

LYMPH

ödem



01/13, 1. Halbjahr 2013

Das Journal für ÄrztInnen,
PatientInnen und TherapeutInnen

3 | ÖLL IM HAUPTVERBAND

4-5 | TIEFENENTSPANNUNG bei Lympherkkrankungen

9 | OSTEOPATHIE - und was sie alles kann

11 | SERVICE - unsere Landesstellen

EDITORIAL



Liebe Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser!

Dass die Arbeit der ÖSTERREICHISCHEN LYMPH-LIGA nicht umsonst ist, zeigt der Vorstoß unserer Vereinigung bei den offiziellen Gesundheitsinstanzen. Im Vorjahr haben wir sowohl dem Gesundheitsminister als auch den Spitzen des Hauptverbandes der Sozialversicherungsträger in Briefen eindringlich die triste Lage der betroffenen Patientinnen und Patienten geschildert.

Seit dieser Offensive hat es bereits zwei sehr konstruktive Besprechungen der LYMPH-LIGA mit Expertinnen und Experten des Gesundheitswesens und höchsten Repräsentanten der Sozialversicherungsträger gegeben. Wir sind noch weit entfernt von unserem Ziel – der optimalen Gleichbehandlung der Patientinnen und Patienten –, aber wichtige Schritte konnten wir setzen.

Unterstützen Sie, liebe Leserinnen und Leser, uns doch auch dabei!

Ihr
Prim. Dr. Walter Döller
Präsident



Liebe Leserinnen und Leser!

Was kann eine Vereinigung wie die ÖSTERREICHISCHE LYMPH-LIGA schon erreichen? Gute Frage. Nun: sie kann genau so viel bewirken, wie die einzelnen Mitglieder bereit sind, an Einsatz zu investieren. Dieser Einsatz kann Mitarbeit in den Landesstellen (siehe Seite 11) bedeuten, es kann aber auch schon mit einem kurzen Erfahrungsbericht für unsere Homepage oder unsere zwei Mal pro Jahr erscheinende Zeitschrift viel erreicht werden.

Denn schließlich sind wir als ÖSTERREICHISCHE LYMPH-LIGA höchst interessiert daran, wie es anderen Patientinnen und Patienten – Leidensgenossen – im Umgang mit ÄrztInnen, TherapeutInnen, Krankenkassen so geht.

Nur mit diesem ständigen, nahen Mitgliederkontakt bleiben wir am Ball, können wir die Interessen wirksam vertreten.

Ihr Manfred Schindler,
Beauftragter der ÖLL für Öffentlichkeitsarbeit
manfred@schindlers.at, Tel. 0699 1 300 61 63

► Foto: Matthias Bernold/
www.derbernold.com

IMPRESSUM und Offenlegung:
Medieninhaber:
Österreichische LYMPH-LIGA
2560 Berndorf, Postfach 41
Tel.: 0 26 72/844 73
Fax: 0 26 72/889 96
www.lymphoedem.at
info@lymphoedem.at
Fotos: Gelmini Kreutzhof,
Ulrike Hofer, Mandl Kommunikation,
mediven, ÖLL Landesstellen
Layout: SD
Konzept & Text:
www.mandlkommunikation.at
Druck: digitaldruck.at
Richtung der Zeitung:
Informationen für Lymphödem-
PatientInnen u. Mitglieder der
Österreichischen LYMPH-LIGA.



*Einen schönen Sommer
allen Mitgliedern, Leserinnen
und Lesern wünscht der Vorstand der
Österreichischen Lymph-Liga.*

BEHANDLUNGS-STANDARDS: LYMPH-LIGA PRÄSENTIERTE VORSCHLAG

Im vergangenen August wandte sich der Vorstand der Österreichischen Lymph-Liga unter ihrem Präsidenten Prim. Dr. Walter Döllner, in einem Schreiben an Gesundheitsminister Alois Stöger und an die Spitze des Hauptverbandes der Sozialversicherungsträger. Im Namen des ÖLL-Vorstandes fasste Döllner die Problempunkte und Forderungen zusammen, die dringend behandelt gehören.

Keine oder schlechte Versorgung, unterschiedlichste Vorgangsweisen bzw. Leistungen der Länderkassen: Lange wurden von uns Fallbeispiele erhoben, eigene Erlebnisse niedergeschrieben, Daten recherchiert.

Prompt wurde die ÖLL dann für Herbst 2012 zu einem ersten Gespräch in die Wiener Kundtmanngasse, die Zentrale des Hauptverbandes der Sozialversicherungsträger, eingeladen. Dort konnte mit einer hochgradig besetzten Runde über die ÖLL-Anliegen gesprochen werden. Dazu zählen unter vielen anderen:

- Unterschiedliche Genehmigung von Behandlungszeiten durch die Kassen – zwischen 15 und 45 Minuten; Unterschiedliche Termin-Bewilligungen durch die Kassen: sechs, zehn, zwölf...;
- Unterschiedliche „medizinische“ Beurteilung der Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie (KPE): von „ineffizient“ „Streicheleinheiten“ bis „derzeit beste ambulante Behandlungsmethode“.
- Teilweise eklatantes Unwissen bei Haus- und Spitalsärzten über die Lymphödem-Erkrankung im Allgemeinen und über die Behandlungsmethoden im Besonderen.

„Wir bitten daher Sie, sehr geehrte Herren, den betroffenen Versicherten mit geeigneten Maßnahmen Bedingungen zu schaffen, die Ihnen ein Leben in Würde und sozial verträglichen Behandlungs- und Versorgungsmethoden ermöglicht...“ schrieb der Lymph-Liga-Präsident.

Nach dem ersten sehr positiven Expertengespräch erarbeitete in den darauf folgenden Monaten, unter anderem im Zuge einer Ganztags-Klausur in Wien, der Vorstand der Lymph-Liga eine Liste von Standards, die für die ambulante Behandlung gelten sollen. Dieser Katalog wurde in einer neuerlichen Sitzung mit Spitzenexperten aus Medizin und Sozialversicherung im März dieses Jahres diskutiert.

Es wurde nicht nur die detaillierte weitere Beratung in einem verkleinerten Gesprächskreis beschlossen. Denn das Anliegen der ÖLL, Ärztinnen und Ärzte besser über das Lymphödem und die nötigen Therapien zu informieren, soll noch heuer im Rahmen einer österreichweiten Chefarztsitzung umfassend besprochen werden. „Damit wäre ein wichtiger Schritt getan, um die niedergelassenen Ärztinnen und Ärzte mit der weitgehend unbekanntem Krankheitsform des Lymphödems vertraut zu machen“, erklärte ÖLL-Präsident Prim. Dr. Walter Döllner.

- *Lymph-Liga-Delegation erneut zur Besprechung bei den Sozialversicherungsträgern: (v.l.) Dr. Christine Heim, Ingrid Kleindienst, Manfred Schindler, Gertrude Buchmann, Prim. Walter Döllner, Dr. Melanie Wohlgenannt.*



Parallele Unterstützung zur Lymphdrainage

Für Kinder ab 1 Jahr



LYMPHDIARAL®- Drainagesalbe

- fördert den Lymphabfluss
- reduziert die Schwellungen
- wirkt antientzündlich



Die Patienten sollen die Tropfen zusätzlich als Ergänzung einnehmen und die Salbe auch zu Hause bis zur nächsten Behandlung immer wieder auftragen.

Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen lesen Sie die Gebrauchsinformation und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Zweigniederlassung Österreich · Fischhof 3 · A-1010 Wien · Tel. 01/533 16 88 · Fax: 01/533 56 08 · info@pascoe.at · www.pascoe.at



TIEFENENTSPANNUNG

AUCH BEI LYMPHÖDEMEN HEILSAM

Biochemische Vorgänge und Hormonausschüttungen erzeugen – unter anderem – Stress. Dieser wiederum ist für Anspannung verantwortlich, die Körper und Seele umfängt.

In diesem – gerafften – Beitrag gibt Psychotherapeut Paul Gelmini Kreuzhof einen Überblick über einige interessante Möglichkeiten zur Tiefenentspannung. Gemeinsam mit ÖLL-Vizepräsidentin Dr. Melanie Wohlgenannt plant Kreuzhof auch speziell für Lymphödem-PatientInnen ausgerichtete Tiefenentspannungsseminare.

Es gibt nicht die beste Technik, sich zu entspannen, sondern vielmehr jede Klientin und jeder Klient ist gefordert, das passende Verfahren für sich zu entdecken und auszuprobieren. Im Wort „Tiefenentspannung“ steckt der Wunsch, sich tief zu entspannen. Klingt logisch – ist es auch.

ABER WAS VERSTEHT MAN EIGENTLICH UNTER ENTSPANNUNG UND VOR ALLEN DINGEN, WOVON SOLLTE ICH MICH ENTSPANNEN?

ENTSPANNUNG IST DAS GEGENTEIL VON ANSPANNUNG.

Wenn ich sage: „ich fühle mich gestresst“, so heißt die Übersetzung für unser Körpergefühl: „*ich spüre in mir eine starke Anspannung*“. Daher gilt das erklärte Ziel: Gesund und gelassen durch Entspannung.

Es lohnt sich in mehrfacher Hinsicht, Entspannungsübungen zu erlernen, um so dem Körper adäquate Erholung und Regeneration zu gönnen. Je entspannter wir uns fühlen, desto gesünder sind wir auch langfristig.

Konträr zum Stress bewirken Entspannungsübungen eine Aktivierung des Parasympathikus, des Ruhenerivs, und somit Gegenspieler von Sympathikus. Atmung und Herzfrequenz werden herabgesetzt, die Gefäße erweitern sich, wodurch der Blutdruck sinkt. Im Gehirn lassen die messbaren Strömungen nach. Wer regelmäßig Entspannungsübungen in seinem Leben einplant, fühlt sich gelassener und zufriedener.

Je öfter man seine Übungen praktiziert, desto leichter fällt es auch in Stresssituationen, sich zu entspannen, und spürbare Erfolge stellen sich leichter ein. Da man aber schon insgesamt gelassener ist, werden auch frühere Stresssituationen nach erfolgreichem Entspannungstraining eventuell gar nicht mehr als solche bewertet.

Sollte trotzdem einmal die Belastung überhand nehmen wollen, kann sich der Geübte innerhalb weniger Minuten in einen entspannten Zustand versetzen.

Entspannung lässt sich durch verschiedenste Arten erreichen. Der eine entspannt bei einer Tasse Tee, der andere beim Spaziergang mit dem Hund und der Dritte bügelt, um dem Stress des Alltags zu entfliehen.

Manchmal reichen diese einfachen Methoden aber nicht mehr aus; nämlich dann, wenn sich Symptome einstellen, die die Gesundheit gefährden. Dies können ein hoher Blutdruck, muskuläre Verspannungen, Spannungskopfschmerzen, Magenbeschwerden oder ähnlich ernstzunehmende Krankheiten, wie Lymphödeme sein.

Wenn dieser Punkt erreicht ist und ein Zusammenhang mit Stress, Belastungen oder Überforderung diagnostiziert wird, sollte man Entspannungsübungen als möglichst tägliche Routine einzuplanen.

Um Entspannung zu erreichen und damit auch nachhaltig das körperliche Wohlbefinden und die persönliche Lebensqualität zu steigern, bieten sich verschiedene, therapeutische Methoden an.

AUTOGENES TRAINING – DURCH SUGGESTIONEN ZU ENTSPANNUNG

Entwickelt wurde das autogene Training 1932 vom Nervenarzt J.H. Schultz, der es als Verfahren zur „konzentrativen Selbstentspannung“ bezeichnete. Die eigene Vorstellungskraft kann beim autogenen Training eine intensive Entspannung des gesamten Körpers hervorrufen und so zu einer Stabilisierung der unwillkürlichen Körperfunktionen beitragen. Die regelmäßige Anwendung dieses Umschaltens auf ein anderes Körperverständnis kann dabei helfen, Probleme des Alltags oder der eigenen Persönlichkeit zu verarbeiten. Das autogene Training zeigt Ähnlichkeiten zur Meditation und bestimmte Übungen sind dem Yoga entnommen.

Autogenes Training kann man alleine oder in der Gruppe durchführen. Einsteiger erlernen die Methode unter Anleitung. Im fortgeschrittenen Stadium ist das autogene Training eine Art Selbst-Hypnose, bei der sich der Übende durch Suggestionen, die er sich in Gedanken mitteilt, in eine tiefe Entspannung gelangt. Unterschiedliche Suggestionen wie „Mein linkes Bein ist ganz warm“, „Mein rechter Arm ist ganz schwer“ und weitere werden in bestimmter Reihenfolge gedacht.

Durch die eintretenden Effekte (Wärme, Schwere oder auch Kühle) wird dem Gehirn Entspannung suggeriert, so dass es seinerseits mit der Senkung von Atem- und Herzfrequenz, Muskeltonus und Blutdruck reagiert.

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG – NACH ANSPANNUNG FOLGT ENTSPANNUNG

Bei der progressiven Muskelentspannung erreicht man Entspannung nach abwechselndem An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen.

Der Arzt Edmund Jacobsen entdeckte um 1920 einen Zusammenhang zwischen unruhigen, ängstlichen Patienten und verspannten Muskeln. Seine Schlussfolgerung war, dass muskulär entspannte Menschen auch seelisch entspannter sind. Auch bei arterieller Hypertonie, Kopfschmerzen, chronischen Rückenschmerzen, Schlafstörungen sowie Stress lassen sich mit progressiver Muskelentspannung gute Erfolge erzielen.

Der Übende spannt bestimmte Muskeln an, nimmt diesen Zustand bewusst wahr, um dann willentlich zu entspannen. Wer regelmäßig diese Entspannungsübungen durchführt, lernt Verspannungen frühzeitig wahrzunehmen und ihnen entgegen zu wirken. Auch das Gehirn nimmt die Entspannung wahr und reagiert entsprechend positiv. Das Training wird in der Gruppe durch einen erfahrenen Therapeuten verbal und mit Musik angeleitet.

ENTSPANNUNGSMUSIK – KLÄNGE UND TÖNE HEILEN

Entspannungsmusik wird seit mehreren Jahrhunderten in der Medizin zur Behandlung und Linderung von Schmerzen erkrankter Personen eingesetzt. Heutzutage wird sie therapeutisch in der Musiktherapie eingesetzt. Aber auch zuhause ohne Therapeuten kann man sich den Nutzen von Entspannungsmusik zu Eigen machen. Klassische Musik oder auch spezielle Entspannungsmusik, auch mit Naturtönen kombiniert, hat einen speziellen Rhythmus; eventuell kehren auch bestimmte Klangfolgen wieder, wodurch Körper und Geist entschleunigt werden und dadurch in einen Zustand der Entspannung versetzt werden.

Entspannungsmusik sollte keinen Gesang enthalten. Wer eine solche Musik in ruhiger Umgebung genießt, lässt seine Gedanken fließen und schaltet ab – wenn Gesang vorhanden wäre, müsste sich das Gehirn unnötig konzentrieren.

PHANTASIEREISEN – ORTE ZUM WOHLFÜHLEN BESUCHEN

In Phantasiereisen begibt man sich gedanklich an Orte, an denen man sich besonders wohl fühlt. Dies kann mit therapeutischer Begleitung, aber auch alleine in den eigenen vier Wänden geschehen. Besonders leicht fällt es, wenn einer gesprochenen Anleitung auf CD zugehört wird.

Der Reisende versetzt sich nach einer Einleitung in Gedanken an einen Strand, auf eine Wiese oder an andere Orte, die positiv assoziiert werden. Er nimmt Gerüche, Geräusche, den Wind sowie die eigene Stimmung wahr und gibt sich ihnen hin. In dieser ruhigen und friedvollen Umgebung entspannt auch der Körper im Hier und Jetzt. Phantasiereisen werden in der Gruppe oder auch in Einzelsitzungen unter fachmännischer Anleitung durchgeführt.

HYPNOSE – DAS INNERE SPRECHEN LASSEN

Bei der Hypnose gelangt der Klient durch therapeutische Anleitung in eine Trance, in der das Unbewusste zu Tage tritt. Der Focus ist nach innen gerichtet. Durch die Konzentration auf das Innere kommt es zum einen zu einer tiefen Entspannung, zum anderen werden Gedanken, Wünsche, Erinnerungen wahrgenommen, mit denen der Therapeut arbeiten kann.

Auch kann der Therapeut in diesem Zustand dem Unbewussten bestimmte Ziele vorschlagen. Bei der therapeutischen Hypnose ist der Patient keinesfalls willenlos – er hat zu jedem Zeitpunkt die Kontrolle über sein Handeln.

Wer mit Entspannungsübungen vertraut ist, wird auch bei der Selbsthypnose – also ohne Therapeut – zufriedenstellende Ergebnisse erreichen. Hypnose zur Entspannung wird im Einzelsetting oder in der Gruppe praktiziert.

ACHTSAMKEIT – ENTSPANNT UND GELASSEN IM HIER UND JETZT

Achtsamkeit ist eine Haltung des nicht-Wollens, nicht-Planens und nicht-Bewertens. Sie sind einfach im Hier und Jetzt, fühlen sich lebendig und gleichzeitig entspannt und gelassen. Achtsamkeit kann durch bestimmte Übungen und Meditationen erreicht werden.

Einige Menschen z.B. Mönche in Klöstern widmen dieser Haltung ihr gesamtes Leben. Doch auch (oder gerade) für gestresste Menschen in unserer Gesellschaft kann Achtsamkeit sehr hilfreich sein und eine zusätzliche Perspektive auf das Leben bieten. So wird der Teilzeit-Achtsame meist nicht nur gelassener, sondern auch weiser und glücklicher.

Für alle hier angeführten Entspannungstechniken gleichermaßen gilt:

Die beschriebenen Entspannungstechniken sind medizinisch beforscht und wissenschaftlich anerkannt. Wer sie regelmäßig alleine oder unter Anleitung eines erfahrenen Therapeuten kontinuierlich ausübt, erzielt befriedigende Erfolge und erfährt eine Besserung seiner Beschwerden.

Richten Sie bitte gerne Ihre Anfragen zu aktuellen Terminen und für weiterführende Informationen an:

info@paulvongelmini.com

(Praxis für Psychotherapie, Prävention und Persönlichkeitsentwicklung, Brixnerstrasse 3/410, 6020 Innsbruck)

Diesen Beitrag können Sie in ungekürzter Fassung gerne auf www.lymphoedem.at nachlesen.

► *Paul Gelmini Kreutzhof und Melanie Wohlgenannt planen Seminare zur Tiefenentspannung für Lymphödem-PatientInnen.*



Ihr Expertenversorger
in der Lymphologie



Erhältlich in 9 Farben:



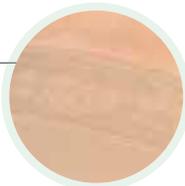
Juzo® Kompressionsversorgungen werden für **alle Körperbereiche** exakt nach den Körpermaßen gefertigt. Die Patienten profitieren durch:

- **Optimale Passform**
- **Höchsten Tragekomfort**
- **Dauerhaften Therapieerfolg**

Juzo® Produktvielfalt in:

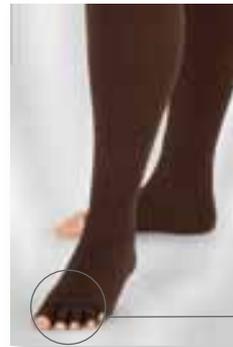
- **4 Kompressionsklassen** – Zur Versorgung unterschiedlichster Krankheitsbilder
- **5 Gestrickarten** – Für alle anatomischen und medizinischen Anforderungen; auch mit antibakteriellem Silber

Juzo® Produkteigenschaften, die überzeugen:



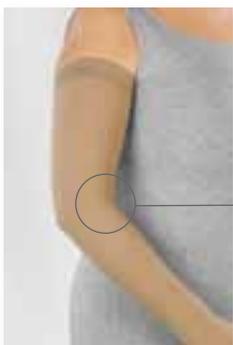
Individuelle Befestigungsmöglichkeiten

bieten sicheren und rutschfreien Halt



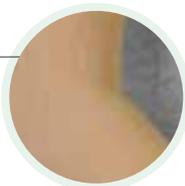
Flache unauffällige Nähte

verhindern Druckstellen und Hautirritationen



Optimaler Tragekomfort

durch faltenfreien Sitz ohne Abschnürungen



Überhöhte Abschlussränder

garantieren indikationsgerechten Kompressionsverlauf

IMMER, WENN SIE REHA MACHT: KENNEN SIE DIE DIDDEL-MAUS?

Das ist die Comic-Figur mit den riesengroßen Füßen. Heidelinde Hirtenlehner, Leiterin der ÖLL-Landesstelle Oberösterreich, erklärt, warum sie immer wieder in diese Figur schlüpft.

Alle zwei Jahre spiele ich drei Wochen lang Diddel-Maus. Das heißt, ich gehe auf Reha, genieße (fast) täglich Lymphdrainagen (das ist der angenehme Teil), lasse mir beide Beine bandagieren, zuerst bis zum Knie, dann auch über die Oberschenkel, und gehe mit dieser „Verpackung“ dann fleißig zur Gymnastik, zum Ausdauertraining oder Nordic Walking (der Teil ist vor allem am Anfang recht anstrengend). Bandage plus drei Nummern zu große Nordic-Walking-Schuhe ergeben ganz eindeutig Diddel-Füße:



➤ *Diddelmaus-Beine aus der Patientinnen-Perspektive.*

Zugegeben, es ist dann ein bisschen schwierig, so fröhlich-leichtfüßig wie das Mäuschen unterwegs zu sein, aber ein wenig Galgenhumor, ein paar schöne Nordic-Walking-Strecken und vor allem nette LeidensgenossInnen helfen sehr. Oder man geht es langsam für sich alleine an, orientiert sich ganz am eigenen Tempo und freut sich, wenn man merkt, dass man so schön langsam doch fitter wird.

Das Gehen fällt leichter, man kann so nebenbei die Natur bewundern, Ausblicke auf die Bergwelt oder Architektur genießen, sich vielleicht Musik oder ein Hörbuch anhören - und wenn's nicht mehr ganz so schwer geht, überlegen, ob jetzt die Bandage nachgegeben hat oder doch das Bein schon ein wenig dünner geworden ist.

Beim Gehen mit anderen PatientInnen kann man Erfahrungen austauschen, Tipps weitergeben, hören, mit welchen Problemen sich andere herumschlagen und welche Lösungen sie dafür gefunden haben. Vorträge und Diskussionsrunden geben hilfreiche Grundinformationen über das Lymphödem und die Therapie.

Gerade wenn man zum ersten Mal auf Reha ist, tauchen dann aber auch viele weitere Fragen auf, wenn man sich überlegt, wie man das alles, was man jetzt beachten sollte, in den eigenen Alltag integrieren soll.

Und wenn - was in diesen drei Wochen durchaus auch einmal passiert - alles anstrengend wird, kann man sich mit einem guten Buch zurückziehen, vor dem Fernseher faul sein, in einen Film oder einen Reisebericht eintauchen und sich wegträumen, Musik hören, schlafen. Da ist keine Arbeit und kein Haushalt, die



➤ *Auch Nordic Walking geht...anfangs schwierig, aber mit der Zeit immer besser.*

Aufmerksamkeit fordern, man kann sich ganz auf die eigenen Bedürfnisse konzentrieren (naja, das Bedürfnis dringend die Bandagen loszuwerden ist da natürlich - außer bei echten Problemen - leider ausgenommen)

Für mich als Patientin ist eine stationäre Reha nicht nur wertvoll durch die kompetente Behandlung (KPE) und Information, sondern auch durch die Entlastung vom Alltag.

In dieser Zeit muss ich nicht mein Lymphödem kaschieren und überspielen, sondern bin unter Menschen, die das Problem verstehen, weil sie selbst damit konfrontiert sind, manche stärker, manche weniger. Und im günstigsten Fall kann man sich auch gegenseitig ein Stück helfen und sich aufbauen.

Auf jeden Fall sind am Ende die Beine wieder schlanker, die Fibrosen zumindest lockerer, die Kompressionsstrümpfe sind im Vergleich zu den Bandagen einfach traumhaft und man ist fit, erholt und zuversichtlich.

Wem ich das erzählen will? Ihnen, liebe Patientinnen und Patientinnen, die Sie eine Reha noch vor sich herschieben und Gründe finden, die dagegen sprechen. Ich möchte Sie ermutigen, sich einen Ruck zu geben und sich etwas Gutes zu tun. Sie werden sehen, der Alltag ist danach wieder um einiges leichter.

Und ich erzähle es, weil es mich ärgert, wenn ich mitbekomme, dass viele PatientInnen Probleme haben, die Reha bewilligt zu bekommen. Wir müssen gemeinsam für ein Umdenken bei den Versicherungen kämpfen, für unsere eigene Gesundheit, für unsere Arbeitsfähigkeit und für unsere Lebensqualität!



➤ *Das Leben der Lymphödem-PatientInnen besteht oft aus harten Bandagen.*

NICHTWISSEN UND PRÄPOTENZ

Von Unwissenheit und Präpotenz gekennzeichnet sind sehr oft die „Untersuchungsgespräche“ oder Abweisungen durch ÄrztInnen und Sozialversicherungsanstalten. Edeltraut Koppy, Landesvorsitzende der ÖLL-Burgenland, hat nicht nur Frust zu vermelden, sondern auch eine gute Idee.

Ich hatte eine Gerichtverhandlung, in der es darum ging, wie weit ein Lymphödem hinderlich ist in der Tätigkeit als Kindergartenpädagogin. Es lagen von meiner Seite Befunde vor vom LKH Wolfsberg, eigens von Primar Döller geschrieben, und ein Befund von Frau Dr. Menzinger samt Lymphszintigrafie, die eine schwere, präfasziale Lymphtransportstörung diagnostiziert, vor. So, der Gutachter andererseits war ein Internist, seines Zeichens Sport- und Flugarzt, zu dem sich sicherlich nie ein Lymphödempatient verirrt!

Ich habe noch nie so viel Präpotenz auf einmal gesehen!

Er hat für null und nichtig erklärt, was in den Befunden steht. Seines Wissens ist es nicht relevant. Stundenlanges Sitzen oder Stehen hat keinerlei Auswirkungen auf ein Lymphödem. Auch nicht die kleine abgeknickte Haltung auf Kindersesseln. Und überhaupt könne ich ja- sozusagen unter dem Tisch- ein paar Ausgleichsübungen mit den Beinen machen.

Erwähnt hat er die guten Werte des Belastungs-EKG, aber ich hätte frühzeitig aufgehört, ich wäre noch nicht an meiner Belastungsgrenze gewesen, vielleicht wegen des Lymphödems, wie er meinte (womit er Recht hat, ich bin sehr gut trainiert, aber das wollte ich ihm nicht offenbaren). Seine Erklärung dafür aber war, weil ich ein Lymphödem hätte, also, das konnte er sich nicht erklären... und damit hat er gezeigt, dass er überhaupt keine Ahnung davon hat.

Weiters kriege ich auf mein Reha Ansuchen IMMER eine Absage. Ich habe voriges Jahr angesucht- abgelehnt; heuer ebenso abgelehnt. Dabei findet die PVA es nicht nötig, sich das genauer anzusehen. Der Wortlaut geht ungefähr so:... nach medizinischer Prüfung (welche???)... ihrem Antrag nicht stattgegeben... kann....- Und: es besteht kein Rechtsanspruch auf Reha. Das kränkt mich sehr, weil es die einzige Behandlung ist, die Linderung bringt. Das ist ja gerade so, als würde man einem Diabetiker seine Medikamente verwehren.

Weiters gibt es eine Stellungnahme von Seiten der PVA, dass die Kosten für die Kompressionstrümpfe nicht übernommen werden. Wo leben wir, wo ein Lymphödem für null und nichtig erklärt wird und es eh keiner medizinischer Maßnahmen bedarf??

Übrigens: ich musste mir nach der Verhandlung meine Beine anschauen, vielleicht hatte ich ja gar kein Lymphödem und alles war nur eine Einbildung... Wie gut, dass die Österreichische Lymph-Liga hier für Verbesserungen kämpft!

Aber es gibt auch positive Ideen, Gedanken

So eine Idee ist „Tanzen mit Bandage“. Weil es enorm positiv ist. Ich mach das nun seit einiger Zeit. Ich bandagiere meine Beine und lege dann meine Lieblingsmusik auf. Meist Boogie. Und tanze mit Leidenschaft und Vergnügen. Die Musik entspannt mich wunderbar und durch die Tanzschritte, die – zugegeben! - mehr Einsatz und Energie für die Umsetzung brauchen, ist diese Art der Bewegung sehr effektiv. Man kann damit sehr gute Wirkung auf die Beine erzielen.

Wie sehen das unsere Leserinnen und Leser? Schreiben Sie uns Ihre schlechten, aber auch guten Erfahrungen und Tipps!

Sie können die Aufklärungsarbeit der ÖSTERREICHISCHEN LYMPH-LIGA durch Ihren Beitritt unterstützen.

Mitgliedsbeitrag: 25 Euro.-/Jahr für Einzelpersonen 110 Euro.-/Jahr für Firmen) Kontonummer 03270 128 600 BLZ 12000

Als Mitglied erhalten Sie die 2x jährlich erscheinende Zeitschrift **Lymphödem** gratis zugesandt und auch verbilligten Eintritt zu unseren Tagungen und Veranstaltungen. Vor allem aber unterstützen Sie unsere Arbeit. Wir freuen uns besonders über MitarbeiterInnen in allen Bundesländern. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an: Österreichische LYMPH-LIGA, Tel: +43 2672 84473, Fax: +43 2672 889 96, Postfach 41, A-2560 Berndorf



MITGLIEDSCHAFT bei der ÖSTERREICHISCHEN LYMPH-LIGA beantragen!

Name _____ Geb. Datum (TT/MM/JJJJ) _____ E-Mail _____

Straße _____ Ort/PLZ _____ Telefon _____

Ich möchte Mitglied der ÖSTERREICHISCHEN LYMPH-LIGA werden: ordentliches Mitglied 25 Euro/Jahr Firmenmitgliedschaft zu 110 Euro/Jahr

Ich bin Patient PhysiotherapeutIn BandagistIn Arzt/Ärztin MasseurIn InteressentIn.

Ich möchte aktiv an der ÖLL mitarbeiten Ja Nein

Ort, Datum

Unterschrift

OSTEOPATHIE KANN LYMPHÖDEMERKRANKTEN GUTES TUN

Ulrike Hofer arbeitet als Physiotherapeutin und Osteopathin freiberuflich zusammen mit fünf Kolleginnen in einer Praxisgemeinschaft in Wien. Sie setzt sich schon seit Längerem mit dem Zusammenwirken von KPE und Osteopathie auseinander.

Vor meiner Ausbildung zur Osteopathin, habe ich als Physiotherapeutin mit Ausbildung in Manueller Lymphdrainage nach Dr. Vodder viel Erfahrung in der Begleitung von Menschen mit Lymphödemen machen dürfen. Mit dem aktuellen Angebot zur Behandlung des Lymphödems war ich nie hundertprozentig zufrieden. Ich fragte und frage mich immer noch: ist das wirklich alles? Gibt es nicht noch mehr Möglichkeiten, um den Lymphstrom positiv zu beeinflussen?

Durch die sehr in die Tiefe gehende Osteopathieausbildung habe ich mehr und mehr die Zusammenhänge im menschlichen Organismus verstanden, und ich war mir danach ganz sicher, dass dies für mich der langgesuchte Weg ist, Menschen in ihrem Heilungsprozess optimal zu unterstützen. Die ganzheitliche Herangehensweise der Osteopathie stellt für mich eine ideale Ergänzung zur schulmedizinischen Behandlung dar.

WAS IST OSTEOPATHIE?

Osteopathie ist eine ganzheitliche Methode, die Selbstheilungskräfte des Individuums zu unterstützen. Die geschulten Hände sind das Werkzeug des Osteopathen.

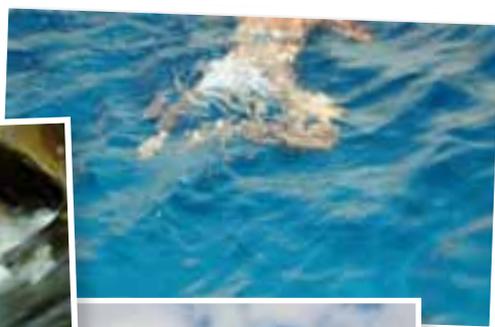
Dr. Andrew Taylor Still (1828-1917), ein amerikanischer Arzt, war der Begründer der osteopathischen Philosophie. Osteopathie war für ihn nicht nur eine Medizin und Kunst, sondern auch eine Lebenseinstellung. Nicht die Behandlung von Krankheiten, sondern die individuelle Behandlung von kranken Menschen war sein Anliegen. Nicht die damals (wie heute oft) übliche Symptombehandlung, sondern die Ursachenforschung stand für ihn im Vordergrund. Still hat schon früh die Bedeutung des ungehinderten Lymphflusses zur Aufrechterhaltung der Gesundheit hervorgehoben.

„Wir sind angehalten, bei all unseren Behandlungen die Lymphgefäße nicht zu verwunden, da sie ohne Zweifel die Leben spendenden Zentren und Organe darstellen und es uns angeraten ist, sie mit Weisheit und Zartheit zu behandeln... Ohne diese vorsichtige Vorgehensweise wäre ihr Patient besser beraten, Leben und Geld zu retten, indem er sie als Versager so lange ignoriert, bis sie durch dieses Wissen um die Lymphgefäße qualifiziert sind, an ihnen zu arbeiten...“

► *Leben ist Bewegung.*



► *Der freie Fluss aller Körperflüssigkeiten ist Voraussetzung für Gesundheit.*



INDIVIDUELLER BEFUND

Osteopathen richten sich in der Behandlung grundsätzlich nach dem individuellen Befund. Es wird zuerst der gesamte Körper in Bezug auf Mobilität der Gelenke oder der Gewebeschichten zueinander und die Spannungsverhältnisse im Gewebe untersucht. Die Wiederherstellung von harmonischen Verhältnissen und der bestmöglichen Mobilität ist das Ziel jeder Behandlung.



► *Autorin Ulrike Hofer*

Für A.T. Still ist der Organismus selbst die "Apotheke Gottes". Dafür ist ein freier Fluss aller Körperflüssigkeiten eine Grundvoraussetzung.

Viele osteopathische Techniken basieren auf der Harmonisierung von Gewebeverbindungen, um alle Hindernisse einer freien Flüssigkeitszirkulation aus dem Weg zu schaffen. Die freie Atmung und optimale Druckverhältnisse im Bauchraum und Brustkorb beeinflussen den Lymphfluss maßgeblich.

Das Lymphgefäßsystem besitzt eine aktive Motorik für den Lymphtransport. Osteopathisch-manipulative Behandlungsmethoden zur Beeinflussung des autonomen Nervensystems haben daher eine große Bedeutung zur Steigerung der Lymphzirkulation.

Die freie Mobilität der Wirbelsäule und der Rippen sind nicht nur für das gute Funktionieren der Neuroregulationsmechanismen erforderlich, sondern auch für die Funktion des großen Sammellymphgefäßes, das sich direkt vor der Wirbelsäule befindet.

Der Körper ist für mich ein Instrument, um in Kommunikation mit der Umwelt und mit sich selbst zu treten. Harmonische Verhältnisse sorgen für einen optimalen Informationsaustausch aller Zellen im Körper. Das Wohlbefinden eines Menschen drückt sich für mich in einer guten Verbindung zu sich selbst und seiner Umgebung aus.

Diesen Beitrag können Sie in ungekürzter Fassung gerne auf www.lymphoedem.at nachlesen.

INTERESSIERTE GESUCHT

Leider gibt es noch sehr wenige klinische Studien über die Wirksamkeit osteopathischer Behandlung des Lymphödems, weshalb ich gerne selber eine Studie diesbezüglich starten möchte.

Falls es freiwillige Interessenten mit sekundärem Lymphödem nach operativer Behandlung von Brustkrebs gibt, nehmen sie einfach mit mir Kontakt auf. Ich informiere sie gerne ausführlicher darüber:

ULRIKE HOFER

Osteopathin, Physiotherapeutin.
Westbahnstr. 27-29/3/88, 1070 Wien,
Tel. 0676 7611025,
praxis@ulrikehofer.com
www.ulrikehofer.com

LEICHTE BEINE IM SOMMER FARBENFROHE KOMPRESSIONSSTRÜMPFE FÜR DIE VENEN

Venenpatienten können medizinische Kompressionsstrümpfe aus einer großen Farbpalette auswählen (z. B. mediven elegance). Neben Beige und Schwarz gibt es die Strümpfe auch in Ozeanblau, einem zarten Violett oder Rosa. Sie sind ab sofort im medizinischen Fachhandel erhältlich.

KOMPRESSIIONSTHERAPIE IN TRENDFARBEN IST ELEGANT, FLIPPIG ODER LÄSSIG – GANZ NACH KOMBINATIONSLUST UND -LAUNE

Die aktuellen Modetrends sind transparente Kleider im Lagen-Look, verspielte Kragen und Ärmel mit feinen Volants. Sie kommen durch die Trendfarben der Kompressionsstrümpfe noch besser zur Geltung. Wer selbstbewusst Farbe bekennen möchte, kann damit die Sommergarderobe richtig in Szene setzen.

Die trendigen Strümpfe mit Kompression sind auch zur Basisgarderobe ein kombinationsstarker Hingucker. Neben den Pastelltönen werden ebenso kräftige Farben wie Rot und Grün (z. B. mediven elegance, mediven plus) angeboten. Es gibt sogar Ausführungen, die mit SWAROVSKI ELEMENTS an der Fessel kombiniert werden können.

BASISTHERAPIE BEI VENENLEIDEN: MEDIZINISCHE KOMPRESSIONSSTRÜMPFE

Medizinische Kompressionsstrümpfe haben einen definierten Druckverlauf (medi compression technology). Er nimmt von der Fessel in Richtung Herz systematisch ab. Dadurch wird

der Venendurchmesser verringert. Die in den Venen liegenden Klappen schließen wieder und bringen den Blutfluss aus den Beinen in Schwung. Schwellungen und Spannungsgefühle können abklingen, das Wohlbefinden steigt.

Die atmungsaktiven, elastischen Materialien bieten bequemen, faltenfreien Tragekomfort – auch bei sommerlichen Temperaturen (Clima Comfort bei mediven).

Medizinische Kompressionsstrümpfe sind verordnungsfähige Produkte. Bei medizinischer Notwendigkeit kann sie der Arzt bis zu zweimal jährlich verordnen.



Foto: medi

► Zum Glück gibt es neuerdings frische Farben und intelligente Verarbeitung, auch bei Kompressionsstrümpfen.

medi

Ödemtherapie bis in die (Fuß)spitze.

Die neue Zehenkappen-Vielfalt von medi.

Freuen Sie sich auf Ödemtherapie, die auch Ihren Zehen volle Aufmerksamkeit schenkt.

- Zehenkappen durchgestrickt, angenäht und einzeln erhältlich
- Modische Farben und Muster – passend zur Strumpffarbe
- Angenehmes Fußklima durch Clima Fresh-Ausrüstung



AUS UNSEREN LANDESSTELLEN



BURGENLAND

Wer mit **Landesstellen-Leiterin Edeltraut Kopyy Kontakt** aufnehmen möchte, ist gerne dazu eingeladen:

Telefon 0664/5103453
E-Mail ekopyy@gmx.at

WIEN



Monatliche Jour Fixe im Café Raimund,
1010 Wien, Museumstraße 6 jeden
2. Mittwoch des Monats ab 17 Uhr
Landesstellenleiter: Manfred Schindler
Tel.: 0699 1 300 61 63
oder: manfred@schindlers.at



NIEDERÖSTERREICH

Ich bin für Sie erreichbar:
Telefonisch unter 0676-6125100
(bitte zwischen 9.00 und 18.00 Uhr),

per Fax unter 02630-39325 oder per E-Mail:
ingrid.kleindienst@aon.at, bzw. per Post:
Ingrid Kleindienst-John, 2630 Buchbach bei
Ternitz Nr. 22.

OBERÖSTERREICH



Ein offenes Ohr für Ihre Probleme und Fragen:
heidelinde_hirtenlehner@hotmail.com
Telefon: 0732 / 30 10 05

Anrufe am günstigsten morgens oder abends.



STEIERMARK

Die **Lymph-Liga Landesstelle Steiermark** ist für Sie erreichbar:

DR. FRANZISKA KLEMMER
ÖLL- LANDESSTELLE STEIERMARK
8653 Stanz im Mürztal 45
Tel.: +43 3865 8484 oder
Fax.: +43 3865 8484-4
lymph.stanz@gmx.at

VORARLBERG



Alfred Kögl steht als Landesgruppenleiter den Mitgliedern aus Vorarlberg mit Rat und Tat zur Verfügung.

E-Mail: alfred.koegl@aon.at,
Mobil: 0676/5951473.



TIROL

LANDESSTELLENLEITER
DR. GEORG KETTENHUBER
Arzt für Allgemeinmedizin
Brixnerstrasse 3
6020 Innsbruck
Tel./Fax.: +43 512 581038
Mobil: +43 699 11717323
Email: georgkettenhuber@hotmail.com



LANDESSTELLENLEITERIN
DR. MELANIE WOHLGENANNT MPH
Ärztin f. Allgemeinmedizin
Brixnerstrasse 3
6020 Innsbruck
Tel./Fax.: +43 512 581038
Mobil: +43 664 3845136
Email: melanie.wohlgenannt@a1.net

SALZBURG



Treffen Sie sich mit Gleichgesinnten und tauschen Sie sich aus – es wird Ihnen gut tun.

Gruppentreffen im Diakonie-Zentrum Salzburg, Termine auf Anfrage bei **Landesstellenleiterin Daniela Ziegler**, Tel, 0662/43 89 34 oder 0699/156 120 20.

KÄRNTEN



DIE ANGEBOTE DER LYMPH-LIGA KÄRNTEN
Wir sind für sie jederzeit erreichbar, unter der Telefonnummer 04272/83605, bzw. unter der E-Mailadresse oell.kaernten@gmx.at.

Im Klinikum Klagenfurt: Sprechstunde jeden 4. Donnerstag im Monat im Büro der Selbsthilfe Kärnten im 1. Stock in der Zeit von 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr.

Im Zentrum für Lymphologie am LKW Wolfsberg: Erfahrungsaustausch einmal im Monat von 17.30 bis 18.30 Uhr. Beachten Sie jedoch den Tag am entsprechenden Aushang.

Für weitere Informationen und Auskünfte stehen zur Verfügung: **Cornelia Kügele** 0650/7823534 - am Zentrum für Lymphologie (Turnsaal), **Mag. Ingeborg Fritzer** 0664/2022213

SPRECHSTUNDEN UND TREFFEN

Anfragen per E-Mail und Telefon, Beratung per Telefon, E-Mail und persönlich nach telefonischer Vereinbarung unter den angegebenen Telefonnummern. Regelmäßige Sprechstunde: jeden ersten Dienstag im Monat zwischen 18 und 19.30 Uhr, vorherige Anmeldung wird erbeten unter 0664 3845136. Ort: Brixnerstrasse 3/IV 410 6020 Innsbruck.

Stationäre Lymphödemtherapie ...

FREIRAUM für Ihre GESUNDHEIT

Wir sind spezialisiert auf die stationäre Behandlung von Lymphödemen nach Brustkrebs- und Unterleibskrebsoperationen oder von Ödemen anderer Genese. Zur Behandlung der Lymphödemerkrankten haben wir Verträge über den Hauptverband der Sozialversicherungsträger mit folgenden Kassen:

- ◆ Wiener Gebietskrankenkasse
- ◆ NÖ Gebietskrankenkasse
- ◆ Burgenländische Gebietskrankenkasse
- ◆ Vorarlberger Gebietskrankenkasse
- ◆ Tiroler Gebietskrankenkasse
- ◆ Salzburger Gebietskrankenkasse
- ◆ Betriebskrankenkasse Semperit
- ◆ Betriebskrankenkasse Mondibusiness Paper
- ◆ Betriebskrankenkasse Donawitz
- ◆ Betriebskrankenkasse Kindberg
- ◆ Betriebskrankenkasse Kapfenberg
- ◆ Versicherungsanstalt für Eisenbahnen und Bergbau
- ◆ Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter BVA
- ◆ Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft
- ◆ Pensionsversicherungsanstalt
- ◆ Kranken- und Unfallfürsorge der Tiroler Gemeindebeamten, Landeslehrer, Landesangestellten



Die Vertragsleistungen sind:

- ◆ Unterbringung im Einzelzimmer
- ◆ Vollverpflegung, wenn notwendig Diät
- ◆ manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder mindestens eine Stunde und wenn erforderlich zweimal täglich
- ◆ Bandagierung und Bandagenmaterial
- ◆ Teilnahme am täglichen Gymnastikprogramm
- ◆ ärztliche Eingangs- und Enduntersuchung
- ◆ Kompressionsstrumpf nach Bewilligung
- ◆ Vorträge und Schulungen
- ◆ psychologische Einzel- und Gruppengespräche

WITTLINGER



THERAPIEZENTRUM

Dr. VODDER AKADEMIE



THERAPIE
AUSBILDUNG



Internationales Kompetenzzentrum für Lymphologie
Rehabilitationsklinik – Schule – Fachgesellschaft
Behandlung – Ausbildung – Forschung

Bitte informieren Sie sich über die Aufnahmemodalitäten bei Frau Rosi Unterreiner, **Telefon 05374-5245-548** oder schriftlich: Wittlinger Therapiezentrum, Alleestraße 30, A-6344 Walchsee office@wittlinger-therapiezentrum.com, www.wittlinger-therapiezentrum.com

