lymph- und Lipödeme

**Verbesserte Wundheilung &
Rezidivvermeidung –**
venöse Insuffizienz und Ulkus

Durchblutung –
arterielle Verschlusskrankheit (pAVK)

▶ **Lympha Press®**

▶ **Phlebo Press®**

▶ **Angio Press®**

Total zerknirscht kam ich zu Hause an und fand einen Brief vor, ich solle sofort zur Reha nach Bad Nauheim fahren, die Rentenversicherung bräuchte ein Gutachten (Bescheid im Eilverfahren). Anreiseternin in drei Tagen. Zwischenzeitlich hatte ich einen Renten Antrag auf volle Erwerbsminderung gestellt.

Fix und fertig und noch mit gepackten Koffern, rief ich bei der Rentenversicherung an: „Bin gerade erst aus einer Reha-Maßnahme nach Hause gekommen. Sehe mich nicht in der Lage sofort wieder zu fahren, da die Kinder mich sehr vermissen.“ Die Rentenversicherung bestand aber auf das Gutachten. Wir können den Zeitpunkt ein wenig nach hinten verschieben, dann müssen sie aber fahren. Somit bin ich zähneknirschend nach neun Wochen wieder in die Reha gefahren. Versprochen hatte ich mir nicht viel, da bisher mein Hauptproblem nicht gelöst werden konnte.

Was ich da nicht wusste: Ich war endlich am Ziel angekommen. Die Rentenversicherung Bund, Berlin, schickte mich in die richtige Klinik – in die Ödemklinik nach Bad Nauheim.

Eine halbe Stunde in der Klinik angekommen, hatte ich endlich die richtige Diagnose. Die Aufnahmeuntersuchung erfolgte durch Frau

Dr. Barbara Netopil. Die Diagnose war ein Schock: sekundäres Armlymphödem rechts. Heilung: Nein. Behandlung: Dauerhaft – ein Leben lang. Daraufhin habe ich die ersten Tage nur geheult. Die Psyche war noch nicht stabil genug.

Dann lernte ich durch Zufall einen Arzt kennen, der Urlaubsvertretung in der Ödemklinik in Bad Nauheim machte. Dieser Arzt gehörte zum Visitemannschaft – Dr. Ulrich Herpertz. Dr. Herpertz hatte mich moralisch wieder aufgebaut. „Können Sie mir mehr über die Krankheit Lymphödem erzählen?“ – „Ja, ich habe auch ein Buch hier in der Klinik. Sie können es sich bei den Schwestern ausleihen.“

Gesagt, getan. Ich wollte doch für meine Kinder kämpfen. Da ich jetzt wusste, was ich hatte, wollte ich doch selbst etwas dafür tun. Deshalb musste ich zuerst lernen, die Krankheit zu verstehen. Somit habe ich mir das Buch von Dr. Herpertz, Ödeme und Lymphdrainage, 3. Auflage, ausgeliehen und gelesen. War keine „leichte Lektüre“! Ich wollte aber alles über die Krankheit wissen.

Hier in der Klinik – also zwei Jahre nach Erkrankung – bekam ich dann meine allererste Lymphdrainage.

Jeden Tag bekam ich Lymphdrainage und wurde am rechten Arm gewickelt. Nach einer Woche wickelte die Lymphtherapeutin mich auch am linken Arm. Dies erschien mir komisch, war aber angenehm. In einem von vielen Vorträgen hörte ich zum ersten Male etwas von einer „KPE“ (Komplexe Physikalische Entstauungstherapie). Von Tag zu Tag ging es mir besser. Ich ging sogar mit den gewickelten Armen durch die Stadt in Bad Nauheim, egal, was die Leute sagte, wie es aussah. Mir ging es gut. Das war das Wichtigste. Am Ende der Rehazeit wurde ich mit einer Kompressionsversorgung am rechten Arm und einer Antibiotika-Dauerprophylaxe für eineinhalb Jahre nach Hause entlassen.

Zu Hause in Plettenberg angekommen kümmerte ich mich direkt um Lymphdrainage vor Ort. Ich hatte durch energisches Fragen herausgefunden, wo so etwas angeboten wird. Mir wurde eine Massagepraxis empfohlen, in der schon seit den 70-er Jahren gelympt wurde. Spontan angerufen, Termine gemacht. Rezept über den Gynäkologen besorgt. Ich bekam am Anfang zweimal pro Woche verschrieben.

Dass diese Praxis sich ebenfalls zum Glückfall herausstellte, ahnte ich damals noch nicht. Der Chef und die angestellten Therapeutinnen in dieser Praxis hatten Ahnung.

Nach kurzer Zeit des Kennenlernens stellte sich heraus, dass sich auch „Flüssigkeit“ im linken Arm sammelt. Ich sagte meiner Therapeutin: „In der Reha-Klinik wurde mein linker Arm auch mit gewickelt. Auf Empfehlung meiner Therapeutin kümmerte ich mich auch um eine Kompressionsversorgung für den linken Arm. Ein Jahr später kam auch noch die Kompressionsversorgung der Beine hinzu. Seit diesem Zeitpunkt bekomme ich dreimal pro Woche für 60 Minuten Lymphdrainage.“

Nach dem Absetzen der Antibiotika-Dauerprophylaxe bekam ich nach etwa sechs Wochen wieder Erysipele am rechten Arm. Auf Anraten der Ärzte ging die Therapie also weiter. Ein weiterer Versuch die Therapie zu beenden, scheiterte ebenfalls.

Von da an habe ich alles an Informationen, was ich bekommen konnte, aufgesaugt wie ein Schwamm.

Gute Reha, gute Therapeuten, nun ging es mir so gut, dass ich richtig Lust hatte wieder aktiv zu werden.

In der Zwischenzeit hatte ich mich fortbilden lassen. Vor meiner Krebserkrankung war ich immer sportlich aktiv und hatte seit meinem 18. Lebensjahr eine Übungsleiterausbildung für den Breitensport. Ende 2008 nach meiner ersten Reha und einem Sportvortrag während des Klinikaufenthaltes, hatte ich mich nun für den Rehabilitationssport fortbilden lassen, Fachausbildung Krebsnachsorge und Orthopädie. Somit startete ich mit einer Krebsnachsorgesportgruppe, in der ich Lymphödemprophylaxe anbieten durfte.

Dieses Wissen reichte mir aber nicht aus. Ich wollte mehr. Ich ‚sah‘ auf der Straße plötzlich viele Menschen, die das gleiche Problem hatten wie ich. Wie könnte ich denen helfen?

2011 fuhr ich ein weiteres mal auf eigenen Antrag in die Ödemklinik nach Bad Nauheim. Meine Beine und auch der linke Arm machten mir ja immer noch Sorgen. Dort bekam ich dann die zusätzliche Diagnose idiopathisches Ödem.

Auf diese Reha hatte ich mich zusätzlich gut vorbereitet. Den Aufenthalt habe ich mit einer Fortbildung und viel Informationsaustausch kombiniert. Ich hatte mich mit der Deutschen Lymphschulung mit Sitz in Bad Nauheim vorab in Verbindung gesetzt und Termine vereinbart. Zusätzlich habe ich mit meinem bisschen Fachwissen die Therapeuten weiter gelöchert, damit ich noch viel erfuhr. Die Zeit auf meinem Zimmer habe ich

genutzt, vieles schriftlich festzuhalten, da mein Gedächtnis nach der Krebsbehandlung nicht mehr so fit ist.

Nach einer weiteren erfolgreichen Reha habe ich den Entschluss gefasst, dass ich daran arbeite, auch in unserer Region etwas an Entstauungsgymnastik anbieten zu können. Immer wieder habe ich mir die Frage gestellt, „Wie kannst du das umsetzen? Wie wirst du von den Ärzten ernst genommen?“

2012 habe ich mich dann entschlossen, eine weitere Rehabilitations-Sportausbildung „Innere Medizin“ zu machen. Diese beinhaltet unter anderem Herzsport, Lungensport, Diabetessport, Sport für Nierenkranke, Periphere arterielle Verschlusskrankheit (PAVK) – also Gefäßsport. Die Ausbildung hat am Mathias-Spital in Rheine stattgefunden. (Im gleichen Jahr war auch der Lymphkongress dort in Rheine.)

Ein Unterrichtsfach beinhaltete rechtliche Aspekte im Rehasport. Dort habe ich den Dozenten gefragt, ob in diesen Bereich der Ausbildung auch das Lymphsystem gehört. Da der Dozent wusste, dass ich Lymphödempatientin bin, weil ich meine komplette Bestrumpfung getragen habe, konnte er sich denken, was ich vor hatte.

Ich stellte die Frage konkreter: Könnte ich mit dieser Ausbildung evtl. Lymphentstauungsgymnastik anbieten? Die Antwort blieb teils offen. Doch ich konzentrierte mich erst einmal auf meine Lungensportgruppe, die ich gründen wollte.

Die Erkrankung Lymphödem ging mir nicht aus dem Kopf. Ohne dass meine Gruppenteilnehmer es wussten, baute ich immer wieder Elemente aus der Entstauungsgymnastik mit in den Unterricht ein. Einiges hatte ich gelernt. Einige Übungen probierte ich einfach aus. Ich konnte ja an mir selber testen, was mir gut bekam. Verwundert war ich, da meine Gruppenteilnehmer immer so häufig zur Toilette mussten. Sogar während der Übungsstunden.

Ich hatte immer noch den Wunsch im Kopf eine eigene Entstauungsgymnastik anzubieten. Aber ich wollte auch etwas Offizielles: Die Teilnehmer sollten auf Rehasport-Verordnung teilnehmen können.

So wie es mein eigener Gesundheitszustand mir erlaubte, besuchte ich immer wieder Lymphtage im Umkreis, bis ich Anfang 2013 einen Vortrag von Frau Dr. Anett Reißbauer der Charité Berlin hörte. Thema: Aktuelle Untersuchungsergebnisse zur Therapie des Lymphödems. Dieser Vortrag hat bei mir im

Kopf den Schalter umgelegt. Ich kam voller Motivation nach Hause. Habe meinen Vorstand des Vereins angerufen und gesagt: „Ich möchte gern eine Entstauungsgymnastik auf Rehasport-Verordnung anbieten.“ Die erste Reaktion löste etwas Verwunderung aus, aber vom Vorstand bekam ich Rücken-deckung, da alles, was ich zwischenzeitlich angeleiert hatte, auch funktionierte.

Also habe ich alle meine Lizenzen, die ich besaß, fotokopiert und eingereicht. Ich konnte mir aber vorstellen, dass dies nicht ausreichen wird. Somit habe ich auch alle Teilnahmebescheinigungen, von Patientenschulungen für Eigenlymphdrainage, Lymphtagen/Kongressen bis hin zu zusätzlichen Fortbildungen von Lymphödemprophylaxe im Krebsnachsorgebereich mit eingereicht. Nun konnte ich nur noch abwarten. Die nächsten Wochen wurden unerträglich. Ich wartete ständig auf Post oder auf einen Anruf. Ich war ungeduldig, voller Energie, wollte einfach anfangen.

In den Sommerferien 2013 kam dann die Zulassung. Ich konnte es kaum fassen. Somit konnte ich nach den Sommerferien von Nordrhein-Westfalen im gleichen Jahr in Plettenberg mit der Entstauungsgymnastik starten. Die Nachfrage war toll. Damit hatte ich gar nicht gerechnet.

Gleichzeitig ging ich, wie jedes Jahr Anfang August, auch 2013 zur Mammographie. Ich hörte dem Arzt nur am Rande zu. „Alles in Ordnung.“ Fast jedes Jahr war es ein anderer Arzt. Plötzlich wurde ich hellhörig. Der Arzt sprach mich auf meine Lymphprobleme an. „Erklären Sie mal genauer.“ Die Antwort: „Es kann nach so einer Bestrahlung des Mittelteils zwischen den Brüsten ja auch gar nicht ablaufen. Die Folgeerkrankung ist logisch“. Endlich war ich auch privat am Ziel. Ein Arzt hatte nach sechs Jahren endlich das ausgesprochen, was ich längst vermutet hatte. – Armlymphödem mit Thoraxbeteiligung. Weiterhin zusätzliche prophylaktische Dauertherapiegabe von Depo-Penicillin als intramuskuläre Spritze und noch zusätzlich eine Thorax-Kompressionsversorgung.

Von da an habe ich mich von meiner Lebenslust leiten lassen. Es ging gesundheitlich bergauf, auch, wenn ab und zu mal ein kleiner Dämpfer kam. Also „zwei Schritte vor – und einen zurück“.

Im Herbst 2014 sowie im Jahre 2015 hatte ich das große Glück, dass einer der Geschäftsführer meines damaligen Sanitätshauses mich mit zur jeweiligen Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Lymphologie mit-



ÖDEM-THERAPIE

BAUERFEIND BEWEGT DICH MIT CURAFLOW

Entdecke die Freiheit, deine
Persönlichkeit auszudrücken.



TRENDFARBEN 2025 / 2026

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

nahm. 2015 traf ich auf Dr. Klaus Schrader, der selbst eine Rehasport-Lizenz besaß, und somit mir die Möglichkeit in Aussicht stellte, mal einen Workshop im Rahmen solch einer Tagung zu leiten.

2016 erfolgte dann durch Dr. Klaus Schrader als Kongresspräsident die Einladung zum 40. Jahreskongress der Deutschen Gesellschaft der Lymphologie nach Hof für einen 90-minütigen Workshop. Somit stellte ich dem Fachpublikum erstmals meine Rehasport-Entstauungsgymnastik – **Fließende Bewegungen in Abflussrichtung des Lymphsystems zur Unterstützung der Lymphentstauung im Selbstmanagement** – vor.

„Lymphfluss funktioniert nur durch Bewegung. Lymphödempatient(inn)en müssen auf „Handbetrieb“ umstellen. Die Automatik des Körpers schafft es nicht mehr.“

Zwischenzeitlich hatte ich noch die Rehabilitationssportausbildung für den neurologischen Bereich absolviert und habe zum Beispiel auch bei Schlaganfall- und Multiple Sklerose (MS)-Patient(inn)en Erfolge verzeichnen können.

2018 versuchte ich in Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Constance Daubert und Prof. Dr. Claudia Luck-Sikorski eine wissenschaftliche Studie ins Leben zu rufen, was leider an den finanziellen Mitteln gescheitert ist. Obwohl, wie ich finde, Studien im Bereich der Bewegungstherapie dringend benötigt werden.

Seit 2019 bin ich unter anderem Referentin für den Behinderten- und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen und den Behinderten- und Rehabilitationssportverband Baden. Fachübungsleiter(inn)en mit Rehabilitations-Sportlizenzen können bei mir Fortbildungen im Bereich Lymphologie, die auch für ihre Lizenzverlängerungen anerkannt sind, absolvieren.

2020 bekam ich das Angebot meine Übungen in eine App – „Die App für starke Frauen mit Lymphödem“ zu integrieren. Diese App wurde als Medizinprodukt erster Klasse zugelassen.

2025 konnte ich mir meinen weiteren Traum vom eigenen Verein erfüllen und gründete das Rehasport- und Gesundheitszentrum Vier Täler e. V.

„Gute qualifizierte Therapeut(inn)en sind in der Therapiekette wichtig!“

2017 fand ich es dann endlich mal wieder an der Zeit, dass ich zur stationären Reha Maßnahme fuhr. Aufgrund der Coronajahre war meine nächste stationäre Reha dann erst wieder 2023.

Noch vor der Coronazeit bin ich mit meiner Therapeutin in eine andere Praxis gewechselt. Seit 2026 ist meine Therapeutin selbständig mit dem Schwerpunkt Lymphdrainage und Spezialisierung auf Brust- und Thorax-Ödeme. Ohne eine gute manuelle Lymphdrainage und einer funktionierenden Therapiekette mit guter Kompressionsversorgung, Bewegungstherapie, Hautpflege und dauerhaftem Selbstmanagement wäre ich nicht lebensfähig.

„Nur wer selbst aktiv wird, hat bessere Erfolge bei der Lymphtherapie!“

„Das Leben hat nicht mehr Stunden, aber die Stunden kann ich mit mehr Leben füllen!“

Annette Dunker ist Leiterin der **Selbsthilfegruppe „Lip-Lymphies“ in 58840 Plettenberg**
Webseite: www.lymphselbsthilfe.de,
E-Mail: annette.dunker@lymphselbsthilfe.de

Herzlichen Dank an alle Spenderinnen und Spender von Kompressionsmaterial

Im September 2023 begannen wir, der Lymphverein, im äquatorialafrikanischen Land Uganda zusammen mit Partnern vor Ort eine medizinische Versorgung von Menschen mit massiven Lymphödemen aufzubauen. Genaue Zahlen gibt es nicht, doch es dürften dort mehrere Zehntausend Betroffene geben, zudem noch über Hunderttausend Männer mit Hydrozelen, auch „Wasserbruch“ genannte flüssigkeitsgefüllte Schwellung um den Hoden. Eine Ursache dafür sind Fadenwürmer (Filarien), die von Moskitos übertragen werden, sich im Lymphgefäßsystem ansiedeln und den Abfluss von Gewebsflüssigkeit behindern (Lymphatische Filariasis). Eine andere Ursache sind aggressive Mineralien in Böden vulkanischen Ursprungs, die von barfuß laufenden Menschen über die Haut ihrer Füße aufgenommen werden und Lymphgefäße schädigen (Podoconiosis). Für beide Erkrankungen, deren fortgeschrittenes Stadium im internationalen Sprachgebrauch etwas unglücklich „Elephantiasis“ genannt wird, gab es in Uganda zuvor keine wirksame medizinische Versorgung.

Wir haben in Uganda ein modifiziertes Behandlungskonzept eingeführt, das meine Frau Martha und ich in einer Klinik in Südinien erlernt haben, die auf die Behandlung von gigantischen Lymphödemen spezialisiert ist. Wesentlich bei dem Konzept ist, dass die Patienten zur stationären Behandlung jemanden von zuhause mitbringen, die oder der die Behandlung erlernt, um sie zuhause permanent fortzuführen. Auf diese Weise konnte unser Team in Uganda Menschen, die zuvor jahrelang zur Untätigkeit verdammt waren, in die Lage versetzen, wieder zu arbeiten und für ihre Familien zu sorgen.

Die wichtigste Komponente in der Behandlung von Lymphödemen ist die Kompressionstherapie. Doch die Materialien dafür sind teuer. So teuer, dass bereits im Frühling 2025 für den Kauf von Kompressionsbinden fast die gesamten Finanzen des Lymphvereins aufgebraucht waren. Um die Behandlung der Patienten in Uganda nicht abbrechen zu müssen, habe ich in **LYMPHE & Gesundheit** einen Aufruf gestartet, gebrauchte Kompressionsbinden zu spenden. Was dann geschah, kann man nur als Wunder bezeichnen: Tag für Tag erhalten wir seitdem Pakete mit neuen und gebrauchten Kompressionsbinden, Schaumstoffbinden, Schlauchver-



Abb. 1: Dr. Natasa Stoilkovic

bänden, Kompressionsstrümpfen, Material für die Wundversorgung, sogar Geräte für die apparative Kompressionstherapie (IPK).

Nie hätte ich vermutet, dass in einer Zeit, in der überall nur gejamert wird, wo jeder nur das Negative im Leben sieht, und viele unter Ängsten leiden, eine derart riesige Welle von Großzügigkeit und Nächstenliebe entstehen könnte. In erster Linie haben Patientinnen und Patienten gespendet. Es kamen aber auch größere Spenden von Praxen, Kliniken und dem medizinischen Fachhandel. Von der Firma Juzo bekamen wir eine riesige Menge Softcompress Bandagehilfen, mit denen auch Laien das Bandagieren schnell und sicher erlernen können. Das hilft uns in Uganda ungemein. Eine besondere Spende kam aus der Feldbergklinik in St. Blasien, wo Frau Dr. Stoilkovic einen Aufruf gestartet hat (Abb. 1). Daraufhin kamen so viele Pakete mit gebrauchten Kompressionsstrümpfen (natürlich wurden aus Datenschutz alle Etiketten entfernt) und anderem Material zusammen, dass ich einen Transporter mieten musste, um alles abholen zu können (Abb. 2).

Anfangs habe ich den Spenderinnen und Spendern Briefe geschickt, um ihnen zu danken. Doch mit der Menge wuchs der Zeitaufwand und das Porto dafür so sehr an, dass ich beschloss, Ihnen, liebe Spenderinnen und Spender, meinen Dank in dieser Zeitschrift zum Ausdruck zu bringen. Inzwischen hat sich bei uns so viel Material angesammelt, dass unser Keller und fast die ganze Garage bis zur Decke gefüllt sind. Wir schicken das Material nach und nach nach Uganda, wobei das Porto für ein Paket bis 20 kg Gewicht stolze 104 Euro kostet.

Darum möchte ich Sie bitten, uns vorerst nichts mehr zu schicken, Ihr Material aber bitte aufzuheben. Sobald wir wieder Platz haben, werde ich in **LYMPHE & Gesundheit** Sie wieder um Sach-Spenden bitten. Was wir aber bitter nötig brauchen, ist Geld, um das ich Sie bitten möchte. Denn da die meisten Patienten in Uganda so arm sind, dass wir sie kostenlos behandeln müssen, hat das Reha-Zentrum, das wir gebaut haben, praktisch keine Einnahmen. Darum haben meine Frau und ich die Löhne für den Arzt (in Teilzeit), die Therapeuten, Krankenschwestern, die Haushälterin, den Wachmann, die Verpflegung für die Patienten, ihre Begleitpersonen und das Personal, Strom, Müllabfuhr und vieles andere bisher aus eigener Tasche bezahlt.

Bitte überweisen Sie Ihre Geldspende an:

Verein zur Förderung der Lymphoedemtherapie e.V.

IBAN: DE09 7605 0101 0578 2780 79

BIC: SSKNDE77XXX (nur für Überweisungen aus dem Ausland)

Für Spenden über 200 Euro kann der gemeinnützige Lymphverein Spendenquittungen ausstellen, die von den Finanzämtern anerkannt werden.

Damit danke ich Ihnen nochmals ganz herzlich und wünsche Ihnen alles Gute

Rainer H. Kraus

1. Vorsitzender des Vereins zur Förderung der Lymphoedemtherapie e.V., kurz „Lymphverein“ genannt

Kontakt: Mail: kraus@lymphverein.de,

Telefon: 0 91 71 / 890 82 88



Abb. 2: Chefärztin Frau Tomova, Dr. Mia Hamaidi, Rainer H. Kraus

medi

Smart-Touch

*für müheloses Bedienen von
Touch-Oberflächen –
auf Wunsch mit eingestricktem
Silbergarn an Zeigefinger und
Daumen bei geschlossenen
Handschuhen
erhältlich.*

mediven esprit® Armversorgung

IM EINKLANG

Jetzt neu: Nahtloser Handschuh und
Ellenbogen-Funktionszone

Expertise à la carte

Die Versorgung von Lymphödemen, Lipödem, phlebologischen Erkrankungen, orthopädischen Erkrankungen oder Wunden erfordert solides einschlägiges Know-how. Folgende QR-Codes leiten zu Maßnahmen, um das einschlägige Know-how zu erlernen, erweitern, vertiefen und auf dem neuesten Stand zu bringen. Für Ärzte, Therapeut(inn)en, Kompressions-Versorger, Wundtherapeut(inn)en, MFAs, Pflegekräfte, Interessierte etc.



Präsenz-Seminare und Workshops an verschiedenen Orten, Online-Trainings und E-Learnings zu medizinischen, verkaufs- und personalbezogenen Themen, mit entsprechenden Zertifizierungen

<https://www.bauerfeind.de/de/haendler/akademie>



Seminare an verschiedenen Orten, Inhouse-Seminare, Online Trainings für Fachkräfte aus der medizinischen Versorgung, Themen: Lymphologie, Phlebologie, Narbentherapie, Orthopädie und andere, mit entsprechenden Zertifizierungen

<https://academy.juzo.com/de/startseite-seminare>



Symposien an verschiedenen Orten für den interdisziplinären und interprofessionellen Austausch mit Vorträgen, Workshops und anregenden Diskussionen, mit entsprechenden Zertifizierungen

<https://academy-congresses.com/de/startseite-sympo>



Präsenz-Seminare an verschiedenen Orten, Online- und Hybrid-Seminare für Personal aus Pflege Klinik, Apotheke und Sanitätsfachhandel, Ärzte, MFAs und Wundexperten, mit entsprechenden Zertifizierungen

<https://academy.lohmann-rauscher.com>



Präsenzseminare zu Fach- und Branchenwissen vor Ort und deutschlandweit, E-Learnings und Online-Live-Trainings sowie individuell auf Teams von Sanitätshäusern abgestimmte Inhouse-Seminare direkt vor Ort.

<https://de.medi-campus.com/>



Seminare an verschiedenen Orten, Fortbildungen direkt vor Ort (Inhouse-Seminare), Online-Angebote (Webinare), vorrangig für Mitarbeiter des medizinischen Fachhandels, mit entsprechenden Zertifizierungen

<https://pro.thuasne.com/de-de/sich-weiterbilden>



Wenn Sie den **rechten QR-Code** scannen, finden Sie einen ständig aktualisierten **Veranstaltungs-Kalender** zum Themenkreis Lymphologie, Phlebologie, Lipödem, Haut, Gefäßmedizin, Wunde, Narben, Orthopädie, Chirurgie, Adipositas und damit verwandten Themen.

Sie finden ihn auch auf www.lipoedemportal.de unter **Veranstaltungen**.





Menschen mit Lymph- und Lipödemen, sowie onkologischen Erkrankungen, bietet die Inselfberg Klinik Bad Tabarz – seit mehr als 30 Jahren – ein ganzheitliches Behandlungskonzept durch ein multiprofessionelles Team: für einen optimalen Heilungsprozess und für Ihre Lebensqualität.

Zertifizierte Fachklinik für Lymphologie & onkologische Nachsorge:

- Behandlung von primären & sekundären Lymph- und Lipödemen.
- Onkologische Anschluss-Reha & stationäre Heilverfahren zur Nachsorge.

Reha mit Kind – Kinderbetreuung in der Schatzinsel:

- Während der Reha-Maßnahme eines Elternteils bieten wir die Möglichkeit der Aufnahme von Begleitkindern im Alter von 3 bis 12 Jahren und deren professionelle Betreuung in unserer hauseigenen Kinderbetreuung.

Reha mit Hund in der Hundeease:

- Wir bieten Patient*innen die Möglichkeit den geliebten Hund als treuen Begleiter mit in die Reha zu bringen.

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



Ein Unternehmen von Wicker Gesundheit & Pflege - Inselfberg Klinik Wicker GmbH und Co. oHG | Fischbacher Str. 36 | 99891 Bad Tabarz (TH)

Umfrage zur Lebensqualität bei Lymphödem



Worum geht es?

In dieser Studie geht es um einen speziellen Fragebogen zur Lebensqualität bei Lymphödem. Dieser wurde bisher überwiegend mit Frauen untersucht. Wir prüfen, ob er auch für Personen, die sich als männlich identifizieren, gut geeignet ist.

Warum ist das wichtig?

Ein Lymphödem kann viele Bereiche des Lebens beeinflussen – körperlich, psychisch und im Alltag. Ein passender Fragebogen hilft, die Lebensqualität besser zu verstehen und die Versorgung zu verbessern.

Wer kann teilnehmen?

Personen mit Lymphödem der unteren Extremität, die sich als männlich identifizieren.

Kontakt: fabian.schneider@stud.hawk.de



Impressum

Verlag: S & F Dienstleistungs GmbH
Firmensitz, Postanschrift: Marie-Curie-Straße 2, 91154 Roth
Internet: www.lymphe-und-gesundheit.de
E-Mail: verlag@lymphe-und-gesundheit.de
Verlagsleitung u. Geschäftsführer: Rainer H. Kraus
Redaktion: Rainer H. Kraus (V. i. S. d. P.) - Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des jeweiligen Autors und nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder.
Anzeigenverwaltung: Rainer H. Kraus, Tel.: 09171 / 8908288
E-Mail: verlag@lymphe-und-gesundheit.de
Druckauflage: 100.000 Exemplare pro Ausgabe
Erscheinungsweise: vierteljährlich jeweils Anfang März, Juni, September und Dezember
Distribution: Die Zeitschrift wird zum kostenlosen Mitnehmen an über 4.000 Stellen (Therapie- u. Arztpraxen, medizinischer Fachhandel, Kliniken, Selbsthilfegruppen etc.) ausgelegt.
Druckvorstufe: www.ilocept.de
Druck: Mayr Miesbach GmbH - www.mayrmiesbach.de

Bezugsmöglichkeiten

Abonnement:

Ein Jahres-Abonnement (vier Ausgaben) kostet 12 Euro frei Haus. Abonnenten erhalten alle noch verfügbaren bisherigen Ausgaben kostenlos. Diese und eine Rechnung werden zusammen mit dem ersten Heft des Abonnements versandt.

Bestellung:

Auf der Homepage www.lymphe-und-gesundheit.de unter „Abonnement“, oder Tel.: 09171 / 8908288 (ggf. Anrufbeantworter) oder Fax: 09171 / 8908289 Versand ins Ausland auf Anfrage an verlag@lymphe-und-gesundheit.de
Für Mitglieder des Lymphvereins (www.lymphverein.de) ist die Zeitschrift kostenlos.

Selbsthilfegruppen und Kliniken erhalten die Zeitschrift auf Anfrage kostenlos.

Alle Ausgaben können kostenlos von www.lymphe-und-gesundheit.de unter „Download“ heruntergeladen werden.

Ärzte, Therapeuten, Apotheken und Sanitätshäuser erhalten auf Anfrage ein Jahr lang (vier Ausgaben) jeweils 21 Exemplare pro Ausgabe (bei Bedarf auch mehr) kostenlos zum Kennenlernen. Danach kann „LYMPHE & Gesundheit“ gegen eine geringe Versandpauschale weiterhin bezogen werden. Dieses Angebot ist für den Verlag freibleibend.



Papier aus Holz aus verantwortungsvoller Waldwirtschaft



CASUAL BLUE

*TREND COLOURS
2026/27*

COLOURS IN THE CITY

