

Sie lesen in  
diesem Heft:

Wo Sie diese  
Zeitschrift  
KOSTENLOS  
erhalten können

Kompressions-  
strümpfe bei  
Lipödem

Liposuktion als  
Kassenleistung

und mehr...



Verein zur Förderung der  
Lymphoedemtherapie e. V.

Dieses Exemplar wurde Ihnen überreicht durch:

# Lymphödem

## Ursachen, Diagnose, Therapie – 2. Teil

In der letzten Ausgabe von **LYMPHE & Gesundheit** haben wir über die Aufgaben unseres Lymphgefäßsystems informiert, über die verschiedenen Arten von Lymphödem, durch was sie entstehen und wie sie diagnostiziert werden können. Zudem haben wir begonnen, die Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE) vorzustellen, und Prof. Gert R. Lulay darüber zu Wort kommen lassen, warum so wenige Ärzte über lymphologisches Wissen verfügen.

Weil so viele Ärzte die seit 2021 gültige Richtlinie zur Verordnung von Manueller Lymphdrainage (MLD) immer noch nicht kennen, nehmen wir dieses Thema hier nochmal auf. Laut Heilmittelkatalog kann MLD für Lymphödem der Stadien 1 bis 3 verordnet werden. Da bei

Lymphödem der Stadien 2 und 3 – nach einer Krebs-Erkrankung auch beim Stadium 1 – der **Langfristige Heilmittelbedarf** gemäß § 32 Abs. 1a SGB V festgestellt ist, können Vertragsärzte **auf einem Rezept MLD-Anwendungen für bis zu 12 Wochen verordnen**. Statt – wie häufig der Fall – nur 6 MLD-Anwendungen pro Rezept zu verschreiben, dürfen es – etwa bei 3 x MLD pro Woche – sogar 36 Anwendungen pro Rezept sein! Wenn der Arzt ICD-10-Code und Diagnosegruppe in den Computer eingibt, erkennt die Verordnungssoftware automatisch die Verordnungen und ermöglicht eine höhere Verordnungsmenge. **Diese Verordnungen belasten nicht das Verordnungsbudget der Ärzte.** Abb. 1 zeigt einen Ausschnitt aus der aktuellen Heilmittel-Richtlinie.

KBV

KASSENÄRZTLICHE  
BUNDESVEREINIGUNG

### VERORDNUNG VON HEILMITTELN: ANWENDUNG DER HEILMITTEL-RICHTLINIE

#### Höchstmenge je Verordnung

- › Die Höchstmenge an Behandlungseinheiten, die auf einem Verordnungsformular ausgestellt werden darf, ist verbindlich im Heilmittelkatalog definiert und unterscheidet sich je nach Diagnosegruppe.
- › Es gibt Ausnahmen\*, bei denen die Menge der Behandlungseinheiten je Verordnung für eine Behandlungsdauer von bis zu 12 Wochen bemessen werden kann:
 

\*Dazu gehört das Lymphödem der Stadien II und III sowie Lymphödem im Stadium I nach einer Krebsbehandlung.

Langfristiger Heilmittelbedarf (§ 32 Abs. 1a SGB V)

› Kriterien: ICD-10-Code + Diagnosegruppe

Hinweis: Die Unterstreichungen und den roten Text hat unsere Redaktion eingefügt.

Abb. 1: Verordnung von MLD laut Heilmittel-Richtlinie



**Abb. 2: Hier am Hals muss jede Manuelle Lymphdrainage beginnen**

**Jede MLD-Behandlung hat am Hals zu beginnen!** (siehe Abb. 2). Denn hier ist der **zentrale Abfluss unseres Lymphgefäßsystems**, wo die Lymphe kurz vor dem Herzen in den Blutkreislauf eingeleitet wird. Korrekt ausgeführt, baut die MLD eine Sogwirkung auf, die sich über die zentralen großen Lymphgefäße bis hin zum Ödem erstreckt. Der leider viel zu früh verstorbene Lymphtherapeut und MLD-Lehrer Hans Pritschow hat während der Behandlung einer Patientin eindrucksvoll demonstriert, wie sich ihr Lymphödem allein durch das Freimachen des zentralen Abflusses „wie von Zauberhand“ zurückbildet. Bitte achten Sie unbedingt darauf, wenn Sie eine MLD-Behandlung bekommen, dass diese am zentralen Abfluss – also am Hals – beginnt! Leider tun viele Therapeut(inn)en das nicht, und dann erhalten Sie eine „Behandlung“ ohne jeglichen Nutzen, Sie vergeuden Ihre Zeit und Ihr Geld, und Ihre Krankenkasse wird schlichtweg betrogen.

**WICHTIG:** Falls zusammen mit der MLD eine **Kompressions-Bandagierung** verordnet wurde, hat diese **im Anschluss**, also **NACH den 30, 45 bzw. 60 Minuten Behandlung zu erfolgen**. Wenn keine Bandagierung verordnet wurde, ist unmittelbar nach der MLD die Kompressions-Bestrumpfung anzulegen. Das ist unbedingt notwendig, um die Wirkung der MLD zu intensivieren und möglichst lange aufrechtzuerhalten. Ohne Kompression verebbt die Wirkung der MLD nämlich sehr schnell!

## Kompressionstherapie

**Die Kompressionstherapie** ist die mit Abstand wichtigste Maßnahme in der Behandlung von Lymphödem! Wenn Kompressionsstrümpfe jeden Tag vom Morgen bis zum Abend getragen werden, kommen im Jahr weit über als 4.000 Stunden Therapie-dauer zusammen. Keine andere Maßnahme kommt auf so eine hohe Dosierung! Durch den erhöhten Druck im Gewebe verringert die Kompression die Menge an Flüssigkeit,

die aus den Blutkapillaren ins Gewebe abgegeben wird. Zudem intensiviert sie die Aufnahme von Gewebsflüssigkeit in das Lymphgefäßsystem. Und drittens entfaltet die Kompression zusammen mit Bewegung eine beachtliche Pumpwirkung (Muskel- und Gelenkpumpe), die das Ödem reduziert.

Das ist aber noch lange nicht alles: Die Kompression verteilt die im Gewebe eingelagerte Flüssigkeit über eine größere Fläche. Dadurch werden wesentlich mehr Lymphgefäße an deren Abtransport beteiligt. Sie eröffnet also zusätzliche und alternative Wege für den Lymphabfluss. Und sie verringert den Abstand zwischen den Blutkapillaren und den Zellen („Transit- oder Diffusionsstrecke“). Dadurch werden die Gewebe besser mit lebenswichtigen Stoffen versorgt und von Abfallprodukten befreit. Dies verringert den oxidativen Stress in den Geweben. Auch verbessert die Kompression die Mikrozirkulation des Blutes in der Haut und intensiviert dadurch den Stoffaustausch der einzelnen Zellen in den Geweben. Auch das verringert den oxidativen Stress. Und nicht zuletzt trägt die Kompression zur Lockerung von verhärtetem Gewebe (Fibrosen) bei

Wir sehen also, welch enorme Bedeutung die Kompressionstherapie in der Behandlung von Lymphödem hat. Weniger bekannt ist, dass dabei je nach Phase der Behandlung zwei unterschiedliche Arten zur Anwendung kommen. Solange das Volumen des Lymphödems durch die Behandlung noch reduziert werden kann, sprechen wir von der **Entstauungs-Phase, auch „KPE-Phase 1“** genannt. Während dieser wird die Kompressionstherapie der Extremitäten (Gliedermaßen) mittels Bandagierung realisiert. Diese passt sich bei jedem Anlegen an die aktuellen Arm- bzw. Beinumfangen an und kann somit die erwünschte Wirkung entfalten. Während der Entstauungsphase wird von Montag bis Freitag täglich ein- oder zweimal „gelympt“ (= MLD angewandt) und anschließend bandagiert. An den Wochenenden (wenn sich die Therapeut(inn)en ausruhen) gibt es normalerweise keine MLD. Am Freitag werden die ödematisierten Gliedermaßen entsprechend bandagiert, so dass sich die Patient(inn)en übers Wochenende in der Bandagierung bewegen können.

Wenn die Bandagierung zu rutschen beginnt, ist das ein Zeichen dafür, dass das Lymphödem abgenommen hat. Dann sollte neu bandagiert werden. Wiederholtes Bandagieren am Tag ist eigentlich nur in Rehakliniken bzw. Lymphologischen Schwerpunktpraxen möglich. Diese Praxen können die Entstauungsphase ambulant in Wohnortnähe der

Patient(inn)en durchführen, doch leider gibt es in ganz Deutschland nur ganz wenige davon. Eine stationäre Behandlung in einer Rehaklinik kann von allen Ärztinnen und Ärzten – nicht nur von Fachärzten! – verordnet werden. Die Verordnung erfolgt auf dem Formular „Muster 61“, das handschriftlich oder am Praxiscomputer ausgefüllt werden kann. Die oder der Versicherte reicht die vollständig ausgefüllten Unterlagen bei der Krankenkasse zur Entscheidung ein.

Als Alternative zur Bandagierung gibt es **Medizinische Adaptive Kompressionssysteme (MAK)**, die seit Dezember 2021 zur Entstauungs-Behandlung von Lymphödemem zulasten der Gesetzlichen Krankenkassen ärztlich verordnet werden können. Es handelt sich dabei um offene, unelastische Manschetten, die um das Bein bzw. den Arm gelegt und mit Klettverschlüssen befestigt werden (siehe Abb. 3). Der Kompressionsdruck wird über Klettverschlüsse hergestellt, die jederzeit vom Patienten selbst oder einem Angehörigen nachreguliert werden können. Das ist immer dann notwendig, wenn das Lymphödem durch die Wirkung der Kompression abgenommen hat und das MAK zu rutschen beginnt. Somit eröffnen die MAK ggf. die Möglichkeit, eine KPE-Phase 1 am Wohnort der Patient(inn)en ambulant durchzuführen.

Sobald keine Reduzierung des Lymphödems mehr bewirkt werden kann, beginnt die **Erhaltungs- und Optimierungs-Phase, auch „KPE-Phase 2“** genannt, während der eine Kompressions-Versorgung („Kompressionsstrumpf“) benötigt wird. Diese soll nach dem Aufstehen angelegt und erst vor



**Abb. 3: Medizinisches Adaptives Kompressionssystem (MAK) mit Klettverschlüssen**

dem Bettgehen abgenommen. **Für die Kompressionstherapie beim Lymphödem kommen nur flachgestrickte Kompressions-Versorgungen infrage.** Die Flachstricktechnik funktioniert wie das Stricken von Hand, wo in jeder Reihe Maschen zugenommen bzw. abgenommen werden können. Das fertige flachgestrickte Textilstück wird dann schlauchförmig umgebogen und über die ganze Länge mit einer Naht zusammengenäht. Die Flachstricktechnik ermöglicht – selbst in sehr schwierigen Fällen – eine genaue Anpassung an die Maße des zu versorgenden Körperteils. **Flachgestrickte Kompressions-Versorgungen haben einen geringen Ruhedruck (bei ruhender Muskulatur) und einen hohen Arbeitsdruck (bei Anspannung der Muskeln).** Der Wechsel von Ruhedruck und Arbeitsdruck (etwa beim Gehen, Laufen, Fahrradfahren, Gymnastik etc.) aktiviert die Muskel- und Gelenkpumpe und verbessert den venösen und den lymphatischen Abfluss. Dank des geringen Ruhedrucks der flachgestrickten Bestrumpfung wird die arterielle Durchblutung des Hautgewebes nicht beeinträchtigt.

**WICHTIG:** Die flachgestrickte Kompressions-Versorgung soll erst dann verordnet werden, wenn das Lymphödem wirklich gut entstaut ist. Falls die Entstauung noch nicht abgeschlossen ist, bewirkt der Druck der Kompressions-Versorgung anfangs zwar eine gewisse Ödemreduzierung. Doch dann wird kein Druck mehr ausgeübt, und das Lymphödem bleibt irgendwo „zwischen Himmel und Erde“ hängen.

## Bewegungstherapie

Bewegung in der Kompression (Strumpf, Bandage, MAK) aktiviert die **Muskel- und Gelenkpumpe**. Diese funktioniert folgendermaßen: Durch das Anspannen von Muskeln – etwa beim Gehen oder bei Gymnastikübungen – werden diese dicker und drücken nach außen. Doch dort ist die Kompression (Strumpf, Bandage, MAK), die dem Druck der Muskeln entgegenwirkt. Folglich baut sich innerhalb des Lymphödems ein **Arbeitsdruck** auf, der venöses Blut und Lymphflüssigkeit herauspresst. Und weil der Kompressionsdruck auch erweiterte Venen enger macht, können sich die Klappen in deren Innerem wieder schließen und somit das Blut zum Herzen hin abfließen lassen. **Die Kombination aus Kompression und Bewegung kann in der Behandlung von Ödemen geradezu Wunder bewirken!**

Kompression und Bewegung bilden zusammen einen sehr leistungsstarken Motor, der den Lymphabfluss antreibt. Dessen Leistung kann man mit bestimmten **Atemübungen** noch deutlich steigern. Dabei wird die Tatsache genutzt, dass das größte Lymphgefäß unseres Körpers, der Milchbrustgang<sup>[1]</sup> (Ductus thoracicus), vom Bauchraum aus durch den Brustraum hindurch bis hinter das linke Schlüsselbein hinaufsteigt, um kurz vor dem Herzen in den Blutkreislauf einzumünden. Dort ist der **zentrale Abfluss unseres Lymphgefäßsystems** und der Milchbrustgang ist quasi die Zielgerade des Großteils unserer Lymphe. Jede Verbesserung des Lymphflusses im Milchbrustgang wirkt sich positiv auf den Lymphabfluss des Körpers aus. Jede Beeinträchtigung des Lymphflusses im Milchbrustgang wirkt dagegen negativ. Das werden wir im Kapitel „Ernährung mit MCT-Fetten“ erläutern.

Bauchraum und Brustraum sind durch das Zwerchfell voneinander getrennt. Diese kräftige Muskelplatte hebt und senkt sich beim Atmen, wodurch sich die Drücke in Brust- und Bauchraum im selben Rhyth-

mus aber gegensätzlich ändern. Die dadurch entstehende Pumpwirkung für den Lymphabfluss können Sie mit einer einfachen Übung aktivieren, die Sie im Sitzen, im Stehen oder auch im Liegen machen können. Zuvor müssen Sie den zentralen Abfluss freimachen. Kreisen Sie dazu (im Stehen oder Sitzen) mit den Schultern abwechselnd vorwärts und rückwärts, beide Schultern „im Gleichschritt“, und dann (wie beim Laufen) rechts und links gegeneinander. Ihre Arme sollen sich dabei – bequem angewinkelt – im selben Rhythmus mitbewegen. Wiederholen Sie diese Bewegungen einige Male ganz locker und ohne Anstrengung. Die eigentliche Atemübung läuft dann so ab:

1. Achten Sie darauf, dass Nase und Atemwege möglichst frei sind. Schließen Sie die Augen und sammeln Sie sich.
2. Wenn Sie sitzen oder stehen, Rücken gerade aufrichten, Schultern leicht nach hinten, damit das Zwerchfell und die Bauchmuskeln nicht blockiert sind.
3. Wenn Sie sitzen, Fußsohlen flach auf dem Boden, Knie etwa hüftbreit auseinander, Oberschenkel etwa waagrecht (normale Stuhlhöhe).
4. Legen Sie ihre Hände flach auf den Bauch: Die rechte Hand rechts, die linke Hand links.
5. Atmen Sie bei geschlossenem Mund langsam und ohne Anstrengung durch die Nase tief ein. Lassen Sie zu, dass sich Ihr Bauch weit nach vorn wölbt.
6. Lassen Sie dann die Luft durch die locker aufeinanderliegenden Lippen ausströmen. Dabei soll sich die Luft im Mundraum stauen, dass ein spürbares Luftpolster zwischen Oberlippe und der oberen Zahnreihe entsteht. Wenn dabei die Lippen flattern, ist das ideal.
7. Wiederholen Sie die Übung etwa 10 bis 20 mal in einem für Sie entspannten Rhythmus, ohne die Bauchmuskulatur einzusetzen.

**Falls Ihnen dabei schwindlig werden sollte, beenden Sie die Übung sofort.** Die Methode, Luft durch die locker aufeinanderliegenden Lippen ausströmen zu lassen, möglichst mit leicht flatternden Lippen, nennt man „Lippenbremse“. Diese erzeugt durch den Rückstau der ausgeatmeten Luft innerhalb der Atemwege einen Druck, der die Atemwege während des ganzen Ausatem-Vorgangs offen (erweitert) hält. Die Lunge wird dadurch besser entleert.

## Intermittierende Pneumatische Kompression (IPK)

Eine Sonderform der Kompressionstherapie, die zur Intensivierung der Lymphödem-Therapie eingesetzt werden kann, ist die **Intermittierende Pneumatische Kompression (IPK)**, auch **Apparative Intermittierende Kompression (AIK)** genannt. Diese arbeitet mit Geräte-Systemen, die aus einer elektronisch gesteuerten Luftpumpe (Steuergerät) und Manschetten bestehen, die um die zu entstauenden Körperteile gelegt werden. Die Manschetten haben mehrere hintereinander liegende Luftkammern, die von körperfern (distal) nach körpernah (proximal) nacheinander (sequenziell) mit Luft gefüllt werden. Sind alle Kammern gefüllt, wird die Luft abgelassen und der Prozess beginnt von vorn. So entsteht eine rhythmisch verlaufende Druckwelle zum Körper hin. Dadurch wird Flüssigkeit im gestauten Gewebe gezielt von distal nach proximal befördert, wodurch der venöse und lymphatische Abfluss wesentlich unterstützt wird (sog. „Milking“).

<sup>[1]</sup> Die Bezeichnung „Milchbrustgang“ hat nichts mit Brustmilch zu tun. Sie kommt daher, weil Fette aus dem Darm nicht wie wasserlösliche Substanzen von Blutgefäßen aufgenommen werden sondern von Lymphgefäßen. Darum erhält die Lymphe nach der (insbesondere fettreichen) Nahrungsaufnahme ein milchig-trübes Aussehen.



Zur Behandlung von Lymphödemen kommen ausschließlich **IPK-Geräte mit 12 Luftkammern pro Gliedmaße („Lympha press“ „lympa-mat“ etc.)** zur Anwendung. Wichtig dabei ist, dass sich die einzelnen Luftkammern überlappen. Anderenfalls liegen zwischen den Luftkammern Bereiche mit geringerem Druck, in denen sich um den Arm bzw. das Bein herum ringförmige Ödeme bilden können. IPK-Heimgeräte können vom Arzt auf Kosten der Krankenkassen verordnet werden. Damit kann in vielen Fällen die Häufigkeit der MLD-Anwendungen verringert werden. Das kann insbesondere berufstätige Patient(inn)en entlasten und solche die weite Wege zur MLD-Praxis zurücklegen müssen, wie es in ländlichen Gegenden meist der Fall ist.

Bis hierher haben wir physikalische Maßnahmen zur Behandlung von Lymphödemen beschrieben. Diese zielen darauf ab, das Ödem zu reduzieren und verhärtetes Gewebe aufzuweichen. Da bei Lymphödemen aber auch immer ein erhöhtes Risiko für Infektionen im Bereich der betroffenen Körperteile besteht, werden wir jetzt Maßnahmen beschreiben, um derartigen Infektionen vorzubeugen.

## Hautpflege bzw. Hautsanierung

Beim Lymphödem sammeln sich schädliche Stoffe im Gewebe an und schwächen in dem betroffenen Bereich das Immunsystem, das uns vor Krankheitserregern wie Bakterien, Viren und Pilzen schützt. Zudem ist dort die Balance zwischen Feuchtigkeit und Fettgehalt der Hornhaut gestört. Das lässt sie trocken, dünn und rissig werden, so dass sie ihre natürliche Barrierefunktion nicht mehr voll ausüben kann. Somit können Krankheitserreger leichter in das Hautgewebe eindringen, wo ihnen die geschwächte Immunabwehr nicht viel entgegenzusetzen kann. Eine der häufigsten und gefürchtetsten Infektionen im Bereich von Lymphödemen ist die Wundrose (Erysipel), früher auch „Rotlauf“ genannt.

Dem erhöhten Risiko für Infektionen im Bereich des Lymphödems kann durch eine geeignete konsequente Hautpflege begegnet werden. Diese beginnt schon beim Waschen. Nehmen Sie hierfür milde, parfüm- und seifenfreie Waschlotionen mit einem pH-Wert von etwa 5,5, da diese den Säureschutzmantel der Haut bewahren. Zum Duschen bzw. Baden eignen sich auch Duschöle mit rückfettender Wirkung. Das anschließende Trocknen der Haut muss sehr gründlich geschehen. Das wird häufig als Nebensächlichkeit abgetan, ist aber extrem wichtig, da „feuchte Kammern“ Brutstätten für Pilze und Bakterien sind. „Feuchte Kammern“ können in den Zwischenräumen der Finger und Zehen, Hautfalten (Bauchfalten, Gesäßfalte, unter den Brüsten, Genitalbereich etc.), Gelenkbeugen (Knie, Ellenbeugen, Achselhöhle) etc. existieren.

Verwenden Sie Cremes und Lotionen, die natürliche, hautverwandte Fette bzw. Öle (Mandelöl, Aloe vera, Erdnussöl, Karottenöl etc.) enthalten. Besonders geeignet sind Cremes in Form von Wasser-in-Öl-Emulsion (W/O-Emulsion) mit einem geringen Wasseranteil. Sie sind hautfreundlich und legen sich wie ein Schutzfilm über die Haut. Als feuchtigkeits-spendend bzw. feuchtigkeits-speichernd können Produkte mit Harnstoff (Urea), Glycerol, Sorbitol, Dexpanthenol (auch „Panthenol“ genannt), Allantoin oder Milchsäure verwendet werden. Produkte mit Allergie-auslösenden Bestandteilen (Lanolin etc.) sind ebenso zu meiden wie Produkte auf der Basis von Mineralfetten. Denn diese bilden einen Film auf der Hautoberfläche, der Poren verstopfen und die Hautatmung beeinträchtigen kann. Produkte, die ätherische Öle enthalten, können Hautreizungen hervorrufen. Bei Patient(inn)en mit einem bekannten Allergierisiko sollte vor der Anwendung eines neuen Präparats ein 24-stündiger Verträglichkeitstest an einem nicht-ödematösen Körperteil durchgeführt werden.

## Wirksames und kostengünstiges Mittel gegen Austrocknung der Haut:

Eine halbe Tasse Wasser mit einem Teelöffel reines Glycerin drin, hilft sehr effektiv gegen trockene Haut. Diesen Tipp hat Prof. Terence J. Ryan von der Oxford School of Dermatology unserer Redaktion gegeben. Das regelmäßige Auftragen der Glycerin-Lösung verringert den Wasserverlust durch die Haut. Durch tägliches sanftes Einmassieren der Mischung vor dem Schlafengehen wird die Haut bereits nach einer Woche deutlich sanfter und geschmeidiger. 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.

## Selen in der Behandlung von Lymphödemen

Die Wundrose ist eine der häufigsten und gefürchtetsten Infektionen im Bereich von Lymphödemen. Jedes Auftreten von Wundrose verschlechtert den bereits eingeschränkten Lymphabfluss zusätzlich, was Lymphödeme wiederum verschlimmert. Wer öfters als einmal im Jahr eine Wundrose bekommt, sollte sich ärztlich untersuchen lassen, ob ein Selenmangel vorliegt. Selen ist ein lebensnotwendiger Mineralstoff, der für die Arbeit des Immunsystems und der Schilddrüse unverzichtbar ist und die Zellen schützt. Normalerweise nehmen wir Selen mit unserer Nahrung auf. Fleisch, Fisch und Eier sind besonders reich an Selen. Auch Brokkoli, Weißkohl, Knoblauch, Zwiebeln sowie Pilze, Spargel und Hülsenfrüchte (Linsen etc.) können je nach Selengehalt der Böden im Anbaugebiet gute Selenquellen sein.

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass hochdosiertes Natriumselenit in Kombination mit der KPE den Rückgang von Lymphödemen beschleunigen und Verhärtungen (Fibrosen) im Gewebe entgegenwirken kann. Zudem verbesserte sich dadurch auch die Lebensqualität der Betroffenen messbar. In einer Studie des österreichischen Lymphologen Dr. Renato Kasseroller erhielten die Probandinnen über fünf Monate täglich 300 Mikrogramm Natriumselenit in Form von selenase®. Bei keiner einzigen von ihnen trat ein Erysipel auf, während in der Kontrollgruppe (ohne Natriumselenit) die Hälfte der Teilnehmerinnen Erysipele bekam. Außerdem konnte durch die Einnahme von Natriumselenit auf die Antibiotika-Prophylaxe verzichtet werden, die gelegentlich angewandt wird, um Infektionen des immungeschwächten Gewebes des Lymphödems vorzubeugen. Gleichzeitig verbesserte sich der Zustand der Haut, die durch die starke Spannung, unter der das Gewebe steht, häufig verdickt und derb wird. In keinem einzigen Fall wurden Nebenwirkungen beobachtet.

Selenpräparate können zulasten der gesetzlichen Krankenkassen und privaten Krankenversicherungen **verordnet werden, sofern ein Selenmangel nachgewiesen ist**, der ernährungsmäßig nicht behoben werden kann, die verordnete Tageszufuhr über 50 Mikrogramm liegt und das Präparat ein verschreibungspflichtiges Arzneimittel ist.

## Patienten-Edukation

**Aufklärung und Schulung der Patient(inn)en** sind ganz wesentliche Maßnahmen zur Verbesserung der Versorgungssituation und Lebensqualität von Patient(inn)en mit Lymphödemen. Wortwörtlich heißt es in der Lymphödem-Leitlinie:

„Für den Patienten ist die KPE vor allem anfangs beschwerlich und immer zeitintensiv. Hinzu kommt die psychische Belastung durch die

# Jetzt einfach schneller wickeln!

Ihre easy-Alternative zur initialen Entstauung: effektiv und schnell, auch im Selbstmanagement. Wickeln war gestern!

Erfahren Sie mehr in Ihrem Sanitätshaus und auf [www.schiebler.de/easywrap](http://www.schiebler.de/easywrap)



**Schiebler**

Medizinische Kompression und Bandagen seit 1949.

**easywrap**

Das medizinisch adaptive Kompressionssystem (MAK).

Erkenntnis, dass ein Lymphödem nicht heilbar und so die Therapie ein Leben lang durchzuhalten ist. Stellt sich nicht der erwartete Therapieerfolg ein, führt dies nicht selten zu erlebter Hilflosigkeit, die die Therapietreue sinken lässt und zu weiteren Komplikationen führen kann. Dagegen hilft nur Aufklärung über die Funktionsweise des Lymphsystems, welche Wirkung die einzelnen Therapiekomponenten der KPE erzielen, wie sie aufeinander aufbauen und welche Folgen fehlende Therapietreue hat. Ziel ist durch gewonnene Einsicht das Selbstmanagement zu verbessern. Daraus ergeben sich eine Steigerung der Lebensqualität sowie ein günstigerer Krankheitsverlauf. Voraussetzung hierfür ist eine geeignete Organisation des Alltags.

Zu Beginn ist eine schriftliche Information sinnvoll. Darüber hinaus sind Schulungen sinnvoll, in denen auch spezifische Fragen zum Lymphsystem beantwortet werden können. Weitere Schulungsinhalte sollen sein: Hautpflege, Atemtechniken, Entstauungsgymnastik und Selbstbandage. Eine Zusammenarbeit mit Selbsthilfeorganisationen wird empfohlen. Für manche Patienten kann eine psychologische Begleitung sinnvoll sein, anderen hilft der Besuch einer Selbsthilfegruppe, den Mut nicht zu verlieren und stetig die Therapie durchzuhalten, vor allem bei Rückschlägen und Ödemverschlechterungen.“

Ende des Zitats. Leider sieht es in der Praxis aber so aus, dass kein Arzt die Zeit hat, die Patient(inn)en entsprechend aufzuklären und zu schulen. Glücklicherweise gibt es Therapeut(inn)en, die sich für die Lymphologie begeistern und ihren Patient(inn)en diesen besonderen Dienst erweisen, obwohl sie dafür nicht bezahlt werden. Doch davon gibt es aber viel zu wenige! Somit ist die Zeitschrift **LYMPHE & Gesundheit** seit 2010 für viele Tausend Patient(inn)en im deutschsprachigen Raum die wichtigste Informationsquelle, wie sie ihre Lebensqualität trotz Lymphödem bzw. Lipödem bestmöglich aufrechterhalten oder wiederherstellen können.

## Tapes in der Behandlung von Lymphödemen

In den letzten Jahren haben Kinesio®- oder elastische Tapes in Sport und Physiotherapie zunehmend Eingang gefunden. Auch in Form von sogenannten Lymph tapes. Es existieren verschiedene Techniken, bei denen die Tapes entlang der Verläufe wichtiger Lymphbahnen oder spiralförmig um die zu entstauende Extremität geklebt werden. Trotz der weitverbreiteten Verwendung von Tapes, ist ihr Nutzen in der Be-

handlung von Lymphödemem nicht wissenschaftlich belegt. Im Arbeitsbereich „Physikalische Medizin und Rehabilitation“ der „Charité Universitätsmedizin Berlin“ wurde eine 12-wöchige randomisiert-kontrollierte Untersuchung zur Bewertung der Wirkung von elastischem Tape bei Lymphödemem in der Erhaltungsphase (KPE-Phase 2) durchgeführt.

Einer Gruppe A wurde unter der vorhandenen Kompression elastisches Tape angelegt. Eine Gruppe B erhielt das elastische Tape anstelle der Kompression. Die Kontrollgruppe wurde mit regulärer KPE der Phase 2 behandelt. Nach einer, 2 und 12 Wochen wurde das Ödemvolumen optoelektronisch vermessen und der ödembedingte Spannungsschmerz mittels Fragebogens erfasst.

**Und das waren die Ergebnisse:** Elastisches Tape unter der Kompression zeigte im Vergleich mit der Kontrolle keinen signifikanten Einfluss auf die Entwicklung des Ödemvolumens und den ödembedingten Spannungsschmerz. Die Studie mit Tape anstelle der Kompression musste abgebrochen werden, da in mehreren Fällen ein Anstieg des Ödemvolumens auftrat. Die Studie kam zu der Schlussfolgerung, dass der Einsatz von elastischem Tape anstelle der Kompressionstherapie in der Erhaltungsphase der KPE bei Lymphödemem nicht empfohlen werden kann und dass ein elastisches Tape unter dem Kompressionsstrumpf weder Ödemvolumen noch ödembedingten Spannungsschmerz reduziert. Abgesehen von dem Ergebnis der Studie möchten wir dringend darauf hinweisen, dass das Aufkleben von Tapes auf die trockene, dünne und rissige Haut von Lymphödemem diese zusätzlich beschädigen kann.

## Vibrationstherapie für Lymphödeme

Im Internet sind Massagepistolen und Vibrationsplatten seit einiger Zeit der Renner. Für allerlei Wehwehchen und Zipperlein bis hin zu Abspecken, Lipödem-Behandlung und Optimierung von Sportlern werden diese Geräte zigtausendfach in den Himmel gepriesen. Ob sie aber auch bei Lymphödemem angewandt werden können, dazu findet man dagegen nicht viel. Selbst in der Literatur zur Physikalischen Medizin wird man nicht fündig. Und wer noch vor zwei Jahren unsere Redaktion oder den Lymphverein gefragt hätte, ob man Lymphödeme mit Vibration behandeln kann, wäre nur auf die Tiefenoszillation verwiesen worden, die seit vielen Jahren mit DEEP





**Abb. 4: Prof. Aung demonstriert die Vibrationstherapie mittels Massagepistole**

OSCILLATION®-Geräten oder HIVAMAT® in vielen Physiopraxen und Kliniken mit erstaunlich guten Ergebnissen zum Einsatz kommen ([www.physiomed.de](http://www.physiomed.de)).

Seit September 2023 jedoch hat der Lymphverein und unsere Redaktion (in Personalunion) einiges dazugelernt. „Schuld“ daran ist Prof. Dr. med. habil. Thiha Aung, MHBA (Univ.) von der Fakultät Angewandte Gesundheitswissenschaften der Technischen Hochschule Deggendorf und Leiter der Arbeitsgruppe Translationale Sarkomforschung und Lymph-(Angiogenese) Universität Regensburg. Prof. Aung ist nicht nur seit vielen Jahren wissenschaftlicher Berater des Lymphvereins und dieser Zeitschrift, er hat auch gemeinsam mit dem Lymphverein einige humanitäre Einsätze in äquatorial-afrikanischen Uganda geleistet; zuletzt im August und September dieses Jahres.

Bereits beim ersten Einsatz in Uganda hat Prof. Aung angeordnet, die Vibrationstherapie intensiv einzusetzen (siehe Abb. 4). Dort waren hauptsächlich Menschen mit massiven Bein-Lymphödemen zu behandeln, die starke Verhärtungen (Fibrosen) aufwiesen. In Abb. 5 sehen Sie ein Bein-Lymphödem, das von einer Studentin versorgt wird, bevor die Vibrationsplatte, auf der es liegt, eingeschaltet wird. Die Behandlung mit der Pistole beginnt am Fuß und geht langsam entlang der Innenseite des Beins bis zur Leiste hoch. Der Vorgang wird 20 Minuten lang wiederholt, und das bis zu viermal am Tag. Besonders verhärtete Stellen können gesondert mit etwas mehr Druck behandelt werden. Grundsätzlich sollen bei Lymphödemem nur die kugelförmigen oder großflächigen Aufsätze der Pistole verwendet werden, nicht jedoch die nur fingerdicken Aufsätze. Bei Anwendungen mit Vibrationsplatten soll zwischen der Platte und dem Bein bzw. dem Arm eine flache weiche Unterlage liegen, etwa eine zusammengelegte Decke.

Noch gibt es keine gesicherten Erklärungen, warum die Vibrationstherapie bei Lymphödemem so positive Ergebnisse bringt. Doch diese sind in der Tat beeindruckend. Frequenzen zwischen 20 und 40 Hertz (Schwingungen pro Sekunde) scheinen besonders wirksam zu sein. Die Amplitude (Ausschlag der Schwingung) soll anfangs gering sein und kann mit der Zeit gesteigert werden, wobei immer darauf zu achten ist, dass sich die Behandlung nicht unangenehm anfühlt.

**WICHTIG:** So vielversprechend die Vibrationstherapie bei Lymphödemem ist, und so sehr damit die Eigeninitiative der Patient(inn)en gestärkt werden kann, **sollte sie erst dann zur Anwendung kommen, wenn ein Arzt dafür grünes Licht gibt!**



**Abb. 5: Eine Studentin von Prof. Aung versorgt ein Bein-Lymphödem, das auf einer Vibrationsplatte liegt**

## MCT-Fette umgehen das Lymphgefäßsystem

Auf Seite 3 haben wir darauf hingewiesen, dass jede Verbesserung des Lymphflusses im Milchbrustgang sich positiv auf den Lymphabfluss des Körpers auswirkt, jede Beeinträchtigung des Lymphflusses im Milchbrustgang dagegen negativ. Diese Tatsache kann durch eine geeignete Ernährung zur Behandlung von Lymphödemem genutzt werden.

Fett ist wichtig für unseren Körper, denn es liefert essenzielle Fettsäuren, die unser Organismus nicht selbst bilden kann. Ohne Fett würde unser Gehirn nicht funktionieren und unser Körper könnte die lebenswichtigen Vitamine A, E, D und K nicht aufnehmen, wodurch unsere Immunabwehr geschwächt und viele Körperfunktionen beeinträchtigt würden. Zahlreiche Geschmacksstoffe in unserer Nahrung können sich nur in Fett auflösen und so ihr Aroma entfalten. Fett ist also auch ein Geschmacksträger, ohne den viele Speisen eher fad schmecken.

In der Nahrung enthaltenes Fett wird an der Darmwand von Lymphgefäßen und nicht – wie wasserlösliche Stoffe – von Blutgefäßen aufgenommen. Das Fett färbt die ansonsten klare, leicht gelbliche Lymphflüssigkeit milchig-weiß und macht sie fast so dickflüssig wie Mayonnaise. Kein Wunder also, dass sie nur sehr langsam durch den Milchbrustgang bewegt wird. Und dieser Stau setzt sich nach hinten fort und behindert den Lymphabfluss aus allen Körperteilen, die im Einzugsgebiet des Milchbrustgangs liegen.

### Wer ein Lymphödem hat, steht also vor einem Dilemma:

Sein Körper (und auch sein Essgenuss) brauchen Fett. Für den Lymphabfluss ist es jedoch hinderlich. Häufig kann man durch Reduzieren des Fettanteils der Ernährung einen guten Kompromiss erzielen. Reicht das nicht aus, kann eine Umstellung auf MCT-Fette eine dauerhafte Lösung des Problems sein, da man damit die Fettbelastung des Lymphgefäßsystems erheblich reduzieren kann. MCT-Fette (mittelkettige Triglyzeride, engl.: middle chain triglycerides) sind im Reformhaus, in Drogeriemärkten, Apotheken und manchen Supermärkten erhältlich. Als „Ceres®-Diät“ oder auch unter anderen Bezeichnungen werden sie für Menschen mit Erkrankungen der Leber, Bauchspeicheldrüse oder Galle, mit chronischen Darmentzündungen, Mukoviszidose, nach operativer Magenentfernung und anderen Problemen angeboten.

Diese Fette werden von den Blutkapillaren der Darmwand aufgenommen, müssen also nicht über die Lymphgefäße abtransportiert

# lympa-mat®

GRADIENT

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

## 12-Stufen-System mit dem lympa-mat® 300N

- gradienter Behandlungsdruck
- überlappende Luftkammern
- druckgesteuertes System

passion for  
compression



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

[www.lymphamat.de](http://www.lymphamat.de)

werden. Das entlastet den Lymphabfluss im Milchbrustgang und unterstützt damit die Entstauung eines bestehenden Lymphödems. **MCT-Fette können zum schonenden Braten bis 150 °C** verwendet werden, **MCT-Öle** dürfen nicht erhitzt werden, sie sind **zum Anmachen von Salaten** gedacht. Gute Reformhäuser führen auch **MCT-Margarine** mit einem gewissen Anteil an essentiellen Fettsäuren, fettlöslichen Vitaminen und Omega-3-Fettsäuren, die sich gut als Brotaufstrich eignet.

**Allerdings muss sich unser Verdauungsapparat langsam an diese Fette gewöhnen!** Bei einer zu schnellen Umstellung können Beschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall auftreten. Um das zu vermeiden, sollten anfangs nicht mehr als 10 g MCT-Fett pro Tag aufgenommen werden. Im Abstand von einigen Tagen kann diese Menge nach und nach um 5 bis 10 g gesteigert werden bis schließlich eine Tagesration von 50 bis 100 g MTC-Fett (individuell ausprobieren!) erreicht ist. Dabei sollte man es dann belassen. Im Zweifelsfall sollte die Umstellung der Ernährung auf MTC-Fette vom Arzt oder einer Ernährungsfachkraft begleitet werden, damit sie gut vertragen wird und eine dauerhafte Verbesserung des Ernährungszustandes ermöglicht.

MTC-Fette haben weniger Kalorien als andere Fette und führen zu einem größeren Energieverbrauch des Körpers (erhöhte postprandiale Thermogenese). Daher können sie beim Abnehmen bzw. zur Gewichtskontrolle unterstützend eingesetzt werden. Mit MCT zubereitete Speisen sollten unverzüglich verzehrt und nicht über längere Zeit warmgehalten werden, weil sonst ein bitterer Geschmack entstehen kann.

Zusammenfassend kann man sagen, dass MTC-Fette vor allem dann zur Unterstützung der Lymphödem-Therapie eingesetzt werden können, wenn sich diese trotz regelmäßiger MLD, dem ganztä-

gigen Tragen der Kompressions-Bestrumpfung und ausreichender Bewegung als erfolglos erweist. Allerdings muss bei schlechten Behandlungsergebnissen auch die Ernährung ganz allgemein beachtet werden. Liegt ein ernährungs-bedingtes Übergewicht vor, sollte dieses angegangen werden. Oder ist die Ernährung zu eiweißarm? Eiweißmangel im Blut kann Ödeme verursachen bzw. verschlimmern, die durch MLD nicht ausreichend beeinflusst werden können. Dann ist eine eiweißreiche Ernährung angezeigt. Falls sich das Lymphödem trotz eiweißreicher Ernährung verschlechtert, sollte auf eine Tumorerkrankung untersucht werden. Denn Tumore entziehen dem Blut viel Eiweiß!

## Wer ein Lymphödem hat, sollte beachten

Die nachfolgende Auflistung beinhaltet sowohl Empfehlungen für Arm-Lymphödeme als auch Bein-Lymphödeme. Die Empfehlungen dienen der Orientierung und sollten nicht als strenge Gesetze aufgefasst werden.

### Verletzungen

- Wunden – selbst kleinste – vermeiden (Handschuhe bei Blumenpflege, Gartenarbeit etc., Vorsicht beim Spielen mit Haustieren, Schürfungen beim Sport, Skiabfahrtslauf etc., außerhalb der Wohnung nicht barfuß gehen etc.).
- Keine zu engen oder schlecht sitzenden Schuhe tragen (Scheuerstellen, Druckblasen).
- Beim Baden in natürlichen Gewässern und im Meer Badeschuhe tragen.
- Sonnenbrand, Verbrennungen (heiße Kochgeschirr, Backofen, Bügeleisen, Grillparty etc.), Verbrühungen verhindern.

- Insektenstichen, Zeckenbissen etc. vorbeugen (Insektenschutzmittel auftragen, langärmelige Kleidung, Socken und geschlossene Schuhe, im Urlaub Mückengebiete meiden etc.).
- Vorsicht bei der Nagelpflege!
- Jede Bagatelverletzung der ödematösen Gliedmaße über mehrere Tage mehrmals täglich mit Haut-Desinfektionsmittel behandeln (sollten Sie zuhause und im Urlaub immer bei sich haben!).
- Zuhause und besonders im Urlaub immer ein bewährtes Antibiotikum zur Behandlung einer eventuell auftretenden Wundrose (Erysipel) bereithalten.
- Am betroffenen Arm bzw. Bein keine Blutabnahme, keine Blutdruckmessung, keine Injektion, Infusion oder Akupunktur, keine Blutegel-Behandlung etc.
- Bei Knochenbrüchen, Blutergüssen, Verstauchungen, Zerrungen etc. MLD anwenden, um Ödemen entgegenzuwirken bzw. bestehende zu lindern.
- Operationen am betroffenen Arm bzw. Bein und dem zugehörigen Rumpf-Quadranten sollen nur durchgeführt werden, wenn sie unbedingt notwendig sind. Nach der Operation MLD, evtl. stationäre Behandlung in einer lymphologischen Fachklinik.

### Überlastungen

- Im Beruf keine mittelschweren oder gar schweren Arbeiten verrichten.
- Keine mehrstündigen – selbst leichte – einförmigen Arbeiten mit dem betroffenen Arm (Fließband, Scanner-Kassen, Hand- und Maschinenschreiben nur eingeschränkt möglich) ausüben.
- Vermeiden Sie bei der Hausarbeit Putzen mehrerer Fenster innerhalb eines Tages, stundenlanges Bügeln oder Stricken.
- Einkaufstasche, Koffer etc. mit dem gesunden Arm tragen, Tasche oder Koffer mit Rollen benutzen.
- Keine ganztägig nur sitzende oder nur stehende Tätigkeit (Büro, Verkauf) ausüben.
- Bei Fehlstellung der Füße Schuheinlagen.
- In der Schwangerschaft arbeitsunfähig schreiben lassen, wenn sich im Bein Spannungs- oder Schweregefühl, Kribbeln („Ameisenlaufen“), Schwellungen der Zehen oder gar Schmerzen einstellen.
- Keine Sportarten mit ruckartigen Bewegungen (Handball, Volleyball, Tennis, Golf, Fußball, Hockey, Fallschirmspringen, riskante Skiabfahrt etc.).

### Hitze, Kälte, Entzündungen, Hautprobleme

- Urlaub in heißen Ländern (Hitze, Sonnenbrandgefahr) nur mit großer Vorsicht
- Warmwasserbad, Thermalbad nicht über 33 °C, besser bis maximal 28 °C.
- Sauna vorsichtig ausprobieren. Wenn sich danach in der ödematösen Gliedmaße ein Spannungs- oder Schweregefühl, Kribbeln („Ameisenlaufen“), Schwellungen der Finger (Ring wird zu eng!) bzw. Zehen oder gar Schmerzen einstellen, informieren Sie Ihren Arzt darüber und meiden Sie die Sauna zukünftig. Beim Bein-Lymphödem vorher und nachher 15 cm oberhalb und unterhalb des Knies mit einem Maßband die Beinumfangs messen. Bei einer Zunahme nach der Sauna, diese zukünftig meiden. Falls Sie Saunen gut vertragen, steht dem nichts entgegen.
- Keine heißen Packungen, Kurzweile oder Heißluft (Friseur-trockenhaube) an der betroffenen Gliedmaße oder zugehörigen Rumpf-Quadranten. Anwendungen an der anderen Schulter bzw. der Wirbelsäule nur in Kombination mit MLD der betroffenen Gliedmaße durchführen.
- Starke Unterkühlungen und Erfrierungen vermeiden. Sie führen zu Schäden an Blutgefäßen. Bei der nachfolgenden Wiedererwärmung kommt es zu verstärkter Durchblutung mit gesteigerter Flüssigkeitsbildung in Geweben.
- Meiden Sie Allergie-auslösende Kosmetika, Hautmittel und Medikamente. Sprechen Sie bei berufsbedingter Allergie mit Ihrem Arzt über einen Berufswechsel. Ekzeme müssen konsequent behandelt werden.
- Bei trockener Haut zur Hautpflege leicht saure Salbe (Urea [Harnsäure], Lactat [Milchsäure]) und Glycerin-Lösung (siehe Abschnitt „Hautpflege bzw. Hautsanierung“) verwenden.

### Verstärkte Durchblutung

- Keine Massagen an betroffener Gliedmaße und zugehörigen Rumpf-Quadranten anwenden. Die dadurch erhöhte Durchblutung führt zu verstärkter Bildung von Gewebsflüssigkeit. Zudem besteht die Gefahr der Blutgefäßzerreißung mit Bluterguss. Marnitz-Therapie und Krankengymnastik in diesem Bereich sind erlaubt, Massagebehandlung der anderen Schulter bzw. des Beins oder der Wirbelsäule nur in Kombination mit MLD der betroffenen Gliedmaße.

### Behinderung des Lymphabflusses

- Keine abschnürenden (schmale) BH-Träger (v. a. bei großen Brüsten) oder enge Kleidung.
- Keine abschnürenden Hosen, Socken, Strümpfe oder Strumpfbänder. Keine zu engen Gürtel oder Korsett. Männer sollten statt Gürtel lieber Hosenträger benutzen.
- Schulterriemen der Handtasche nicht auf der betroffenen Seite tragen.
- Armbanduhr, Armreifen und Ringe müssen locker anliegen.
- Nach Möglichkeit leichte Brustprothese wählen. Bei schwerer Brustprothese Spezial-BH mit breiten Trägern verwenden. Bei schmalen Trägern Polsterung unterlegen. Eventuell Brustverkleinerung an der anderen Seite erwägen.
- Vermeiden Sie längeres Stehen oder Sitzen. **Liegen und Gehen ist besser als Sitzen und Stehen.** Bei längeren Reisen im Auto, Flugzeug, Zug oder Bus öfters mit den Füßen wippen: Zehen heben, Fersen heben, Zehen heben... Dies aktiviert die Sprunggelenkpumpe und verhindert dadurch das „Versacken“ von Blut in den Beinen, was zu Flüssigkeitseinlagerung im Gewebe führen würde.
- Lassen Sie die Beine nicht lange übereinandergeschlagen.

### Ernährung, Körpergewicht

- Starkes Übergewicht vermeiden bzw. abbauen. Fettmassen könnten Lymphgefäße abdrücken, so dass der Lymphabfluss zusätzlich behindert wird. Zudem können Fettgewebe Hormone produzieren, die Ödeme verschlimmern.
- Ernährung mit möglichst wenig Kochsalz (maximal 5 g pro Tag) und Fett, dafür mit ausreichend Eiweiß. Kochsalz zieht Wasser an, Fett macht die Lymphe dickflüssig, Eiweißmangel kann einen verstärkten Austritt von Wasser aus den Blutkapillaren in das Gewebe bewirken.

### Sport, Freizeit

- Anstrengenden Sport als Intervalltraining ausüben: Vor Einsetzen der Muskelermüdung Pause einlegen.
- Überanstrengungen der ödematösen Gliedmaße vermeiden. Darum Tennis, Golf, Skilanglauf etc. moderat gestalten. Günstig sind Schwimmen, Gymnastik und Walking mit Stöcken.
- Dauern des Hängenlassens der ödematösen Gliedmaße ist ungünstig. Daher nachts

**Ein Jahres-Abonnement (4 Ausgaben) von LYPH & Gesundheit kostet nur 12 Euro.**

Keine Versandkosten. Das Abo verlängert sich nicht automatisch. Zur Kündigung einfach Rechnung wegwerfen. Siehe Seite 15.





## 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®**

und auch tagsüber (zum Beispiel beim Fernsehen, bei längeren Autofahrten) die ödematöse Gliedmaße möglichst hoch lagern (Bein-Liegekeil). Spezielle Lagerungskissen für den Ödem-Arm sind unter **www.lymphoedem-kissen.de** erhältlich. Beim Bein-Lymphödem Fußende des Bettes ca. 10 cm hochstellen.

### Chirurgische Behandlung von Lymphödemen

Wir haben in dieser und der vorherigen Ausgabe von **LYMPHE & Gesundheit** die konservative Behandlung von Lymphödemen beschrieben. Wenn diese korrekt und konsequent durchgeführt wird, lassen sich Lymphödeme und die damit einhergehenden Beschwerden meist ganz gut in den Griff bekommen. Doch der damit verbundene Aufwand wird von vielen Patient(inn)en als sehr belastend empfunden. Noch dazu muss die Behandlung das ganze Leben lang ohne Unterbrechung durchgeführt werden.

In den letzten Jahrzehnten wurden chirurgische Methoden entwickelt, mit denen Lymphödeme in geeigneten Fällen deutlich verbessert, teils sogar beseitigt werden. Dabei wird die Stelle im Lymphgefäßsystem, die den Lymphstau verursacht, überbrückt oder ein alternativer Abflusskanal angelegt. Daneben gibt es auch Eingriffe, um das Volumen lymphödematöser Gliedmaßen zu reduzieren, wenn die Beweglichkeit der betroffenen Gliedmaße beeinträchtigt ist oder aufgrund der asymmetrischen Gewichtsbelastung des Körpers orthopädische oder neurologische Folgeschäden auftreten bzw. zu befürchten sind. In einer der nächsten Ausgaben von **LYMPHE & Gesundheit** werden wir die lymph-chirurgischen Möglichkeiten detailliert beschreiben. Dabei werden wir auch die Kontaktdaten der medizinischen Einrichtungen (Kliniken etc.) nennen, die derartige OPs durchführen.

**Mit Ihrem gebrauchten Kompressionsmaterial können Sie die Arbeit des Lymphvereins in Afrika unterstützen.**

Bitte schicken Sie Kompressionsbandagen, Verbandsmaterial aller Art und flachgestrickte Kompressionsstrümpfe (werden in Afrika passend umgenäht) an den **Lymphverein, Marie-Curie-Str. 2, 91154 Roth**. Seit 2023 behandeln Partner des Lymphvereins mit dessen Unterstützung in Uganda Menschen mit teils gigantischen Lymphödemen (Elephantiasis).



# Wo Sie diese Zeitschrift KOSTENLOS erhalten können

In der vorletzten Ausgabe (1 / 2025) von **LYMPHE & Gesundheit** haben wir den renommierten Lymphologen und Gefäßmediziner Prof. Dr. med. Gerd R. Lulay, Rheine, zitiert: „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.**“ Ende des Zitats. Hervorhebung durch die Redaktion. Curricula (= Mehrzahl von Curriculum) sind die Lehrpläne im Studium.

Damit nennt Prof. Lulay einen Hauptgrund dafür, warum Patient(inn)en mit Lymphödem bzw. Lipödem oftmals über Jahre oder Jahrzehnte nicht die Therapie erhalten, die sie benötigen. Viele sogar ihr Leben lang nicht! Die Folgen davon sind Verschlimmerung der Krankheit, Schmerzen, die vermieden werden könnten, Folgeerkrankungen, Bewegungseinschränkungen, Probleme in Haushalt, Beruf und Freizeit, Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung, psychische Belastungen bis hin zu Depressionen, Probleme in der Partnerschaft, soziale Isolierung und nicht selten auch Armut.

**Für alle chronischen Erkrankungen gilt:** Je mehr **solides Wissen über ihre Erkrankung** die Patient(inn)en haben, desto eher gelingt es ihnen,

- Ärzte, Kliniken und Therapeuten für die richtige Behandlung ihrer Erkrankung zu finden.
- in ihrem Alltag individuelle Strategien zu entwickeln, um ihre Erkrankung bestmöglich in den Griff zu bekommen.
- Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung zu vermeiden bzw. abzubauen.
- eine gute körperliche und seelische Verfassung zu haben.
- trotz ihrer Erkrankung ein Leben von guter Qualität zu führen.

**Solides Wissen über Lymphödem und das Lipödem** vermittelt die Zeitschrift **LYMPHE & Gesundheit** alle drei Monate kompetent, aktuell und in einer für medizinische Laien leicht verständlichen Sprache. Sie liegt in zahlreichen Sanitätshäusern und Apotheken **zum kostenlosen Mitnehmen** aus. Gehen Sie einfach hinein und fragen Sie nach der Zeitschrift **LYMPHE & Gesundheit**. Man wird sie Ihnen dort gerne überreichen.

Solche Sanitätshäusern und Apotheken finden Sie, in dem Sie die Kamera Ihres Smartphones auf den nebenstehenden **QR-Code** halten und die Weiterleitung zulassen. Dadurch öffnet sich eine Internetseite, in der Sie Ihre Postleitzahl eintippen können. Sie sehen dann eine Landkarte Ihrer Region, in der die

Sanitätshäusern und Apotheken eingezeichnet sind, in denen Sie **LYMPHE & Gesundheit** kostenlos erhalten können. Wenn Ihr Gerät den QR-Code nicht lesen kann, tippen Sie **www.lymphe-und-gesundheit.de** ein und klicken Sie auf „Auslegestellen“.

Auch in vielen Praxen und Kliniken liegt diese Zeitschrift zum kostenlosen Mitnehmen aus. Doch dort würde es sicher als störend empfunden, wenn man nur wegen der Zeitschrift hineingeht.

**Dieser QR-Code führt Sie zu Sanitätshäusern und Apotheken, in denen Sie LYPHE & Gesundheit kostenlos erhalten:**



[www.lymphe-und-gesundheit.de/auslegestellen.htm](http://www.lymphe-und-gesundheit.de/auslegestellen.htm)

## Kompressionsstrümpfe können bei Lipödem weiterhin verordnet werden!

Am 26. Mai hat der GKV-Spitzenverband eine Fortschreibung des Hilfsmittelverzeichnisses zur Produktgruppe 17 „Hilfsmittel bei Kompression“ (PG 17) vorgenommen. Dort heißt es, dass die in der Produktgruppe 17 gelisteten medizinischen Kompressionsstrümpfe u.a. bei „Lipöden mit Ödem“ zur Kompressionstherapie eingesetzt werden. Diese Formulierung haben viele Betroffene so verstanden, dass flachgestrickte Kompressionsstrümpfe bei Lipödem **ohne Ödem** ab sofort nicht mehr verordnet werden kann. Die Folge davon war ein riesiger Sturm der Entrüstung in den „sozialen Medien“, wodurch die **Fehlinformation massenhaft verbreitet** wurde.

Der MTD-Verlag, der das Fachmagazin „MTD – Medizintechnischer Dialog“ herausgibt, hat daraufhin verschiedene Stellen zu dem Thema befragt und die Antworten auf seinem Onlineauftritt **mtd.de** veröffentlicht. Der QR-Code hier leitet Sie auf die Homepage des MTD-Verlags. Der GKV-Spitzenverband gab dem MTD die Entwarnung: „Ein Ausschluss der ärztlichen Verordnung von medizinischen Kompressionsstrümpfen zur Schmerzbehandlung beim Lipödem ist damit jedoch nicht verbunden.“ Der AOK-Bundesverband erklärte: „Auch bei der aktuellen Fortschreibung des





**medi**

Für mediven cosy  
und NEU für  
mediven 550 Bein!

## Seitliche Naht bei mediven® Flachstrick

Maximale Bewegungsfreiheit  
und noch mehr Tragekomfort

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

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

medi. ich föhl mich besser.

Weitere Informationen unter:  
[www.medi.de](http://www.medi.de)





Hilfsmittelverzeichnis hat es unseres Erachtens keine Änderung im Indikationsbereich gegeben, die eine Verordnung von Flachstrickstrümpfen bei Lipödem ausschließt.“

Oda Hagemeyer, die Geschäftsführerin des Verbandes der Hersteller für Kompressionstherapie und orthopädische Hilfsmittel **eurocom**, stellte fest: „Die Fortschreibung der PG 17 hat keine Änderung bezüglich der Verordnungsfähigkeit von Flachstrick bei Lipödem ergeben, die Formulierung dazu ist seit der letzten Fortschreibung wortgleich geblieben. Uns sind keine Fälle bekannt, in denen Kostenträger die Versorgung mit Flachstrick deshalb abgelehnt hätten. Die Kompressionstherapie ist und bleibt die Basistherapie für Patienten mit Lipödem“.

Und auch die **Deutsche Gesellschaft für Phlebologie und Lymphologie (DGPL)** gibt auf ihrer Homepage diese Entwarnung: „Die kürzlich veröffentlichte Fortschreibung des Hilfsmittelverzeichnisses zur Produktgruppe 17 „Hilfsmittel bei Kompression“ hat aufgrund der Formulierung „Lipödem mit Ödem“ zur Indikation der Kompression beim Lipödem zu Verunsicherung bei Ärzten und Patientinnen geführt. Allerdings gibt es zu solcherlei Verunsicherung und daraus resultierendem veränderten Ordnungsverhalten keinen Anlass.

Die Formulierung im Hilfsmittelverzeichnis ist in der Fortschreibung unverändert.“ Und weiter: „Auf Anfrage der Deutschen Gesellschaft für Phlebologie und Lymphologie zur Fortschreibung des Hilfsmittelverzeichnisses führt der GKV-Spitzenverband in seiner Antwort aus, dass es keinen Ausschluss der ärztlichen Verordnung von medizinischen Kompressionsstrümpfen gibt.“ Der nebenstehende QR-Code leitet Sie auf die vollständige Veröffentlichung der DGPL.



Abschließend stellt die Deutsche Gesellschaft für Phlebologie und Lymphologie (DGPL) fest:

„Zusammenfassend ist festzuhalten, dass konservative Therapie, wie die medizinische Kompressionstherapie, beim Lipödem unabhängig vom Erkrankungs-Stadium weiterhin auf Rezept zu Lasten der GKV verordnet werden kann.“

<https://www.phlebology.de/aerzte/aktuelles/mitteilungen/>  
<https://mtd.de/change-petition-flachstrickversorgung-lipoedem-gkv-2025/>

## Liposuktion wird für alle drei Stadien des Lipödems Kassenleistung

**A**m 17. Juli 2025 hat der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) beschlossen, dass Gesetzlich Versicherte, die an einem Lipödem leiden, zukünftig **unabhängig vom Stadium des Lipödems** unter bestimmten Bedingungen mit einer Liposuktion als Kassenleistung behandelt werden können. Bislang ist die Liposuktion nur bei einem Lipödem im Stadium III und als befristete Ausnahmeregelung eine Kassenleistung.

Die Beschlüsse des 17. Juli betreffen die entsprechende Qualitätssicherungs-Richtlinie sowie die Methoden- Richtlinien für die Krankenhausbehandlung respektive die vertragsärztliche Liposuktion bei Lipödem. Sie stützen sich auf erste Ergebnisse einer vom G-BA veranlassten Studie, die belegen, **dass die operative Fettgewebsreduzierung deutliche Vorteile gegenüber einer alleinigen nichtoperativen Behandlung hat.**

Vor einer Liposuktion als Kassenleistung muss unter anderem über einen Zeitraum von sechs Monaten eine konservative Therapie wie etwa Kompressions- und Bewegungstherapie kontinuierlich durchgeführt worden sein. Wenn trotzdem keine Linderung der Beschwerden eintritt und die weiteren Voraussetzungen gemäß der Qualitätssicherungs-Richtlinie zur Liposuktion bei Lipödem vorliegen, kann die Liposuktionsbehandlung verordnet werden. Weitere qualitätssichernde Anfor-

derungen des G-BA zum neuen Leistungsanspruch betreffen z.B. die Qualifikation der indikationsstellenden sowie der operierenden Ärzte, die Operationsplanung und die postoperative Nachbeobachtung.

Der G-BA legt die Beschlüsse nun dem Bundesministerium für Gesundheit zur rechtlichen Prüfung vor. Wenn sie nicht beanstandet werden, treten sie mit ihrer Veröffentlichung im Bundesanzeiger in Kraft. Bevor die Liposuktion auch im Stadium I und II eine ambulante Kassenleistung ist, müssen vom Bewertungsausschuss der Ärzte und Krankenkassen die Abrechnungsziffern im sogenannten Einheitlichen Bewertungsmaßstab (EBM) festgelegt werden.

Damit erhalten Lipödem-Patientinnen endlich einmal eine gute Nachricht. **Doch noch ist nicht alles in trockenen Tüchern.** Schließlich muss das Bundesgesundheitsministerium die Beschlüsse des G-BA erst mal prüfen. Und zudem muss ausgehandelt werden, mit welchen Beträgen die Kassen die Liposuktion vergüten. Der G-BA meint, dass die EBM-Ziffern bis zum 1. Januar 2026 feststehen werden. Von deren Höhe wird dann abhängen, ob und wie viele Krankenhäuser und Vertragsärzte bereit sind, die Liposuktion als Kassenleistung anzubieten. Wir werden Sie in dieser Zeitschrift auf dem Laufenden halten.

**Ein Jahres-Abonnement (4 Ausgaben) von LYPMPHE & Gesundheit kostet nur 12 Euro.**

Keine Versandkosten. Das Abo verlängert sich nicht automatisch. Zur Kündigung einfach Rechnung wegwerfen. Siehe Seite 15.

# Langsameres Essen lässt Kilos schmelzen

**D**urch langsames Essen, gründlicheres Kauen und bewussteres Genießen kann die Kalorienaufnahme verringert, das Sättigungsgefühl verbessert und Verdauungsbeschwerden vorgebeugt werden. Diese einfache Veränderung des Essverhaltens kann nicht nur zum Abnehmen ohne Anstrengungen beitragen. Es steigert auch den Essgenuss und begünstigt körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Eine aktuelle japanische Studie konnte belegen, dass nicht nur die Auswahl unserer Nahrungsmittel **Einfluss auf unser Körpergewicht** hat, sondern auch die **Art und Weise, wie wir essen**. Die Anzahl der Bisse, die Kaubewegungen und die Dauer einer Mahlzeit beeinflussen das Sättigungsgefühl und damit auch die Kalorienaufnahme. Wer langsam isst und gründlich kaut, isst oft weniger.

Die Teilnehmer an der Studie bekamen eine Pizza-Mahlzeit. Während des Essens beobachteten die Forscher die Kaubewegungen und maß mithilfe eines Metronoms die Geschwindigkeit des Essvorgangs. Dabei stellten sie fest, dass die Probanden durch intensiveres Kauen und langsames Essen weniger aßen und somit weniger Kalorien aufnahmen. Studienleiter Dr. Katsumi Iizuka von der Fujita Health University erklärt, dass das eine einfache, kostengünstige Methode mit potenziell großer Wirkung sei.

Auch die Beschaffenheit der Nahrung kann die Kalorienaufnahme beeinflussen. So erfordern härtere Nahrungsmittel mehr Kaubewegungen und verlängern so automatisch die Dauer des Essens. Wichtig sei zudem, so Dr. Iizuka, nicht hastig zu essen, sondern erst dann einen neuen Bissen zu sich zu nehmen, wenn der Mund vollständig geleert wurde. Auch andere Studien bestätigen den Zusammenhang zwischen Essgeschwindigkeit und Kalorienaufnahme, was Einfluss auf das Körpergewicht hat. Eine spanische Studie konnte belegen, dass Jugendliche, die langsamer aßen, bessere Werte ihres Body Mass Index (BMI) hatten als ihre Altersgenossen mit kurzer Mahlzeitendauer.

Spanische Forscher haben eine Literatur-Recherche bezüglich des Einflusses von Essgeschwindigkeit und Esshäufigkeit auf Adipositas, das metabolische Syndrom oder die Ernährungsqualität durchgeführt. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass Kinder und Erwachsene mit einer höheren Essgeschwindigkeit möglicherweise ein höheres Risiko haben, Adipositas, das metabolische Syndrom oder Teile davon zu entwickeln. Das metabolische Syndrom ist gekennzeichnet durch Adipositas im Bereich des Bauches, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung mit Hypertriglyzeridämie und erniedrigtem HDL-Cholesterin, Insulinresistenz bzw. gestörte Glukosetoleranz. Es wird gelegentlich auch als tödliches Quartett bezeichnet.

Langsames Essen bringt aber noch weitere gesundheitliche Vorteile. Dr. Amanda Velazquez vom Cedars-Sinai Center in Los Angeles erklärt: „Durch gründliches Kauen von Nahrung kann der Verdauungstrakt die Nahrung effektiver verarbeiten, in kleinere Partikel zerlegen und die Aktivität der Verdauungsenzyme verstärken.“ Dies könne nicht nur die Nährstoffaufnahme verbessern, sondern auch Beschwerden wie Blähungen, Sodbrennen oder Völlegefühl lindern. Auch bei Patient(inn)en, die Medikamente zur Gewichtsreduktion

wie Semaglutid oder Tirzepatid einnehmen, könnte eine langsamere Nahrungsaufnahme vorteilhaft sein. Dr. Jamie Mullally vom New York Medical College hat beobachtet, dass schnelles Essen unter diesen Medikamenten häufiger zu Übelkeit führt.

Sowohl Dr. Jamie Mullally als auch Dr. Amanda Velazquez empfehlen eine bewusste („achtsame“) Nahrungsaufnahme ohne sich durch Smartphone, Fernseher, Lesen oder sonst etwas ablenken zu lassen. Wichtig ist, sich auf die Mahlzeit zu konzentrieren und auf die eigenen Hunger- und Sättigungssignale zu achten. Die Dauer der Nahrungsaufnahme kann auch durch kleine Verhaltensänderungen verlängert werden: Das kann etwa das Ablegen von Messer und Gabel zwischen zwei Bissen und regelmäßiges Trinken während der Mahlzeit sein. Grundsätzlich gilt, Speisen in aller Ruhe am Tisch sitzend einzunehmen und nicht im Stehen zu essen. Auch Dr. Susan Wolver von der Virginia Commonwealth University empfiehlt, Ablenkungen zu vermeiden und bewusst zu genießen.

Über das Essverhalten hinaus raten Expertinnen wie Dr. Susan Wolver und Dr. Amanda Velazquez zu weiteren Maßnahmen: Wöchentliches Wiegen, achtsames Einkaufen und die Berücksichtigung von Nährwertangaben. Eine positive Beziehung zu Lebensmitteln sei dabei zentral, ohne strikte Verbote oder Schwarz-Weiß-Denken. Extreme Diäten, unregelmäßige Mahlzeiten oder nächtliches Essen sollten unbedingt vermieden werden.

An der Veränderung des Essverhaltens zur Langsamkeit und Achtsamkeit ist besonders verlockend, dass dabei keine große Anstrengung erforderlich ist. Wenn man dadurch jeden Tag auch nur 200 Kilokalorien weniger verzehrt, nimmt man in 5 Wochen ein Kilo ab. Im Jahr sind das dann stolze 10 Kilo... und das ganz ohne sich zu Quälen! Zu Ihrer Information:  $\pm 7.000$  Kilokalorien ergeben  $\pm 1$  kg Körperfett.

Edel sei der Mensch,  
Hülfreich und gut!  
Denn das allein  
Unterscheidet ihn  
Von allen Wesen,  
Die wir kennen.

Beginn der Ode „Das Göttliche“ (1783)  
von Johann Wolfgang von Goethe

Werden Sie Mitglied des  
gemeinnützigen Vereins  
zur Förderung der Lymph-  
oedemtherapie e.V. (gegr. 1999)  
kann Spendenquittungen ausstellen



# Ambulante Liposuktion: Welche Kosten angesetzt werden dürfen

## Ein Überblick über die aktuelle Rechtslage von Rechtsanwalt Daniel Gärtner, Gundelsheim

### Hintergrund

Viele Patientinnen und Patienten, die unter einem Lipödem leiden, entscheiden sich früher oder später für eine Liposuktion – also eine Fettabsaugung. Ziel ist es, die krankhaften Fettansammlungen zum Beispiel an Armen und/oder Beinen zu entfernen und damit Schmerzen sowie Bewegungseinschränkungen zu lindern.

Oft müssen Betroffene die Kosten für diesen Eingriff selbst tragen, da gesetzliche und private Krankenkassen die Übernahme häufig ablehnen. Manche Praxen oder Kliniken bieten ambulante Liposuktionen zu Pauschalpreisen an. Diese liegen – je nach behandelter Körperregion – schnell im mittleren vierstelligen Bereich. Allerdings sind solche Pauschalhonorare bei ambulanten Behandlungen rechtlich nicht zulässig.

Der Bundesgerichtshof hat am 13. Juni 2024 (Az. III ZR 279/23) klargestellt: Für ambulante Eingriffe gelten die gesetzlichen Vorgaben der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ). Und diese lässt keine pauschalen Honorare zu.

### Der Gebührenrahmen nach der GOÄ

Die GOÄ regelt, wie ärztliche Leistungen abzurechnen sind – unabhängig davon, ob der Behandlungsvertrag mit einer Klinik oder einem einzelnen Arzt abgeschlossen wurde. Für eine Liposuktion an Armen und Beinen bedeutet das konkret:

Für die Entfernung des Fettgewebes darf pro Extremität nur einmal die entsprechende GOÄ-Leistungsnummer 2454 („Operative Entfernung von überstehendem Fettgewebe an einer Extremität“) angesetzt werden. Der sogenannte einfache Gebührensatz hierfür beträgt 53,86 Euro. Wird keine abweichende Vereinbarung getroffen (nähere Informationen hierzu unten), kann jedoch meist der 2,3-fache Satz (123,87 Euro) berechnet werden. In Ausnahmefällen – etwa bei besonderem Aufwand – kann der 3,5-fache Satz zulässig sein.

Nicht erlaubt ist es, zum Beispiel ein Bein zu Abrechnungszwecken in mehrere Areale wie „oben“, „unten“, „innen“ und „außen“ zu unterteilen, um so die Gebühr je Areal und damit mehrfach zu berechnen. Eine solche Praxis widerspricht der GOÄ und ist unzulässig.

Eine Abrechnung nach den gesetzlichen Vorgaben führt in der Regel dazu, dass Ärztinnen und Ärzte nur einen Bruchteil dessen beanspruchen dürfen, was zuvor als Pauschalpreis angeboten wurde.

### Stationär oder ambulant – ein wichtiger Unterschied

Anders kann es bei stationären Behandlungen aussehen. Wird die Liposuktion im Rahmen eines stationären Aufenthalts in einer Klinik durchgeführt, dürfen etwa Privatkliniken das Honorar weitgehend frei vereinbaren. Auch Pauschalpreise sind hier möglich.

Die entscheidende Frage lautet also: Handelt es sich bei der Behandlung wirklich um eine stationäre Aufnahme oder doch um einen ambulanten Eingriff? Diese Abgrenzung ist oft schwierig und muss im Einzelfall anhand bestimmter Kriterien wie der Aufenthaltsdauer und dem Umfang der Leistungen geprüft werden.

### Individuelle Honorarvereinbarung als Abweichung vom gesetzlichen Gebührenrahmen

Grundsätzlich können Ärztinnen und Ärzte mit ihren Patientinnen und Patienten auch höhere Honorare als einen 3,5-fachen Gebührensatz vereinbaren. Allerdings müssen solche Vereinbarungen bestimmte Voraussetzungen erfüllen. Sie müssen vor der Behandlung schriftlich abgeschlossen werden und daneben noch weiteren Anforderungen genügen. Dazu gehören etwa die vorherige persönliche Absprache im Einzelfall mit der Ärztin oder dem Arzt und die Feststellung, dass eine Erstattung der Vergütung durch Erstattungsstellen möglicherweise nicht in vollem Umfang gewährleistet ist. Fehlt es hieran, ist die Vereinbarung unwirksam und es darf nur der gesetzliche GOÄ-Gebührensatz bis maximal 3,5 abgerechnet werden.

Hier finden Sie einen ständig aktualisierten **Veranstaltungs-Kalender** zum Themenkreis Lymphologie, Phlebologie, Lipödem, Gefäßmedizin, Wunde, Narben, Chirurgie, Orthopädie, Adipositas und verwandten Themen:

**[www.lipoedemportal.de](http://www.lipoedemportal.de)** unter **Veranstaltungen**







Menschen mit Lymph- und Lipödemen, sowie onkologischen Erkrankungen, bietet die Inselsberg 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 Hundeoase:

- 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](http://www.ibk-bt.de) | 📱 [f](#) [i](#)



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

## Was bedeutet das für Betroffene?

Wenn Betroffene bereits eine ambulante Liposuktion haben durchführen lassen und dafür ein Pauschalhonorar gezahlt haben, kann es sich lohnen, die Abrechnung zu überprüfen. Unter Umständen steht ihnen ein Rückforderungsanspruch zu – in Höhe der Differenz zwischen dem gezahlten Pauschalpreis und dem gesetzlich zulässigen GOÄ-Honorar.

Auch falls es Anhaltspunkte für eine unwirksame individuelle Honorarvereinbarung gibt, kann eine Prüfung der Vereinbarung sinnvoll sein. Das wäre beispielsweise der Fall, wenn Durchsprache und Abschluss der Honorarvereinbarung auf das Praxispersonal delegiert wird oder wenn der Hinweis auf die mögliche fehlende Erstattungsfähigkeit nicht enthalten ist.

Wenn eine ambulante Liposuktion als Selbstzählerleistung erst noch durchgeführt werden soll, gilt:

- Wird **vor der Durchführung** des Eingriffs die vollständige Zahlung eines Pauschalhonorars gefordert, können Betroffene die Zahlung unter dem **ausdrücklichen Vorbehalt der Rückfor-**

**derung** leisten, um sich diese später im Zweifel offenzuhalten. Wird das Pauschalhonorar erst **nach dem Eingriff** in Rechnung gestellt, dürfte eine **Prüfung der Rechnung** angezeigt sein.

- Wird eine individuelle Honorarvereinbarung vorgelegt, sollten Betroffene sich diese genau erklären lassen – insbesondere, wie sich der Betrag zusammensetzt.
- Betroffene sollten sich in jedem Fall nicht unter Druck setzen lassen. Sie haben ein Recht auf Transparenz und eine gesetzeskonforme Abrechnung.

**Wichtig:** Dieser Artikel dient ausschließlich der Information und ersetzt keine individuelle Rechtsberatung. In rechtlichen Zweifelsfällen sollten sich Betroffene an eine Rechtsanwältin oder einen Rechtsanwalt wenden.

## Kontakt zum Autor:

Daniel Gärtner, LL.M., Rechtsanwalt  
Uhlandstraße 7/1 • 74831 Gundelsheim  
Tel.: 0160 976 534 89 • E-Mail: [info@dg-ra.de](mailto:info@dg-ra.de) • [www.dg-ra.de](http://www.dg-ra.de)

## Impressum

Verlag: S & F Dienstleistungen GmbH  
Firmensitz, Postanschrift: Marie-Curie-Straße 2, 91154 Roth  
Internet: [www.lymphe-und-gesundheit.de](http://www.lymphe-und-gesundheit.de)  
E-Mail: [verlag@lymphe-und-gesundheit.de](mailto: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](mailto:verlag@lymphe-und-gesundheit.de)  
Druckauflage: 90.000 Exemplare pro Ausgabe  
Erscheinungsweise: vierteljährlich jeweils Anfang März, Juni, September und Dezember  
Distribution: Die Zeitschrift wird zum kostenlosen Mitnehmen an über 4.000 Stellen (Praxen von Therapeuten und Ärzten, Kompressionsversorger, Apotheken und Kliniken) ausgelegt.  
Druckvorstufe: [www.ilocept.de](http://www.ilocept.de)  
Druck: Mayr Miesbach GmbH - [www.mayrmiesbach.de](http://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](http://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](mailto:verlag@lymphe-und-gesundheit.de)  
Für Mitglieder des Lymphvereins ([www.lymphverein.de](http://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](http://www.lymphe-und-gesundheit.de) unter „Download“ heruntergeladen werden.

Ärzte, Therapeuten, Kompressionsversorger und Apotheken erhalten auf Anfrage ein Jahr lang (4 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



Lebensfreude in Bewegung

# DEINE STÄRKE

## DEINE STÄRKEN



juzo.com