

Sie lesen in  
diesem Heft:

79 besonders  
gesunde  
Lebensmittel

Darm und  
Psyche



**Scannen** Sie diesen QR-Code und finden Sie Apotheken und Sanitätshäuser in Ihrer Nähe, in denen diese Zeitschrift zum kostenlosen Mitnehmen ausliegt!



Verein zur Förderung der  
Lymphoedemtherapie e. V.

Dieses Exemplar wurde Ihnen überreicht durch:

# Reha für

## Lymphödem, das Lipödem, venös bedingte Ödeme und ähnliche Erkrankungen

**F**rüher nannte man sie „Kur“, heute heißen sie „Reha“. Gemeint sind Maßnahmen zur medizinischen Rehabilitation. Unter „Rehabilitation“ versteht man laut Duden die „[Wieder]eingliederung einer/eines Kranken, einer körperlich oder geistig behinderten Person in das berufliche und gesellschaftliche Leben“. Ziel der medizinischen Rehabilitation ist es, Beschwerden zu verringern, zum Beispiel nach einer Erkrankung (Herzinfarkt, Schlaganfall etc.), nach einer Operation oder einem Unfall. Bei chronischen oder psychischen Erkrankungen soll eine medizinische Rehabilitation die Gesundheit verbessern. Ein weites Feld also. In diesem Beitrag befassen wir uns ausschließlich mit der medizinischen Rehabilitation von Menschen, die an Lymphödemen, Lipödem, venös bedingten Ödemen (Phlebödem) oder ähnlichen Erkrankungen leiden.

**Hinweis:** In diesem Beitrag müssen wir leider manchmal eine Sprache verwenden, die vielleicht nicht immer ganz leicht verständlich ist. Der Grund dafür ist, dass wir uns bei rechtlich relevanten Informationen nah am jeweiligen Originaltext halten müssen. Im Zweifelsfall sollten Sie Ihren Arzt bitten, mit Ihnen die Einzelheiten zu besprechen. Hoffentlich ist er bereit dazu!

**Kleiner Blick in die Geschichte:** „Morgens Fango, abends Tango“ lautete früher die inoffizielle Devise in vielen Kurorten. Tatsächlich tummelten sich dort die Reichen und die Schönen. Johann Wolfgang von Goethe ist zwischen 1775 und 1823 stolze 23-mal zur Kur gefahren. Der Dichterstern liebte kühle Heilwässer, warme Sprudelbäder und attraktive Kurschatten. Vor allem diese. Noch als 71-Jähriger verliebte er sich in Marienbad unsterblich in die 17-jährige Ulrike von Levetzow und stellte ihr sogar einen Heiratsantrag. Doch sie gab ihm einen Korb.

Mit Tango oder anderen Lustbarkeiten hat die moderne Reha wenig zu tun. Die Behandlung ist hier sehr umfangreich, das Tagesprogramm gut gefüllt: Manuelle Lymphdrainage (MLD), Bandagieren, verschiedene Bewegungsübungen, apparative Kompressionstherapie, Hautpflege, Patientenschulung, Ernährungsberatung, ggf. psychologische Betreuung und manches mehr. Natürlich gibt es dazwischen auch Zeit zum Entspannen, denn Stress soll bei einer Reha keinesfalls aufkommen. Darum darf in der Reha gern auch mal das Tanzbein geschwungen werden. Auch das kann Teil der Therapie sein!

**Was Frauen und Ärzte über  
das Lipödem wissen sollten**  
[www.lipoedemportal.de](http://www.lipoedemportal.de)



Während die Behandlung beim Arzt meist darauf abzielt, akute Gesundheitsschäden zu beheben, steht in der Reha die **Verbesserung der Leistungsfähigkeit im Alltag und im Beruf** im Mittelpunkt. Die medizinische Reha kann **stationär, ambulant**, in besonderen Fällen auch **mobil** durchgeführt werden. Bei einer stationären Reha sind Sie die gesamte Zeit in der Rehaklinik und übernachten auch dort. Bei einer ambulanten Reha sind Sie nur tagsüber in der Rehaeinrichtung und übernachten zu Hause. Bei einer mobilen Rehabilitation bleiben Sie zu Hause und die Therapeuten kommen zu Ihnen. Eine medizinische Reha dauert meist drei Wochen, kann bei Bedarf aber auch verlängert werden.

### Ambulant vor stationär

Bei der Reha gilt der Grundsatz „**ambulant vor stationär**“. Das bedeutet, wenn eine Rehamassnahme ambulant durchgeführt werden kann, wird keine stationäre Reha genehmigt. Ambulant kann eine Reha durchgeführt werden, wenn

- das Rehabilitationsziel im ambulanten Umfeld erreichbar ist,
- eine ständige ärztliche Überwachung und pflegerische Versorgung der oder des Versicherten nicht erforderlich sind und die hausärztliche Versorgung außerhalb der Rehabilitationszeiten sichergestellt ist,
- die oder der Versicherte über die zur Inanspruchnahme der ambulanten Rehabilitation erforderliche Mobilität verfügt und die häusliche Versorgung sichergestellt ist,
- die oder der Versicherte für die ambulante Leistungserbringung körperlich und psychisch ausreichend belastbar ist,
- die Rehabilitationseinrichtung in einer zumutbaren Fahrzeit erreicht werden kann und die Herausnahme aus dem sozialen Umfeld nicht notwendig ist.

Stationäre Leistungen zur medizinischen Rehabilitation (§ 40 Absatz 2 SGB V) werden ausschließlich in Rehabilitationseinrichtungen mit einem Versorgungsvertrag nach § 111 SGB V durchgeführt; für pflegende Angehörige kann die Krankenkasse unter denselben Voraussetzungen stationäre Rehabilitation mit Unterkunft und Verpflegung auch in einer zertifizierten Rehabilitationseinrichtung (§ 137d Absatz 1 Satz 9 SGB V i.V.m. § 37 Absatz 3 SGB IX) erbringen, mit der ein Versorgungsvertrag nach § 111a SGB V besteht.

**Eine Rehabilitation ist dann stationär durchzuführen, wenn mindestens ein Zuweisungskriterium für die ambulante Rehabilitation nicht erfüllt ist.** (Richtlinie des Medizinischen Dienstes Bund nach § 283 Abs. 2 Satz 1 Nr. 2 SGB V, 2.3.5.1 Zuweisungskriterien für stationäre Rehabilitation) Und damit sind wir beim Lymphödem angekommen. Denn **die konservative <sup>[1]</sup> Therapie des Lymphödems** umfasst zwei Phasen, die **Entstauungsphase** und die **Erhaltungs- und Optimierungsphase**.

### Die zwei Phasen der Lymphödem-Behandlung

**Während der Entstauungsphase** werden die Komponenten der Lymphödem-Behandlung möglichst hochdosiert angewandt. Konkret: Je nach Ausprägung des Lymphödems muss ein- bis zweimal pro Tag MLD von angemessener Dauer durchgeführt werden. Daran anschließend wird die ödematöse Gliedmaße bandagiert. In der Bandagierung müssen die Patient(inn)en intensive Bewegungsübungen nach fachkundiger Anleitung durchführen. Parallel dazu muss die Haut bedarfsgerecht gepflegt bzw. saniert werden. Meist wird die Behandlung durch eine apparative Kompressionstherapie (Lym-

pha Press, lymphamat) intensiviert. Zudem sollen die Patient(inn)en darüber unterrichtet werden, was sie selbst dazu beitragen können, um das Lymphödem und seine Begleitscheinungen bestmöglich in den Griff zu bekommen (Patienten-Eduktion). Diese Massnahmen bilden zusammen die **Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE)**.

Es gibt in Deutschland einige lymphologisch-physiotherapeutische Schwerpunktpraxen, die fachlich und personell in der Lage sind, derartig intensive Behandlungsprogramme ambulant durchzuführen. Die meisten „normalen“ Physio- und Massage-Praxen können einen derartigen Aufwand nicht stemmen. **Folglich ist zur Durchführung einer Entstauungsphase – auch KPE-Phase I genannt – in aller Regel eine Reha in einer lymphologisch kompetenten stationären Einrichtung notwendig.**

Der Vollständigkeit halber kommen wir nochmal auf die **Erhaltungs- und Optimierungsphase** – auch KPE-Phase II genannt – zurück. Diese findet dort statt, wo die Patient(inn)en normalerweise leben: zuhause, im Beruf, in der Freizeit, auf Reisen etc. Während dieser Phase wird versucht, die in der Entstauungsphase erzielten Ergebnisse möglichst gut und lange aufrechtzuerhalten. Der behandelnde Arzt kann dann gemäß der aktuellen Heilmittel-Richtlinie **MLD für bis zu 12 Wochen verordnen**, sofern ein Lymphödem der Stadien II oder III vorliegt. Das kann er auch bei einem Lymphödem im Stadium I sofern dieses aufgrund der Behandlung einer Krebserkrankung entstanden ist. Diese MLD-Verordnungen belasten nicht das Budget des Arztes, denn bei diesen Lymphödemten ist seit dem 1. Januar 2021 der **Langfristige Heilmittelbedarf gemäß § 32 Abs. 1a SGB V** festgestellt.

Die Kompressionstherapie wird in der Erhaltungs- und Optimierungsphase bei Lip- und Lymphödemten mit **maßgefertigten flachgestrickten Kompressions-Versorgungen** realisiert. Bei venös bedingten Ödemten, wie dem Phlebödem, reichen meist **rundgestrickte Strümpfe**. Kompressionsstrümpfe sollen ab dem Aufstehen bis zum Bettgehen getragen werden. Wird das konsequent eingehalten, kommen im Jahr mehr als 4.000 Stunden Kompressionstherapie zusammen. Darum ist das Tragen der Kompressionsstrümpfe in der Erhaltungs- und Optimierungsphase die wichtigste Maßnahme, um Lymphödemte, das Lipödem und venös bedingte Ödemte „im Zaum zu halten“. Da Lymphödemte in aller Regel eine Neigung zur Verschlimmerung (Progredienz) haben, das Lipödem öfters auch, kann sich das Krankheitsbild nach einiger Zeit wieder verschlechtern. Dann kann erneut eine Entstauungsphase (Reha) notwendig werden.

### Wann eine Reha notwendig und sinnvoll ist

Aufgabe der Reha ist, die Gesundheit eines kranken Menschen und damit die Leistungsfähigkeit im Alltag und im Beruf zu verbessern. Falls dies ambulant nicht möglich ist, ist eine **stationäre** Reha angezeigt. Das kann etwa der Fall sein, wenn trotz regelmäßiger MLD und konsequentem Tragen der Kompressions-Versorgung das Lymphödem bzw. Lipödem und die damit verbundenen Beschwerden so sehr zunehmen, dass die tägliche Lebensführung, die Teilhabe am sozialen Leben und / oder die berufliche Leistungsfähigkeit eingeschränkt wird. **Dann sollte eine ärztliche Untersuchung prüfen, ob eine stationäre Reha die Situation verbessern kann.**

[1] Der Begriff „konservative Therapie“ steht im Gegensatz zu dem der „operativen Therapie“. Das erwähnen wir hier, weil es inzwischen verschiedene Methoden gibt, um die Ursache des Lymphödems – die Behinderung des Lymphabflusses – chirurgisch zu beheben. Darüber werden wir in einer der nächsten Ausgaben von **LYMPHE & Gesundheit** ausführlich berichten.

Die Klärung der Frage, ob eine stationäre Reha eingeleitet werden soll, steht und fällt mit der fachlichen Kompetenz des untersuchenden Arztes und seiner Bereitschaft, seine Patient(inn)en bei der Beantragung der Reha zu unterstützen. Denn dabei müssen folgende Kriterien klar benannt werden:

**Rehabilitationsbedürftigkeit:** Diese ist gegeben, wenn aufgrund einer Erkrankung eine nicht nur vorübergehende Beeinträchtigung der lebensbezogenen Aktivitäten vorliegt, durch die in absehbarer Zeit eine Beeinträchtigung der Teilhabe<sup>[2]</sup> droht oder eine solche bereits besteht. Zu den Beeinträchtigungen der Teilhabe gehört auch eine Pflegebedürftigkeit.

**Rehabilitationsfähigkeit:** Diese besteht, wenn die Patientin aufgrund ihrer körperlichen und psychischen Verfassung über die notwendige Belastbarkeit für die Reha und ihre Mitwirkung daran verfügt. Sollte das nicht ganz der Fall sein, sind geeignete Maßnahmen zur Verbesserung des Zustands der Patientin zu ergreifen.

**Rehabilitationsziele:** Diese müssen alltagsrelevant sein und sind immer individuell zu definieren. Vorrangiges Ziel einer Reha ist, die Rehabilitationsbedürftigkeit zu beseitigen oder zu reduzieren.

**Rehabilitationsprognose:** Eine positive Rehabilitationsprognose liegt vor, wenn die Ziele der Rehamassnahme in einem realistischen Zeitrahmen erreicht werden können.

Folglich hat der Arzt bei der Beantragung einer Reha eine zentrale Funktion. Bei Lymphödemen, insbesondere solchen, die als Folge einer Krebsbehandlung entstanden sind, kann er die Notwendigkeit einer Reha meist klar feststellen. Etwa um die sich bildende Schwellung aufzuhalten und zu reduzieren. Oder wenn sie trotz regelmäßiger MLD und konsequentem Tragen der Kompressions-Versorgung immer mehr zunimmt oder wenn wiederholt Episoden von Wundrose (Erysipel) auftreten.

### Problematisch: Reha bei Lipödem

Dagegen sieht es beim Lipödem häufig recht kompliziert aus. Ein Grund dafür ist, dass die Diagnose des Lipödems sehr von der Erfahrung des untersuchenden Arztes abhängt. Da es keine Marker (Laborwerte etc.) für das Lipödem gibt, kann die Diagnose nur anhand des **klinischen Bildes** gestellt werden. Darunter versteht man die Gesamtheit der Symptome und Befunde, die im Rahmen der körperlichen Untersuchung eines Patienten erhoben werden. Ein anderer Grund ist, dass sehr viele Lipödem-Patientinnen ein deutliches Übergewicht aufweisen, das seinerseits verschiedene Beschwerden verursacht. Also ist das Krankheitsbild von Lipödem-Patientinnen oftmals so komplex, dass die meisten Ärzte keine eindeutige Diagnose stellen können.

Hinzu kommt, dass viele Ärzte leugnen, dass es die Krankheit „Lipödem“ überhaupt gibt. Für sie handelt es sich dabei nur um ein von der Patientin selbst verschuldetes Übergewicht. Verschiedene Studien haben gezeigt, dass Ärzte übergewichtige Menschen deutlich weniger ernst nehmen als Normalgewichtige. Darum machen sie sich gar nicht erst die Mühe, eine sorgfältige **Basisdiagnostik** durchzuführen. Diese besteht aus der Erhebung der **Krankheitsgeschichte (Anamnese)**, der genauen **Betrachtung (Inspektion)** und dem **Abtasten (Palpation)** des weitgehend oder völlig entkleideten Körpers.

**Fazit:** Wenn eine Erkrankung nicht diagnostiziert wird, kann auch keine Reha verordnet werden. Somit sind Frauen mit einem Lipödem oftmals zu einer Odyssee von Arzt zu Arzt „verdammte“, bis sie schließlich einen finden, der sie korrekt diagnostizieren und eine bedarfsgerechte Behandlung einleiten kann. Das kann oft mehrere Jahre, sogar Jahrzehnte dauern! Hier kann der Kontakt zu Selbsthilfegruppen sehr nützlich sein. Denn diese haben meist eine gute Kenntnis was Ärzte, Therapeuten, Kliniken und Kompressions-Versorger betrifft. Eine Liste mit einschlägigen Selbsthilfegruppen finden Sie auf [www.lipoedemportal.de](http://www.lipoedemportal.de) unter „Selbsthilfegruppen“.



Auf [www.lipoedemportal.de](http://www.lipoedemportal.de) gibt es auch eine **Liste mit Lipödem-kompetenten Ärzten und Einrichtungen**, die unsere Redaktion in einer jahrelangen Recherche erstellt hat. Die Liste kann als Unterstützung bei der Suche nach Lipödem-kompetenten Ärzten dienen. Eine Garantie für die Aktualität und Richtigkeit der darin enthaltenen Informationen kann aber nicht gegeben werden. Mit dem QR-Code rechts können Sie die Liste öffnen.



### Reha bei venös bedingten Ödemen

Eine chronische Venenschwäche (chronisch-venöse Insuffizienz - CVI), Krampfader (Varikosis), Venenentzündungen (Phlebitiden) oder tiefen Beinvenenthrombosen können Schwellungen (Phlebödeme, Phlebo-Lymphödeme) an den Beinen verursachen. Bei länger bestehenden (chronischen) Ödemen kann es zu schwer heilbaren Geschwüren (Ulcus cruris venosum) kommen, die wiederum Folgeschäden nach sich ziehen. Falls trotz konsequenter ambulanter Maßnahmen keine ausreichende Besserung der Schwellung und der lokalen Beschwerden erzielt werden kann, sollte eine stationäre Reha erwogen werden. Insbesondere dann, wenn Mobilität und Belastbarkeit eingeschränkt sind, wie es bei CVI der Schweregrade C4 – C6 meist der Fall ist.

### Reha bei besonders schwierigen Lymphödemen

Die meisten Lymphödeme betreffen Arme und Beine. Es gibt aber auch – wenngleich seltener – welche an Kopf, Brust und Brustkorb sowie den Genitalien. Die Behandlung dieser Lymphödeme stellt für viele ambulante Therapeut(inn)en eine große Herausforderung dar. Auch deshalb, weil sie selten damit konfrontiert werden und darum in Behandlung dieser Lymphödeme nicht so geübt sind. Und verständlicherweise haben viele mit der Behandlung von Genital-Lymphödem ein echtes Problem.

Lymphödeme im Bereich des Gesichts stellen für die Betroffenen neben der eigentlichen Krankheitslast auch eine enorme psychische Belastung dar. Für sie ist die stationäre Reha nicht nur wegen der fachmännischen Therapie wichtig. Vor allem ist die intensive Schulung zur Selbstbehandlung (Patienten-Edukation) von größter Bedeutung. Das gilt auch für Patient(inn)en mit Genital-Lymphödem. Und da lymphologische Reha-Kliniken die meiste Erfahrung mit der Kompressionstherapie dieser schwierigen Lymphödeme haben, können dort die Weichen für eine dauerhafte bedarfsgerechte Kompressions-Versorgung gestellt werden.

<sup>[2]</sup> Die Weltgesundheitsorganisation definiert Teilhabe als „Einbezogenheit in eine Lebenssituation“. Behinderung bedeutet hier neben einer medizinisch diagnostizierbaren „Schädigung“ eine „Beeinträchtigung der Teilhabe als Wechselwirkung zwischen dem gesundheitlichen Problem einer Person und ihren Umweltfaktoren“.

# Detailinformationen zu den Rehabilitations-Einrichtungen

	Baumrainklinik „Haus am Schloßpark“	Földiklinik	Feldbergklinik	Seeklinik Zechlin	Inselbergklinik	Lympho-Opt Klinik	Müritzklinik	Wittlinger Therapiezentrum (Österreich)	Hochgebirgs- klinik Davos (Schweiz)
Lymphödeme	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Lipödem	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Phlebödem	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Kombinationsformen	ja	ja	ja	ja	ja	ja	nein	ja	ja
Andere Erkrankungen	ja	ja	nein	nein	ja	nein	nein	nein	ja
Anzahl Betten	72	156	64	120	30	30	240	49	5 zur KPE
Mindestalter der Patienten	0 Jahre	0 Jahre	0 Jahre	0 Jahre	18 Jahre	0 Jahre	18 Jahre	0 Jahre	Jugendliche
Maximales Körpergewicht	ohne Begrenzung	nach Rücksprache	ab 180 kg Einzelfall- entscheidung	ab 180 kg Einzelfall- entscheidung	200 kg	250 kg	150 kg	150 kg	150 kg
Patienten mit Gehbeeinträchtigung	ja	ja	ja	ja	wenn mit Rollator o. Rollstuhl selbständig	ja	ja	ja	ja
Patienten mit Rollstuhl	bedingt möglich	ja	ja	ja	ebenso	ja	ja	ja, mit Begleitperson	ja
Patienten mit Hörbeeinträchtigung	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Patienten mit Sehbeeinträchtigung	bedingt möglich	ja	ja	ja	ja, sofern damit selbständig	ja	nein	ja	ja
Patienten mit kogni- tiver Beeinträchtigung	ja	ja	ja, mit Begleitperson	ja, mit Begleitperson	nein	ja	nein	ja, mit Begleitperson	ja
Patienten mit Orientie- rungsstörungen	ja	ja	ja, mit Begleitperson	ja, mit Begleitperson	nein	nein	nein	ja, mit Begleitperson	ja
Assistenzhund möglich	nein	möglich	nein	nein	ja	nein	nein	nein	nein
Allergenarme Ausstattung	nein	ja	nein	nein	nein	ja	ja	nein	ja
Diätküche	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Lehrküche	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	nein	ja
Dialysemöglichkeit im Haus	nein	nein	nein	nein	nein	nein	ja	nein	nein

Dilysemöglichkeit in der Umgebung	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	nein	nein	ja
Anzahl Patienten in einem Zimmer	1	1 bis 2	1 (2 inkl. Begleitperson)	1 (2 inkl. Begleitperson)	1	1 bis 2	1	1	1	1
Einzelzimmer mit Aufpreis	kein Aufpreis	ja	kein Aufpreis	kein Aufpreis	kein Aufpreis	kein Aufpreis	kein Aufpreis	kein Aufpreis	kein Aufpreis	kein Aufpreis
Mitnahme von Begleitperson möglich	ja	ja	ja	ja	bedingt	ja	ja	ja	auf Anfrage	auf Anfrage
Mitnahme einer persönlichen Assistenz möglich	ja	ja	ja	ja	nein	ja	ja	ja	auf Anfrage	auf Anfrage
Mitnahme von Kindern in welchem Alter möglich	0-17	ab 0	ab 0	ab 0	3 bis 12 Jahre	jedes Alter, bei Selbstbetreuung	nein	ja	auf Anfrage jedes Alter	auf Anfrage jedes Alter
Kitaangebot für Begleitkinder	in Kooperation im Ort	ja	nein	nein	ja	nein	nein	nein	ja	ja
Bewegungsbad im Haus	ja	nein	nein	nein	ja	nein	ja	ja	ja	ja
Bewegungsbad / Schwimmbad in der Nähe	ja	ja	ja	ja	im Haus	ja		nein	ja	ja
ÖPNV-Anbindung	ja	ja	schlecht	schlecht	ja	ja	ja	ja	auf Anfrage	auf Anfrage
Hol- und Bringservice	ja	nein	ja	ja	ja	ja	nein	nein	auf Anfrage	auf Anfrage
Einrichtung liegt auf dem Land	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Einrichtung liegt in der Stadt	in historischer Altstadt	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Einrichtung liegt im Gebirge	Mittelgebirge	ja	ja	ja	ja	nein	nein	ja	1600 m über NN	1600 m über NN
Telefon im Zimmer	ja	ja	ja	ja	nein	ja	ja	ja	auf Anfrage	auf Anfrage
TV im Zimmer	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
WLAN im Zimmer	ja	ja	ja	ja	ja	gegen Aufpreis	ja	nein	ja	ja
Haustiere dürfen mitgebracht werden	nein	nein	nein	nein	nur Hunde	nein	nein	nein	nein	nein
Alle Angaben haben wir auf Anfrage von den Reha-Einrichtungen bekommen. Die Richtigkeit der Angaben können wir nicht garantieren.										





### Antragstellung für eine Reha

Alle Vertragsärzte (auch „Kassenärzte“ genannt) dürfen eine medizinische Reha verordnen. Ein zusätzlicher Qualifikationsnachweis (Facharzt) ist nicht erforderlich. Die Reha kann auch in der Videosprechstunde verordnet werden, wenn die Praxis den Patienten kennt. Zur Verordnung muss der Vordruck „Muster 61“ ausgefüllt werden, der einheitlich im gesamten Bundesgebiet gilt. Den Vordruck „Muster 61“ kann der Vertragsarzt von seiner Kassenärztlichen Vereinigung anfordern. Gesetzlich Versicherte können das Formular von ihrer Krankenkasse erhalten.

- Für Erwerbstätige, Bezieher einer Rente aufgrund von Erwerbsminderung oder für Arbeitssuchende ist die Deutsche Rentenversicherung (DRV) der für eine Reha zuständige Kostenträger.

- Für nicht berufstätige Erwachsene sowie Rentner ist es ihre Krankenkasse.
- Falls jemand den Antrag bei der falschen Stelle gestellt hat, muss diese ihn automatisch an den richtigen Kostenträger weiterleiten (§ 14 SGB IX).
- Eine Reha für Kinder und Jugendliche kann sowohl bei der Krankenkasse als auch bei der Rentenversicherung beantragt werden.
- Unter bestimmten Voraussetzungen kommt die Mitaufnahme einer Begleitperson in Betracht.

Das „Muster 61“ ist vom Arzt, teilweise auch vom Versicherten auszufüllen und bei der Krankenkasse bzw. der Rentenversicherung zur Genehmigung der Reha einzureichen. Diese müssen über den Antrag innerhalb von **3 Wochen** nach Antragseingang ent-

scheiden. Falls ein Gutachten, etwa des Medizinischen Dienstes, eingeholt wird, gilt eine Frist von **5 Wochen** nach Antragseingang. In diesen Fällen muss der Kostenträger den Antragsteller unverzüglich über die Gründe einer möglichen Verzögerung informieren.

Was die Reha-Einrichtung (Klinik) betrifft, kann der Patient seine Wünsche äußern, die er aufgrund seiner persönlichen Lebenssituation, seines Alters, seiner Familie oder seiner religiösen Weltanschauung hat. **Die Einrichtung muss nach medizinischen Gesichtspunkten geeignet sein<sup>[3]</sup>. Die letztendliche Entscheidung über die Reha-Klinik trifft die Krankenkasse.** Wenn aus medizinischen Gründen eine Begleitperson notwendig ist, kann das über den Kostenträger finanziert werden. Wenn keine medizinischen Gründe für die Mitaufnahme einer Begleitperson vorliegen, sollte sich der Patient über die Möglichkeit und die Kosten in der Reha-Einrichtung informieren. Für Menschen, die aus medizinischen Gründen auf einen Blindenführhund angewiesen sind, kann die Kostenübernahme durch den Kostenträger erfolgen. Andernfalls können Zusatzkosten entstehen, die bei der Reha-Einrichtung (Klinik) zu erfragen sind.

### Widerspruch bei Ablehnung eines Reha-Antrags

Rund 40 Prozent aller Reha-Anträge werden abgelehnt. In der Ablehnung muss die Kasse bzw. Rentenversicherung die Gründe dafür angeben, und innerhalb welcher Frist (meist 4 Wochen) Sie Widerspruch einlegen können sowie eine Rechtsbehelfserklärung beifügen. Zur Wahrung der Frist können Sie Ihren Widerspruch **schriftlich (am besten per Einschreiben mit Rückschein)** einlegen und dabei angeben, dass sie die Gründe dafür nachliefern werden. Bewahren Sie eine Kopie Ihres Widerspruchs auf! Die häufigsten Begründungen für eine Ablehnung sind:

- Die ambulanten Möglichkeiten wurden nicht ausgeschöpft.
- Statt einer Reha wird eine andere Maßnahme (Akutbehandlung im Krankenhaus etc.) als geeigneter erachtet.
- Die Rehabilitationsfähigkeit ist nicht gegeben, eine Verbesserung der Gesundheit durch die Reha-Maßnahme ist nicht zu erwarten.
- Die letzte Reha liegt weniger als vier Jahre zurück.

<sup>[3]</sup> Leider passiert es immer wieder, dass Krankenkassen Patient(inn)en in Reha-Einrichtungen unterbringen, die sich mit Lymphödemen, dem Lipödem und venös bedingten Ödemen gar nicht auskennen. Diese Einrichtungen können auch nicht die dafür notwendige intensive physikalische Entstauungstherapie erbringen, weil sie gar nicht genügend Therapeut(inn)en dafür haben. Unserer Redaktion wurde von mehreren Fällen berichtet, wo Patient(inn)en nach drei Wochen „Reha“ in einem schlechteren Zustand heimkamen als sie dort hingingen!.

# 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 Kompressionsstherapie 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)

**Besprechen Sie die Ablehnung mit Ihrem Arzt.** Er kann beurteilen, ob und wie die Begründung dafür entkräftet werden kann. Erstellen Sie gemeinsam mit ihm eine Stellungnahme zu den Ablehnungsgründen. Ggf. kann Ihr Arzt ein Attest ausstellen, das unter Berücksichtigung des Ablehnungsgrundes Ihre Rehabilitationsfähigkeit bestätigt. Sollte Ihr Reha-Antrag dann erneut abgelehnt werden, können Sie vor dem **Sozialgericht** Klage einreichen. Nehmen Sie sich dafür einen **Rechtsanwalt für Sozialrecht**. Das ist zwar nicht notwendig, erhöht jedoch die Aussicht auf Erfolg. Zu Ihrer Information: **Deutlich mehr als die Hälfte aller Widersprüche gegen abgelehnte Reha-Anträge sind erfolgreich.** Es lohnt sich also, hartnäckig zu bleiben! Das Verfahren vor dem Sozialgericht ist für Versicherte in der ersten Instanz kostenfrei. Auch eine spätere Klage vor dem Sozialgericht ist kostenfrei. Lediglich können Kosten für den Anwalt und die Beschaffung medizinischer Unterlagen entstehen. Auf diesen Kosten bleiben Sie sitzen, auch wenn Sie das Gerichtsverfahren gewonnen haben. Falls Sie eine Rechtsschutzversicherung haben, die das Sozialrecht einschließt, kann sie diese Kosten übernehmen. Ärmere Menschen können eine **Prozesskostenhilfe** bekommen.

Es kann auch vorkommen, dass Ihr Reha-Antrag bewilligt wird, die von Ihnen gewünschte Klinik jedoch abgelehnt und Ihnen eine andere Klinik zugewiesen wird. Auch in diesem Fall haben Sie die Möglichkeit, Widerspruch einzulegen und eine Einweisung in die von Ihnen bevorzugte Klinik zu beantragen. Eine kostenlose Hilfsberatung erhalten Sie vom **Arbeitskreis Gesundheit e.V.** telefonisch unter **0341 870 59590** bzw. unter nebenstehenden QR-Code.



Sie können sich auch an die **Stiftung Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD)** wenden. Von Montag bis Freitag steht Ihnen dafür das kostenfreie Beratungstelefon **0800 011 77 22** zur Verfügung.

### Haben Sie den Mut zum Widerspruch!

Viele Menschen wehren sich nicht, wenn ihr Antrag abgelehnt wurde, obwohl ihnen die Leistung ihrer Ansicht nach zusteht. Etwa weil sie meinen, dass das stimmen muss, was Sachbearbeiter von Krankenkassen bzw. der Rentenversicherung sagen. Obwohl es idealerweise auch sein sollte, ist es nicht immer der Fall. Denn auch Sachbearbeiter können sich irren und Fehler machen. Dann werden

Leistungen abgelehnt, obwohl jemand das Recht darauf hat. Dafür gibt es verschiedene Gründe: Mitarbeiter machen Fehler, weil sie überlastet sind. Oder sie sind nicht gut genug ausgebildet, es fehlt ihnen die fachliche Kompetenz, um die korrekten Entscheidungen zu treffen. Und dann gibt es nicht selten Sachbearbeiter, die Antragsteller von oben herab behandeln oder tun so, als ob die Antragsteller froh sein könnten, dass sie überhaupt etwas bekommen. Oder die Sachbearbeiter werden angewiesen, Leistungen abzulehnen, weil die Kasse sparen will. **Rechtsanwälte für Sozialrecht** können Sie bei der für Ihr Gebiet zuständigen **Rechtsanwaltskammer** erfragen, Kontaktdaten hier.



### Reha-Kliniken zur Behandlung von Lymphödemen, Lipödem, venösen bedingten Ödemen etc.

Früher gab es in Deutschland 16 dieser Rehakliniken. Heute sind es nur noch 9. Diese listen wir hier nach Postleitzahlen geordnet auf. Die Karte auf Seite 5 zeigt, wo diese Rehakliniken liegen. In der Tabelle auf der Seite 4 finden Sie detaillierte Informationen zu den Rehakliniken, die einen von unserer Redaktion zugesandten Fragebogen beantwortet haben. Alle dieser Kliniken sind fachlich aus-

gesprochen kompetent. Sie unterscheiden sich hauptsächlich durch ihre Größe und ihre Lage. Darum bevorzugen manche Patient(inn)en etwa die eine Klinik, während andere „nie wieder dorthin“ gehen möchten. Die individuelle Beliebtheit der einzelnen Kliniken ist also vor allem eine Frage des Geschmacks.

**16837 Dorf Zechlin**  
**Seeklinik Zechlin GmbH,**  
**Fachklinik für Lymphologie**  
 Obere Braminseestr. 22,  
 16837 Dorf Zechlin  
 Tel. 033 923 / 89-0,  
[www.asdonk-online.de](http://www.asdonk-online.de)



**17192 Klink**  
**Müritz Klinik**  
 Am Seeblick 2  
 17192 Klink  
 Tel. 03991 7400  
[www.mueritz-klinik.de](http://www.mueritz-klinik.de)



**34537 Bad Wildungen-Reinhardshausen**  
**Klinik Reinhardshöhe GmbH, Fachklinik für Medizinische Rehabilitation**  
 Quellenstr. 8-12  
 34537 Bad Wildungen-Reinhardshausen  
 Tel. 0 56 21 / 705-0  
<https://ebel-kliniken.com/klinik-reinhardshoehe-bad-wildungen/>



**57319 Bad Berleburg**  
**Baumrainklinik „Haus am Schloßpark“**  
 Hochstraße 7  
 57319 Bad Berleburg  
 Tel. 0 27 51 / 804-240  
[www.lymphklinik.com](http://www.lymphklinik.com)



61231 Bad Nauheim  
**Reha-Zentrum Bad Nauheim Klinik Taunus**  
 Lindenstr. 6,  
 61231 Bad Nauheim  
 Tel. 0 60 32 / 341-0  
[www.reha-klinik-taunus.de/klinik/taunus](http://www.reha-klinik-taunus.de/klinik/taunus)



**79837 St. Blasien**  
**Feldbergklinik Dr. Asdonk**  
 Todtmooser Str. 48  
 79837 St. Blasien  
 Tel. 0 76 72 / 484-0  
[www.asdonk-online.de](http://www.asdonk-online.de)



**79856 Hinterzarten**  
**Földiklinik Fachklinik für Lymphologie**  
 Röblehofweg 2  
 79856 Hinterzarten  
 Tel. 0 76 52 / 124-0  
[www.foeldiklinik.de](http://www.foeldiklinik.de)



**91224 Pommelsbrunn / Hohenstadt**  
**Lympho-Opt Fachklinik Lymphologie**  
 Happurger Str. 15  
 91224 Pommelsbrunn / Hohenstadt  
 Tel. 0 91 54 / 911-200  
[www.lympho-opt.de](http://www.lympho-opt.de)



**99891 Bad Tabarz**  
**Inselsberg Klinik Michael Wicker GmbH & Co. OHG**  
 Fischbacher Str. 36  
 99891 Bad Tabarz  
 Tel. 0 36 259 / 53-211  
 (Aufnahme)  
[www.inselsberg-klinik.de](http://www.inselsberg-klinik.de)



Hier nennen wir auch noch zwei Reha-Kliniken in Österreich und in der Schweiz, die in einer besonders reizvollen Gegend liegen. Prinzipiell ist es möglich, dass deutsche gesetzliche Krankenkassen die Kosten für eine Reha im Ausland übernehmen.

**Für Österreich** lassen Sie dafür von Ihrer Krankenkasse einen E-112 / S 2 Schein geben und von Ihrem Arzt eine genaue lymphologische Diagnose ausstellen. Der Arztbericht muss die Empfehlung für eine 3-wöchige stationäre Behandlung im Wittlinger Therapiezentrum geben. Füllen Sie den 112 / S 2 Schein folgendermaßen aus: 3-wöchige stationäre Lymphödembehandlung im Wittlinger Therapiezentrum Walchsee/Österreich

mit genauem Aufenthaltstermin. Schicken Sie eine Kopie des Arztberichts und eine des E-112 / S 2 Scheins an das Wittlinger Therapiezentrum, das bei der Tiroler Gebietskrankenkasse die Kostenübernahme beantragt. Die gesetzliche Zuzahlung der Tiroler Gebietskrankenkasse beträgt 17,10 Euro pro Tag. Sobald eine Bewilligung Ihres Aufenthalts durch die Tiroler Gebietskrankenkasse vorliegt, wird Ihr vorgemerkerter Termin bestätigt. Bitte beachten Sie, dass zwischen Aufnahmedatum und Ausstellung des E-112 / S 2 Scheins nicht mehr als 3 Monate liegen. Sie können im Wittlinger Therapiezentrum aber auch eine Reha als Selbstzahler machen. Die wunderbare Landschaft im „Kaiserwinkel“ am Walchsee, am Fuße des Kaisergebirges wird Sie in jedem Fall dafür entschädigen.

**Für die Schweiz** müssen Sie von der Rentenversicherung bzw. Ihrer Krankenkassen eine Einzelfall-Kostenzusage beantragen. Dafür müssen Sie eine detaillierte medizinische Begründung schreiben, warum Davos, warum nicht in Deutschland. Prinzipiell können derartige Anträge genehmigt werden, was aber nur selten der Fall ist. Also auch hier dürfte die einfachste Möglichkeit sein, sich eine Reha dort als Selbstzahler zu gönnen. Die Höhenlage der Klinik auf 1.600 m über dem Meeresspiegel bietet eine Atmosphäre, die nahezu vollständig frei von Allergenen, Keimen und Schadstoffen ist.

**ÖSTERREICH**  
**Wittlinger Therapiezentrum GmbH**  
 Alleestr. 30  
 A-6344 Walchsee Kaiserwinkel / Tirol  
 Tel. +43 5374 / 5245  
[www.wittlinger-therapiezentrum.com](http://www.wittlinger-therapiezentrum.com)

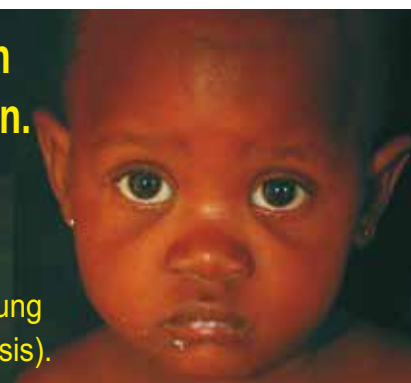


**SCHWEIZ**  
**Hochgebirgsklinik Davos**  
 Hermann-Burchard-Straße 1  
 CH-7265 Davos Wolfgang  
 Tel. +41 81 / 417 44 44  
[www.hochgebirgsklinik.ch](http://www.hochgebirgsklinik.ch)



**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 Lymphödemem (Elephantiasis).







**villa sana**  
Villa Sana GmbH & Co. medizinische Produkte KG

entspannt entsteht

## 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®**

### Lymphologische Schwerpunktpraxen für die ambulante Durchführung einer Entstauungsphase (KPE-Phase I)

Auf Seite 2 haben wir erwähnt, dass es in Deutschland einige lymphologisch-physiotherapeutische Schwerpunktpraxen gibt, die fachlich und personell in der Lage sind, derartig intensive Behandlungsprogramme wie die KPE-Phase I ambulant durchzuführen. Hier veröffentlichen wir eine Liste mit Schwerpunktpraxen, die der Physiotherapeut Jörn Kunst sowie unsere Redaktion zusammengetragen haben. Jörn Kunst betreibt selbst zwei lymphologisch-physiotherapeutische Schwerpunktpraxen mit dem Namen „Lymphprofis“. Die Liste ist nach Postleitzahlen geordnet.

#### 08393 Meerane Praxis Sonnenberg

Am Bürgergarten 9  
08393 Meerane  
Tel. 03764 / 3131  
www.physiotherapie-sonnenberg.com



#### 09120 Chemnitz Lymphprofis Chemnitz

Helbersdorfer Str. 78  
09120 Chemnitz  
Tel. 0371 / 315 92 037  
chemnitz@lymphprofis.de  
www.lymphprofis.de



#### 10715 Berlin Medtherapie-Kannengießer

Durlacher Str. 35,  
10715 Berlin  
030 / 98 39 31 88  
www.medtherapie-  
kannengiesser.de



#### 10719 Berlin Lymphexperten - Sabrina Gerlach

Ludwigkirchstraße 3  
10719 Berlin  
Tel. 030 / 8827112  
www.lymphexperten.de



#### 10779 Berlin Praxis Heidemann

Nachodstraße 7,  
10779 Berlin  
Tel. 030 / 239 16 853  
www.lymph-zh.de



#### 19053 Schwerin Lymphprofis Schwerin

Goethestraße 61  
19053 Schwerin  
Tel. 0385 / 394 70 925  
www.lymphprofis.de



#### 22303 Hamburg Hauke Cornelsen & Team

Mühlenkamp 18  
22303 Hamburg  
Tel. 040 / 2 70 60 60  
www.cornelsen-lymphe.de



#### 24941 Flensburg Physiotherapie Saknus

Citti-Park – Langberger Weg 4  
24941 Flensburg  
Tel. 0152 / 25 67 17 72  
lymphnautik@mail.de

#### 24972 Steinbergkirche Therapie-Praxis Rolf

Neukirchen 8, 24972 Steinbergkirche  
Tel. 0152 / 25 67 17 72  
lymphnautik@mail.de  
Von der Redaktion von FOCUS-Gesundheit  
auch wieder für 2026 empfohlen.

#### 52066 Aachen Physiotherapie Karin Schiller-Moll & Team

Eupener Str. 2a,  
52066 Aachen  
Tel. 241 / 46816133  
www.physio-schiller-moll.de



**66111 Saarbrücken**  
**Praxis Dietrich & Traub**  
Trierer Straße 40  
66111 Saarbrücken  
Tel. 0681 / 47180  
www.lymphologiesaar.de



**79111 Freiburg**  
**PhysioMAGIE – Britta Pietsch**  
Basler Landstraße 107  
79111 Freiburg  
Tel. 0171 / 635 21 8  
www.physiomagie.britta-pietsch.de



**79591 Eimeldingen**  
**Well at Work, Martin Schmidt**  
Im Vogelsang 3,  
79591 Eimeldingen  
Tel. 07621 / 669690,  
www.well-at-work.info



**71384 Weinstadt**  
**Praxis für Lymphtherapie**  
**Rita Negele-Strauß**  
Ziegeleistr. 16, 71384 Weinstadt  
Tel. 07151 / 53748

**78467 Konstanz**  
**Physio-Lymph-Centrum**  
Emmishofer Str. 16  
78467 Konstanz  
Tel. 07531 / 90 29-274  
www.plc-kn.de



**79183 Waldkirch**  
**Felix Pritschow GbR**  
Goethestraße 17  
79183 Waldkirch  
Tel. 07681 / 24266  
www.lymphologische-schwerpunktpraxis.de



**81375 München**  
**Praxis für Physiotherapie**  
**Eva-Maria Streicher**  
Würmtalstr. 100,  
81375 München  
Tel. 089 / 71000781  
www.lymphzentrum-grosshadern.de



# Diese Lebensmittel gelten als besonders gesund

Hier finden Sie eine Liste mit 79 Lebensmitteln, die als besonders gesund gelten. Wir haben nur Arten – in alphabetischer Reihenfolge – aufgezählt, die bei uns normalerweise überall erhältlich sind. Diese Liste möchte Sie bei der Planung einer gesunden Ernährungsweise unterstützen. Doch bitte beachten Sie: Es ist immer wichtig, das rechte Maß zu wahren. Denn auch hier gilt: Die Dosis macht das Gift!

**Apfel** – Hat natürliche Antioxidantien, Ballaststoffe, die Vitamine B-, C- und E, Kalium, Calcium, Magnesium und Eisen. Gut abwaschen und unbedingt mit Schale essen.

**Artischocke** – Vitamin C und K, Folsäure und Ballaststoffe senken den Cholesterinspiegel, wirken entzündungshemmend und fördern eine gesunde Verdauung.

**Austern** – Wenig Kalorien, viele Proteine, Vitamin B12, Eisen, Zink, wichtige Spurenelemente.

**Avocado** – Hat viel Vitamin A und E, ist reichhaltig an ungesättigten Fettsäuren und sekundären Pflanzenstoffen, die dem Körper bei der Fettverbrennung helfen.

**Banane** – Ihre Stärke ist gut für Darmflora und Blutzuckerspiegel, ihr Vitamin B6 stärkt die Nerven.

**Basilikum** – Reguliert den Blutzucker- und Cholesterinspiegel und wirkt antibakteriell. Hilft bei Magen- und Verdauungsproblemen. Nicht kochen!

**Birne** – Hat viele Ballaststoffe und Antioxidantien, aber wenig Kalorien. Gut abwaschen und unbedingt mit Schale essen.

**Blumenkohl** – Enthält viele Ballaststoffe und Vitamin C und K, soll vor Herzkrankheiten und Krebs schützen, wirkt entzündungshemmend und fördert die Verdauung.

**Bohne** – Alle Bohnensorten haben einen sehr hohen Gehalt an Ballaststoffen, die lange satt machen. Blutzuckerspiegel bleibt stabil. Ihre reichhaltige Folsäure senkt das Risiko für Herzerkrankungen. Bohnen lassen sich vielseitig zubereiten und sind ausgesprochen günstig.

**Brokkoli** – Schützt vor Krebs, liefert viele Ballaststoffe, Vitamine K, B6 und C, Folsäure sowie Kalium und hat extrem wenig Kalorien. Er ist leicht bekömmlich und schmeckt roh im Salat, mit Olivenöl geröstet, gedünstet oder überbacken und als Suppe oder Püree.

**Brombeere** – Ihre Antioxidantien beugen Krebs und vorzeitiger Alterung vor, wirkt entzündungshemmend dank Vitamin C und

K, Flavonoiden, Folsäure und Mangan. Möglichst roh kochen (auch tiefgefroren erhältlich).

**Cashew** – gehören zu den besten Aminosäure-Lieferanten. Wirken dank viel L-Tryptophan stimmungsaufhellend, beruhigend und gewichtsreduzierend. Bei hohen Dosierungen können Tagesmüdigkeit, Schwindel, Benommenheit, Übelkeit, Durchfall und Kopfschmerzen auftreten. Möglichst Bio-Qualität kaufen.

**Chicorée** – Regt Gallenblase und Bauchspeicheldrüse an, ist ausgesprochen kalorienarm. Wohltuend für Magen und Darm ist Chicorée eine gute Vorspeise vor schweren Gerichten. Nicht kochen!

**Chili** – Macht wegen seiner Schärfe schneller satt, regt die Verdauung und den Kreislauf an, fördert die Durchblutung, reduziert das Risiko von Thrombosen und wirkt im Darm antibakteriell.

**Datteln** – Enthalten viele Ballaststoffe, Kalium und Eisen, reich an leicht verdaulichem Fruchtzucker, Eiweiß und Mineralstoffen. Getrocknet enthalten Datteln einen hohen An-

ÖDEM-THERAPIE

# BAUERFEIND BEWEGT DICH MIT CURAFLOW

Entdecke die Freiheit, deine  
Persönlichkeit auszudrücken.



TRENDFARBEN 2025 / 2026

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

teil an Magnesium, Phosphor und Calcium. Gesunder Snack für zwischendurch, natürliche Süße im Smoothie und beim Backen.

**Dinkel** – Hat mehr Proteine als andere Getreidesorten und liefert viel Eisen und Magnesium. Er unterstützt die Verdauung und das Immunsystem. Er schmeckt gut auch in Salaten, Suppen, Eintöpfen und als Beilage mit Gemüse. Geschrotet oder als Flocken ideal im Müsli mit Obst.

**Dunkle Schokolade** – Ihr hoher Kakaoanteil liefert Flavonoide, die die körpereigene Abwehr unterstützen. Kakao regt die Herstellung des Glückshormons Serotonin an. Doch: Die Dosis macht das Gift!

**Erdbeeren** – Ihr hoher Gehalt an Vitamin C, Mangan, Polyphenolen und Ballaststoffen beugt Herzkrankheiten und Krebs vor. Sie enthalten nur wenig Fruchtzucker. Gut waschen, Erdbeeren sind häufig pestizidbelastet.

**Espresso** – Reduziert das Risiko für Leber- und Nerven-Erkrankungen sowie für Diabetes, steigert die Konzentrationsfähigkeit und regt die Fettverbrennung an. Möglichst nur schwarz und ohne Zucker trinken.

**Esskastanien** – Sind sättigend, glutenfrei, basisch, enthalten reichlich B-Vitamine und Vitamin C, Zink und Mangan sowie Ballaststoffe. Sie fördern die Knochengesundheit, senken den Cholesterinspiegel und beugen Herzkrankheiten vor.

**Feigen** – Haben den höchsten basischen Wert aller Lebensmittel, ihre Ballaststoffe reduzieren den Appetit auf Süßes ohne Heißhungergefahr.

**Grapefruit** – Reich an Vitamin C und zellschützende Flavonoide, die vor verschiedenen Krebsarten, Herz-Kreislauferkrankungen und Alzheimer schützen.

**Grüner Tee** – Er kurbelt den Stoffwechsel und somit die Fettverbrennung an, wirkt entzündungshemmend, blutdrucksenkend und fängt freie Radikale. Mit möglichst weichem Wasser aufbrühen, nicht zu lange ziehen lassen, sonst wird er zu bitter.

**Grünkohl** – Seine Vitamine A, C und K, Flavonoide, Glucosinolate und Mangan beugen Krebs vor, senken den Cholesterinspiegel und wirken entzündungshemmend.

**Hafer** – Als eines der ballaststoffreichsten Lebensmittel überhaupt, macht er lange satt und hält den Blutzuckerspiegel stabil.

**Haselnuss** – Sie ist eine leckere Nervennahrung und Radikalfänger. Dank ihrer Omega-6-Fette und Vitamine ein gesunder Snack für zwischendurch.

**Heidelbeeren** – Ihr Farbstoff Anthocyan schützt Arterien vor Verkalkung. Sie helfen bei Magen-Darm-Beschwerden und beugen Herz- und Kreislauferkrankungen vor. Ihr hoher Gehalt an Vitamin C und E wirkt zellschützend und stärkt das Immunsystem.

**Weißer Heilbutt** – Er enthält sehr wenig Fett und Kalorien, dafür aber umso mehr wertvolle Proteine, Vitamin D, Jod, Eisen und Selen sowie mehrfach und einfach ungesättigte Fettsäuren, die sich positiv auf Herz, Gefäße und Gehirn auswirken.

**Himbeeren** – Ihr Farbstoff Anthocyan gehört zu den stärksten Antioxidantien der Natur und schützt Zellen vor Alterung und Entartung. Trotz ihrer Süße treiben sie den Blutzucker nicht in die Höhe, machen nachhaltiger satt als Süßspeisen. Enthalten Mineralstoffe, Eisen, Calcium, Kalium und Magnesium.



**Hüttenkäse** – Als fettarmer Protein- und Calcium-Lieferant macht er lange satt bei wenig Kalorien.

**Ingwer** – Wirkt ähnlich schmerzstillend wie Acetylsalicylsäure, fördert die Durchblutung und senkt den Cholesterinwert. Köstlich als Tee oder Gewürz.

**Jakobsmuscheln** – Leckerer Proteinlieferant mit fleischiger Sattmacher-Konsistenz, weniger mit Quecksilber belastet als andere Meeresfrüchte.

**Joghurt** – Probiotischer Joghurts verringert das Risiko, an Diabetes zu erkranken. Er liefert viele Proteine, schützt gegen schädliche Bakterien, fördert eine gesunde Darmflora und stärkt die Abwehrkräfte.

**Johannisbeeren** – Sie liefern wertvolle pflanzliche Proteine und Ballaststoffe.

**Kabeljau** – Liefert Vitamin D, gute Fette sowie Proteine und er macht lange satt.

**Kardamom** – Kann gegen Übelkeit helfen, ist reich an Antioxidantien und regt den Stoffwechsel an, fördert die Produktion von Magen- und Gallensaft und kann auch das Abnehmen erleichtern.

**Kartoffel** – Früher als Dickmacher verschrien, gilt die Kartoffel heute als blutzuckerstabilisierender Sattmacher. Sie ist ausgesprochen vielseitig einsetzbar.

**Kefir** – Seine Mikroorganismen sind probiotisch und deshalb gesund für Darm und Verdauung, er enthält viel Calcium.

**Kichererbsen** – Sie liefern viel stoffwechselanregendes Vitamin B6, sind gut für den Darm und dank Ballaststoffen und gesunder Kohlenhydrate ordentlich sättigend.

**Kirschen** – Alle Sorten sind reich an Vitamin B und C, enthalten Kalium, das Nieren und Herz gesund hält. Sie liefern sekundäre Pflanzenstoffe, die das Immunsystem stärken, und Magnesium. Sauerkirschen gelten als schlaffördernd, da sie das Hormon Melatonin enthalten. Allerdings enthalten sie viel Fructose.

**Kiwi** – Bereits eine Frucht deckt den kompletten Tagesbedarf an Vitamin C. Zudem liefert sie weitere Vitamine und viele Ballaststoffe bei wenig Kalorien und Fructose.

**Knoblauch** – Seine antibakterielle Wirkung schützt vor Krebs, er senkt Blutdruck und Cholesterinspiegel und verbessert die Ge-

fäßelastizität. Roh verzehren oder erst am Ende der Garzeit zufügen, um die wertvollen Nährstoffe zu erhalten.

**Koriander** – Körner als auch das Gewürzkraut sind reich an Vitamin K, Flavonoiden und Phytowirkstoffen. Sie regulieren den Blutzucker- und Cholesterinspiegel und wirken durch die Substanz Dodecenal vermutlich antibakteriell.

**Kresse** – Sowohl die Brunnen- als auch die Gartenkresse enthält Vitamin A, B und C und soll zudem Alzheimer, Krebs und Osteoporose vorbeugen.

**Kreuzkümmel** – Ihr Phytosterol verhindert Ansteigen des Cholesterinspiegels, regt den Stoffwechsel an und fördert die Verdauung.

**Kurkuma (Gelbwurz)** – Enthält sekundäre Pflanzenstoffe und hilft gegen entzündliche Darmerkrankungen und Rheuma, verbessert die Blutfettwerte und wirkt gegen Diabetes.

**Kürbis** – Alle Sorten haben wenig Kalorien, viele Ballaststoffe, Vitamin A und beugen Herzkrankheiten und Krebs vor.

**Kürbiskerne** – Der Inhaltsstoff Tryptophan hellt die Stimmung auf, Phytosterol hilft gegen schädliches Cholesterin. Enthalten sind auch herzgesunde Fette und Magnesium.

**Lachs** – Er liefert mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren, Vitamine der B-Gruppe und Vitamin D sowie Selen. Schützt Gelenke und Sehkraft und beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Krebs vor. Lieber Wildlachs als Zuchtlachs verzehren!

**Leinsamen** – Ihre Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend bei Arthrose und Rheuma, helfen bei Gastritis und Magenproblemen, beugen Herzkrankheiten und Krebs vor, senken den Cholesterinspiegel und fördern eine gesunde Verdauung. Auch gut gegen Wechseljahresbeschwerden.

**Linsen** – Das Spurenelement Molybdän fördert den Stoffwechsel, und die Ballaststoffe regulieren den Blutzuckerspiegel. Soll auch stimmungsaufhellend wirken.

**Makrele** – Sie liefert gesunde Omega-3-Fettsäuren und B-Vitamine und ist gut gegen Bluthochdruck.

**Mandeln** – Enthalten reichlich ungesättigte Fettsäuren, die den Cholesterinspiegel stabilisieren. Ihr Calcium stärkt Muskeln, Knochen und Zähne, das Antioxidans Vitamin E schützt vor freien Radikalen.

**Meerrettich** – Sein Senföl tötet Viren und Bakterien und beugt Krebs vor.

**Möhre** – Enthält viel Vitamin A, Betacarotin und Kalium – gut für die Muskeln, das Herz und gegen Krebs.

**Olivenöl** – Kalt gepresst liefert es gesunde Fette und beugt Bluthochdruck, Diabetes, Herzrhythmusstörungen, Schlaganfällen, Herzinfarkten und Krebs vor. Der Inhaltsstoff Oleocanthal soll den Abbau der bei Alzheimer typischen Proteinablagerungen im Gehirn fördern.

**Orange** – Neben sehr viel Vitamin C enthält sie den Herzschrützer und Blutdrucksenker Kalium und viele Ballaststoffe. Besser als Frucht genießen und nicht als Saft, denn ihm fehlen die Ballaststoffe. (Das gilt für alle Säfte.)

**Paprika** – Ihr Reichtum an Vitaminen A, B und C sowie an Karotinoid und Flavonoid schützt vor vorzeitiger Zellalterung.

**Parmesan** – Die Bakterien des fermentierten Käses stärken die Darmflora. Der moderate Verzehr von Parmesan kann vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen und lebensverlängernd wirken.

**Pfeffer** – Sein scharfes Piperin wirkt antibakteriell und entzündungshemmend. Außerdem macht er schlank, weil er beugt der Bildung neuer Fettzellen im Körper vorbeugt.

**Pfirsich** – Sehr hilfreich bei übergewichtsbedingten Gesundheitsproblemen wie Diabetes und Herzkrankheiten, senkt den Cholesterinspiegel und wirkt entzündungshemmend.

**Pflaume** – Ihre Phytowirkstoffe verbessern die Aufnahme von Eisen, beugen Zellschäden vor und erleichtern das Abnehmen. Da frische Pflaumen einen niedrigen glykämischen Index haben, halten sie den Blutzuckerspiegel stabil. Pflaumen sind gut für die Darmflora und den Muskelaufbau.

**Pistazie** – Ungesalzene (!) Pistazien senken den Blutdruck, enthalten weniger Fett als einige andere Nüsse und wirken günstig auf die Blutfettwerte.

**Preiselbeeren** – Schützen wegen ihrer entzündungshemmenden Wirkung vor Harnwegsinfektionen und Zellschäden, reich an Vitamin C, B1, B2, B3 und Ballaststoffen.

**Rapsöl** – Enthält Alpha-Linolensäure, eine pflanzliche Omega-3-Fettsäure – die gegen Rheuma hilft. Vitamin E und Karotinoide fangen freie Radikale.





# STARK IN FARBE. STARK IM LEBEN.

2 NEUE MODEFARBEN:  
RINGELBLUME  
UND GRANATAPFEL

lastofa® forte

Die flachgestrickte  
medizinische Kompression  
mit Merinowolle



ofa®

**Rosenkohl** – Siehe Brokkoli und Grünkohl.

**Rote Bete** – Der Fruchtfarbstoff Betanin wirkt entzündungshemmend und fängt freie Radikale. Der Nitratgehalt hilft bei Bluthochdruck. Als Saft getrunken, sind bereits 70 ml pro Tag ausreichend für eine gute Wirkung.

**Spargel** – Sowohl der weiße als auch der grüne gehören zu den gesündesten Gemüsesorten überhaupt und liefern viel Folsäure.

**Spinat** – Reich an Betacarotin, Vitamin K und Folsäure, den Spurenelementen Magnesium, Zink, Calcium, Kalium, Phosphor und Kupfer. Roh oder kurz gedünstet genießen.

**Steckrübe** – Sie enthält die krebshemmenden Antioxidantien Sulforaphan und Isothiocyanat und hat nur halb so viele Kalorien wie Kartoffeln. Schmeckt als Suppe, Püree, im Eintopf und roh geraspelt.

**Süßkartoffel** – Ihr Antioxidans Glutathion schützt unser Immunsystem, Betacarotin die Augen, der niedrige glykämische Index hilft Blutzuckerspiegel und Insulinwerten. Sie ist vermutlich einer der Gründe, warum die Bewohner in Okinawa (Japan) so alt werden.

**Tofu** – Er ist eine gute Quelle für pflanzliches Eisen, Vitamin B6, Calcium und Folsäure. Soja-Eiweiß senkt den Blutdruck.

**Tomate** – Reich an Lycopin, werden ihr antioxidative, anti-tumorale Eigenschaften zugeschrieben.

**Vollkornbrot** – Reich an Eiweiß, Mineralstoffen und Vitaminen sowie Eisen, Zink, Magnesium und viele Ballaststoffe.

**Walnuss** – Sie verbessert die Blutwerte, senkt den Blutdruck, hält die Gefäße geschmeidig und soll die Merkfähigkeit unterstützen. Sehr wirksam gegen Heißhungerattacken. Schon 30 Gramm Nüsse täglich beugen Herzinfarkt, Diabetes und Schlaganfall vor.

**Wasser** – Ohne Wasser könnten wir nicht leben. Es aktiviert den Stoffwechsel und kann Übergewicht vorbeugen. Bei jedem Hungergefühl erst einmal ein Glas Wasser trinken! In Deutschland hat Leitungswasser eine hervorragende Qualität – es ist oft sogar besser als viele Mineralwässer.

**Weißkohl** – Liefert Vitamin B6, C und K. Sein entzündungshemmendes Senföl beugt Krebs vor und senkt den Cholesterinspiegel.

**Weizenkeime** – Liefern Ballaststoffe, Vitamin B sorgt für mehr Energie und bessere Laune.

**Wirsing** – Sein Reichtum an Vitamin A, C, K und Mangan beugt Herzkrankheiten und Krebs vor, wirkt entzündungshemmend und ist gut für den Cholesterinspiegel.

**Ziegenkäse** – Ist besonders reich an sättigenden Proteinen, die auch zur Muskelbildung beitragen. Er ist leichter verdaulich als andere Käsesorten, sein Eisen kann unser Körper besser verwerten.

**Zimt** – Er hilft, den Blutzucker stabil zu halten, liefert Calcium und Eisen. Und stillt unseren Appetit auf Süßes.

Lymphabfluss-fördernde Atemübungen finden Sie mit diesem QR-Code:



# Darm und Psyche beeinflussen sich gegenseitig

Diese Wechselwirkung ist viel stärker, als man lange dachte. Sie verläuft über die **Darm-Hirn-Achse**. Darunter versteht man ein dichtes Kommunikations-Netzwerk zwischen Darm und Gehirn. Dessen Komponenten sind

**Nerven** – vor allem der Vagusnerv

**Hormone** – z. B. Cortisol, Serotonin, Ghrelin, Leptin

**Immun-Botenstoffe** – z. B. Zytokine

**Darmflora (Mikrobiom)** – Bakterien und ihre Stoffwechselprodukte

Diese Systeme kommunizieren permanent von Gehirn in Richtung Darm und vom Darm zum Gehirn. Stress und Gefühle wirken direkt auf die Verdauungsorgane. Bei Stress schüttet der Körper mehr Stresshormone (v. a. Cortisol, Adrenalin) aus. Diese können die Darmbewegung beschleunigen (Durchfall) oder verlangsamen (Verstopfung). Auch können sie die Durchblutung des Darms verändern und die Schleimhaut-Barriere schwächen. Typisch dafür sind Bauchschmerzen, Übelkeit, Durchfall, die viele Menschen etwa bei Prüfungsangst entwickeln.

Bekannt ist, dass psychische Belastungen Darmerkrankungen verstärken. Bei chronischem Stress, Angst oder Depression können sich Symptome bei Krankheiten wie Reizdarmsyndrom, chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (z. B. Morbus Crohn, Colitis ulcerosa) deutlich verschlimmern. Auch die Schmerzempfindung im Darm ändert sich: Das Gehirn „dreht den Lautstärkeregler hoch“, sodass normale Dehnungsbewegungen (Peristaltik) im Darm als schmerzhafter erlebt werden.

Umgekehrt beeinflusst der Darm die Psyche durch das Mikrobiom (Darmflora). Im Darm leben viele Milliarden Bakterien, die Botenstoffe herstellen oder beeinflussen. 90 Prozent der Vorstufen von Serotonin, oft „Glückshormon“ genannt, werden im Darm produziert. Die Bakterien bilden auch kurzkettige Fettsäuren (z. B. Butyrat), die die Darmwand stärken, Entzündungen regulieren und damit indirekt auf das Gehirn wirken. Verändert sich die Zusammensetzung der Darmflora (z. B. durch Ernährung, Antibiotika, Infekte), kann das die Stimmung beeinflussen, Schlaf, Stressreaktion und Angstniveau verändern.

Verschiedene Studien haben gezeigt, dass bestimmte Bakterienstämme bei Menschen mit Depressionen oder Angststörungen seltener oder häufiger vorkommen als bei Gesunden. Chronische Entzündungen im Darm können über das Immunsystem Botenstoffe freisetzen, die ebenfalls auf das Gehirn wirken. Unterschwellige, dauerhafte Entzündungen stehen im Verdacht, bei der Entstehung oder Verstärkung von depressiven Symptomen, Müdigkeit, Erschöpfung (Fatigue) eine Rolle zu spielen.

Das was man „Bauchgefühl“ nennt, hat eine reale körperliche Grundlage, nämlich das enterische Nervensystem („Bauchhirn“), das mit dem zentralen Nervensystem verknüpft ist. Viele Menschen, die an Reizdarm leiden, berichten, dass Stress, Konflikte oder Angst die Beschwerden verschlimmern. Umgekehrt machen die dauernden Beschwerden die Psyche fertig, es entsteht ein Teufelskreis. Schlechter Schlaf und unregelmäßiges Essen verändern die Darmflora. Das kann wiederum die Stimmung und die Widerstandskraft gegen Stress verschlechtern.

**Damit können Sie den Darm positiv beeinflussen, was indirekt auf die Psyche wirkt:**

- Ballaststoffreiche Ernährung (Gemüse, Obst, Vollkorn, Hülsenfrüchte)
- Fermentierte Lebensmittel (z. B. Joghurt, Kefir, Sauerkraut, Kimchi), sofern Sie das vertragen
- Ausreichend Flüssigkeit, moderater Koffein-/Alkoholkonsum
- Antibiotika nur, wenn nötig – sie verändern das Mikrobiom stark

**Damit können Sie die Psyche positiv beeinflussen, was indirekt auf den Darm wirkt:**

- Stressmanagement: Achtsamkeit, Meditation, Atemübungen, Yoga, progressive Muskelentspannung
- Regelmäßige Bewegung: wirkt gleichzeitig auf Darmbewegung und Stimmung
- Psychotherapie (z. B. kognitive Verhaltenstherapie) kann beim Reizdarmsyndrom nicht nur seelisch, sondern auch körperlich helfen.

**Wenden Sie sich unbedingt an einen Arzt, wenn so etwas passiert:**

- Blut im Stuhl
- starke, neu auftretende Bauchschmerzen
- unbeabsichtigter Gewichtsverlust
- anhaltender Durchfall oder Verstopfung
- starke psychische Belastung (Depression, Angst, Panik, Selbstverletzungsgedanken).

**So können Sie dem Mikrobiom Ihres Darmes Gutes tun:**

Vermeiden Sie stark verarbeitete Lebensmittel wie Fertiggerichte, Tiefkühlpizza, Instantnudeln, Chips, Flips, Schokoriegel, Süßigkeiten, Softdrinks, Energydrinks, abgepackte Fertigbrote, Müslis und Snacks. Denn diese enthalten viel Zucker und Weißmehl, viel ungünstiges Fett, viele Zusatzstoffe (Emulgatoren, Süßstoffe, Farbstoffe, Aromen) und sind sehr ballaststoffarm. Studien zeigen, dass solche Ernährung die Zusammensetzung des Mikrobioms deutlich verändert, die Vielfalt der Bakterien verringert und eher „entzündliche“ Keime fördert.

Vermeiden Sie stark zuckerhaltige und raffinierte Kohlenhydrate wie Limonaden, Eistee, gezuckerte Säfte, Süßigkeiten, Kuchen, Weißbrot, helle Brötchen, Frühstücksflakes und süße Joghurts. Diese „füttern“ bestimmte Bakterien und Hefen. Dagegen bekommen „gute“ Faser-Verwerter zu wenig „Futter“. Das kann zu Entzündungen und Stoffwechselproblemen führen. Gleiches gilt für ungünstige Fette und stark verarbeitete Fleischprodukte wie Wurst, Salami, Speck, Hotdogs, fettreiches rotes Fleisch (Steak, Burger, Döner etc.) sowie frittierte Fast-Food-Produkte.

Besonders gut für das Mikrobiom sind Ballaststoffe aus Vollkorn, Hülsenfrüchten, Gemüse, Obst, Nüssen und Saaten. Kurzum: eine pflanzen- und ballaststoffreich und möglichst unverarbeitete Ernährung. Natürlich darf man auch mal „sündigen“. Doch auch hier gilt: Die Dosis macht das Gift.

# Gemeinsam für Ihre Lebensqualität



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)

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



Wenn Sie den **linken QR-Code** scannen, finden Sie **Apotheken** und **Sanitätshäuser** in Ihrer Nähe, in denen die Patienten-Zeitschrift **LYMPHE & Gesundheit** zum **kostenlosen Mitnehmen** ausliegt. Alternativ finden Sie die kostenlosen Auslegestellen auf [www.lymphe-und-gesundheit.de](http://www.lymphe-und-gesundheit.de) unter **Auslegestellen**.

## Impressum

Verlag: S & F Dienstleistungs 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: 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](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, 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





Lebensfreude in Bewegung

# DEINE MUSTER

## DEINE STÄRKEN



[juzo.de/deine-muster-deine-staerken](https://juzo.de/deine-muster-deine-staerken)