LYMPH ödem

ÖSTERREICHISCHE LYMPH-LIGA

02/13, 2. Halbjahr 2013

Das Journal für ÄrztInnen, PatientInnen und TherapeutInnen

3 | Vorschau **JAHRESTAGUNG 2014**
4 | (Nicht immer) **NUR BRAV SEIN!**
10 | **KINDERBUCH** für kleine LymphpatientInnen
11 | **SERVICE** - unsere Landesstellen

www.lymphoedem.at

EDITORIAL

Liebe Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser!

Während diese Zeitung entsteht, befinden sich die Koalitionsverhandlungen der beiden großen Parteien gerade in voller Fahrt. Große Entwürfe zeichnen sich derzeit leider nicht ab. In der Gesundheitspolitik stehen die Zeichen zwar auf „Reform", man denkt derzeit jedoch eher an Sparen denn an Verbesserung der Bedingungen für Kranke und deren Angehörige. Wenigstens aber soll der Pflegeregress – nach derzeitigem Stand der Dinge – in ganz Österreich abgeschafft werden.

Wie immer die Verhandlungen und die darauf folgende Regierungsbildung ausgehen werden: Interessenvertretungen wie die Österreichische Lymph-Liga werden weiter um die Rechte und die Unterstützung der von ihr Vertretenen kämpfen.

Der begonnene Dialog mit dem Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger und dem Gesundheitsministerium wird von uns weitergeführt.

Ihr
Prim. Dr. Walter Döller
Präsident

➤ *Foto: Matthias Bernold/ www.derbernold.com*

Liebe Leserinnen und Leser!

Wir brauchen Sie! Sie, die Mitglieder der Österreichischen Lymph-Liga, Ihre Angehörigen, Freundinnen und Freunde, die diese Zeitung lesen.

Denn wir brauchen für unsere Arbeit in der Österreichischen Lymph-Liga Ihre Erfahrungen und Ihre Erlebnissen als Betroffene. Sagen Sie uns, wo Sie der Schuh drückt, berichten Sie uns aus Ihrem Alltag, Ihren größeren und kleineren Problemen, aber auch von Ihren Erfolgserlebnissen!

Wir freuen uns über Ihre Mitarbeit – durch den Besuch unserer Treffen, durch E-Mails oder Telefonanrufe bei unseren LandesstellenleiterInnen.

Gemeinsam lassen sich Ziele besser und schneller erreichen, meint

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

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: Matthias Bernold/www.derbernold.com; Tobias J. Köhler (Leoben); Therapiezentrum Wittlinger; medi.de
Layout: SD
Konzept & Text:
www.mandlkommunikation.at
Druck: druck.at
Richtung der Zeitung:
Informationen für Lymphödem-PatientInnen u. Mitglieder der Österreichischen LYMPH-LIGA.

Schöne, erholsame Feiertage und ein gesundes Jahr 2014 allen Mitgliedern, Leserinnen und Lesern wünscht der Vorstand der Österreichischen Lymph-Liga.

JAHRESTAGUNG
DER ÖSTERREICHISCHEN LYMPH-LIGA

Im Zwei-Jahres-Rhythmus veranstaltet die Österreichische Lymph-Liga eine Tagung. Dabei referieren international angesehene ExpertInnen aus Medizin, Gesundheitswesen, verschiedensten Fachgebieten, aber auch Betroffene. Darüber hinaus bietet die Jahrestagung der Lymph-Liga natürlich auch eine tolle Gelegenheit, zum Meinungs- und Erfahrungsaustausch.

Tagungsort ist Leoben, Congresszentrum im alten Rathaus. Thema: Möglichkeiten der ambulanten Behandlung beim Lymphödem.

Flankierend zur Jahrestagung wird es auch diesmal wieder eine Ausstellung geben, bei der Unternehmen und Institutionen Produkte und Leistungen zeigen und die BesucherInnen persönlich informieren können.

Interessierte können schon jetzt ihre Voranmeldung abgeben: senden Sie Name, Adresse und Telefonnummer mit dem Betreff: „Jahrestagung 2014" per E-Mail an info@lymphoedem.at – Sie erhalten dann von uns zeitgerecht Programm und weitere Informationen.

Schon jetzt vormerken:
6. September 2014, Leoben, Stmk.

➤ *Schauplatz der Jahrestagung 2014 der Österreichischen Lymph-Liga: Leoben, Steiermark.*

IN EIGENER SACHE!

LIEBE MITGLIEDER!

Wir bedanken uns für Ihre Treue und dürfen Sie höflichst darauf aufmerksam machen, dass der Mitgliedsbeitrag seit dem Jahr 2010 €25,-- beträgt.

Bitte benutzen Sie den *beiliegenden Erlagschein* zur Einzahlung des Mitgliedsbeitrags 2014. Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

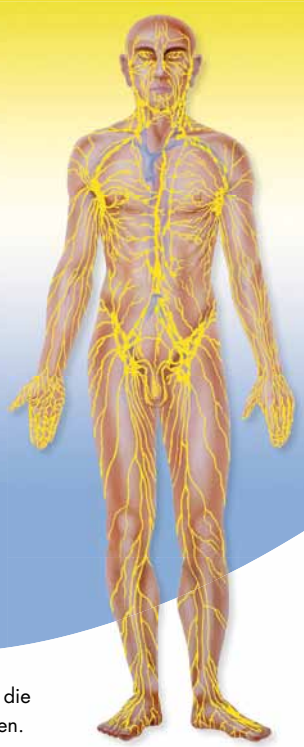
Ihre Ingrid Kleindienst-John
Kassierin

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

PASCOE NATURMEDIZIN

SCHRITT FÜR SCHRITT

Fast eine Meditation. Von Edeltraut Koppy, Landesstellenleiterin der Österreichischen Lymph-Liga Burgenland.

Die Krankheit ist eine große Lehrmeisterin.
Sie lehrt mich Geduld. Ausdauer. Beharrlichkeit. Kreativität.

Schritt für Schritt. Zu Beginn meiner Erkrankung und als Allererstes wurden mir sofort Kompressionsstrümpfe verordnet. Und ich dachte: Was für eine Alibihandlung! Was ist der Motor der die Lymphe zum Fließen bringt und am Fließen hält?? Ein chemischer Stoff? Ein elektrischer Impuls? Oder? Oder?

Aus meiner Erfahrung (und die Erfahrung vieler Anderer) ist Bewegung- gehen, laufen, hüpfen, springen, schwimmen, Rad fahren im täglichen Tagesablauf eine gute Basis, um den Lymphfluss zum Fließen zu bringen - neben ballaststoffreicher, vorwiegend basischer Ernährung.

Körper-Seele-Geist. Diese Einheit im Gleichgewicht - die Buchhandlungen sind voll von Ratgebern, wie wir leben sollen! Im Eigentlichen stellt das Lymphödem mein gesamtes Leben auf den Kopf! (Nicht einfach so dahin leben ist angesagt, nein, ich muss mich kreativ mit diesem Thema auseinandersetzen!) Ich kann mich nicht anziehen, wie ich es mir vorstelle, da sind meine dicken Beine, die mir einen Strich durch die Rechnung machen.

Und die Schuhe! Unmöglich da hinein zu kommen. Die passenden Schuhe für die Beine sind nicht die passenden fürs Outfit! (oder anders ausgedrückt: moderne Schuhe sind nicht kompatibel für besondere Beine). Am liebsten möcht ich mich drehen wie ein Kreisel, den ganzen Tag, weil's so schön ist, in dieser tollen Energie- die Beine danken es mit ordentlicher Volumenzunahme bis am Abend- Pausen machen ist angesagt! Aber wer hat das schon gelernt? Und wenn dir jemand unrecht tut, halt den Mund- jeder kann ja mal irren, oder?

Ja, die Krankheit lehrt mich, für mich einzustehen. Für mich und meine Bedürfnisse einzustehen, mich stark zu machen für meine Anliegen.

Ja, ich habe besondere Beine und genau deswegen trage ich dieses Outfit, Es entspricht meinem ästhetischen Sinn und dem Anspruch meiner Beine.

Ja, ich brauche Pausen, weil mir meine Beine wichtig sind - und mein Wohlbefinden über den Tag hinaus; ich weiß eine angenehme Nachtruhe sehr zu schätzen.
Und Ungerechtigkeiten spreche ich an.

Die Erkrankung lehrt mich Authentizität.
Aber eins beschäftigt mich noch immer: was treibt das Lymphsystem an? Was oder wer ist der Motor?

➤ *Bewegung und frische Luft: ganz wichtig bei Lympherkrankungen – für Körper und Seele.*

➤ *Heidelinde Hirtenlehner plädiert dafür, sich seine eigenen Grenzen zu setzen.*

(NICHT IMMER) NUR BRAV SEIN

Heidelinde Hirtenlehner, Landesstellenleiterin der Lymph-Liga Oberösterreich, über Einschränkungen, und wie man damit umgehen könnte.

Liebe Leidensgenossinnen und -genossen!

Sie wissen es ja aus vielen vergangenen Lymphliga-Zeitungen - ich bin eine, die Ihnen immer wieder ins Gewissen redet (oder besser: schreibt) und Sie anfeuert, die Kompressionsstrümpfe nur ja nicht ins Eck zu schmeißen, sondern ganz brav zu tragen und auch fleißig auf ausreichend Bewegung und viele andere Dinge zu achten. Ist auch alles vollkommen richtig. Ich will ja gar nichts anderes behaupten.

Aber pst - bitte nicht den Ärzten weitersagen: manchmal tut es auch unheimlich gut, nicht so brav zu sein. Diese Erkenntnis verdanke ich meinem letzten Urlaub. Seit ich mit meinem Lymphödem in Behandlung bin und die Strümpfe trage - und das ist nun schon eine geraume Zeit - hat es für mich keinen Strandurlaub mehr gegeben.

Wie sollte das auch gehen, mit Sand und Sonnencreme, und überhaupt - über einen Zeitraum von mehreren Stunden ohne Kompression und dabei doch nicht nur herumliegen? Ich hab's auch wirklich nicht vorgehabt, als ich einen Urlaub auf den kanarischen Inseln gebucht habe. In der Klimatabelle war von 20 Grad (Wasser und Luft) und viel Wind die Rede, also waren eigentlich Strandspaziergänge und Wanderungen, natürlich immer mit Kompression, am Plan.

Klimatabellen haben aber leider nicht immer recht. Und so gab's auf der Insel wunderbare Badetage. Und ich konnte der Versuchung nicht wiederstehen, habe für mich die große Freiheit ausgerufen, Badetage genossen, Sonne getankt, die Füße in den Sand gegraben, Spaziergänge im lockeren Sand gemacht (letzteres ist ein ordentliches Training für die Sprunggelenke und pumpt damit auch gut die Lymphe hoch).

Am späten Nachmittag nach dem Duschen wieder in die Strümpfe zu kommen, war dann nicht immer ganz einfach, aber es hat geklappt. Ein Abendspaziergang oder eine Wanderung mit Kompression, Füße hoch legen, Atemübungen - es gab auch genügend „lymphödemgerechte" Programmpunkte.

Was zählt ist die Erholung, die getankte Energie, das Wohlbefinden, das Hochgefühl, sich ein Stückchen der alten Lebensqualität vergönnt zu haben. Nicht jedes Lymphödem ist gleich, jede Patientin, jeder Patient muss für sich herausfinden, wie viel Freiheit machbar ist und selbst die Verantwortung übernehmen, sich gegen Verletzungen, Sonnenbrand und sonstige Anfechtungen am betroffenen Arm oder Bein zu schützen. Genau diese Eigenverantwortung macht selbstsicherer im Umgang mit der Erkrankung und erhöht damit die Lebensqualität.

Natürlich gibt es Einschränkungen, die Frage ist, wo man sich eingeschränkt fühlt, was einem fehlt und wie man für sich selber einen guten Rahmen findet um wenigstens ein Stück Freiheit zurückzuerobern und trotzdem gut mit dem Lymphödem umzugehen. Sehen Sie es als spannende Reise! Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Entdecken!

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

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

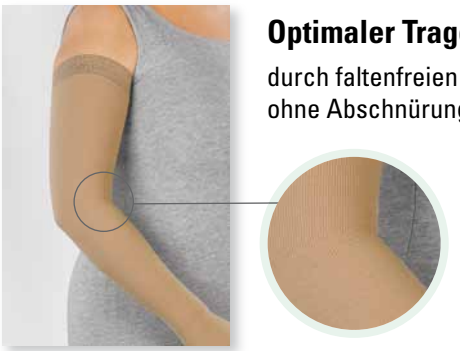
Juzo® Produktvielfalt in:

- **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

Julius Zorn GmbH · Juliusplatz 1 · 86551 Aichach/Deutschland · export@juzo.de · www.juzo.com

WISSEN

LYMPHE, LYMPHFLUSS, ÖDEMBILDUNG UND PFLEGEMÖGLICHKEITEN

Ingrid Kleindienst-John, Landesstellenleiterin der Lymph-Liga Niederösterreich, hat – so kurz es geht – alles zusammengefasst, was Lymphödem-Erkrankte, Angehörige und beruflich oder persönlich Betroffene wissen müssen.

Hier finden Sie eine gekürzte Fassung, die komplette Fassung können Sie unter **www.lymphoedem.at** *auf unserer Webseite nachlesen.*

„Die Lymphe, das ist das Allerfeinste, Intimste und Zarteste in dem ganzen Körperbetrieb. Man spricht immer vom Blut und seinen Mysterien und nennt es einen besonderen Saft. Aber die Lymphe ist ja erst der Saft des Saftes, die Essenz, wissen Sie, Blutmilch, eine ganz deliziöse Tropfbarkeit…" (Thomas Mann, aus „Der Zauberberg")

Das Wissen über das Lymphsystem geht bis auf den griechischen Arzt **Hippokrates** zurück, also ca. 2400 Jahre. Er wusste bereits, dass unser Körper ein Gefäßsystem mit einer durchsichtigen Flüssigkeit besitzt.

Der Begriff „Lymphe" geht auf den Dänen Thomas Bartholin im 17. Jhdt. zurück, der die von ihm als natürliches Reinigungs- und Überrieselungssystem beschriebenen Gefäße als „Vasa lymphatica" und deren Inhalt als „lympha" (= klares Wasser, vom lateinischen limpidus = klar) bezeichnete.

Goethes Freund Professor **Justus Christian von Loder** beschrieb und zeichnete das Lymphsystem in einer Form, die heute noch weitestgehend Gültigkeit besitzt. Ihm ist auch die Entdeckung der feinen Lymphbahnen in der Unterhaut, die als Ausweichgefäße fungieren, zu verdanken. Sie sind eine entscheidende Voraussetzung für das Funktionieren der *Manuellen Lymphdrainage.*

Die Zusammensetzung der Lymphe ist ähnlich wie jene des Blutplasmas: ca. 90-96% Wasser, 4% Proteine, 2% sonstige Substanzen und eben die Lymphozyten. Diese Zusammensetzung variiert, je nach Lokalisation und Aktivität. Z.B. enthält die Lymphe im Bereich der Abdominalorgane nach fettreichen Mahlzeiten viele Fettsäuren, die sie sichtbar trüben.

Lymphozyten und Fresszellen gehören zu den weißen Blutkörperchen (Leukozyten). Ihre Hauptaufgabe ist die **Erkennung und Vernichtung von Fremdstoffen** – zum Beispiel Krankheitserregern. Dazu patrouillieren Lymphozyten im Blut und in den Geweben.

Wenn sie dort auf Krankheitserreger stoßen, benachrichtigen sie blitzschnell ihre „Verwandten" in den Lymphknoten, damit diese eine genau auf diesen Erreger abgestimmte Abwehrreaktion einleiten können.

In den meisten Fällen kommt es dann gar nicht zur Erkrankung, weil passende Lymphozyten schon vorhanden sind und sich nur noch vermehren müssen, um die Erreger schnell und erfolgreich zu bekämpfen. Das heißt: Die Lymphozyten haben uns bereits **resistent gegen den Erreger** gemacht.

➤ *Unsere Autorin Ingrid Kleindienst (2. v. r.) vor einem ihrer Vorträge in Niederösterreich.*

Ganz anders sieht es bei Kindern aus: Hier müssen die Lymphozyten erst „geschult" werden und reifen. Das geschieht z. B. in den Lymphknoten oder Mandeln bei jedem Kontakt mit einem bestimmten Erreger.

Nach erstmaligem Kontakt spezialisieren sich die Lymphozyten während der Abwehrreaktion genau auf diesen Erreger. Danach werden so genannte Gedächtnis-Zellen gebildet. Diese sorgen dafür, dass die Abwehrreaktion nach erneutem Kontakt mit dem gleichen Erreger sehr viel schneller verläuft – oft sogar unbemerkt für uns. Das ist der Grund dafür, dass Kinder an vielen Infektionen erkranken, gegen die wir Erwachsene bereits immun sind.

DIE LYMPHGEFÄSSE

Das Lymphsystem ist im gesamten Körper vorhanden und dadurch bei fast allen Krankheiten direkt oder indirekt beteiligt.

Im Gegensatz zum Blutgefäßsystem stellt das Lymphgefäßsystem keinen geschlossenen Kreislauf mit Pumpe dar.

Direkte lymphabflussbestimmende Faktoren sind

- Stoffwechsellage des jeweiligen Gewebes
- Körperliche Aktivität
- Nahrungsaufnahme (durch die Verdauung steigt die lymphpflichtige Fettlast)
- Temperatureinwirkung
- Schmerzen

Indirekte lymphabflussbestimmende Faktoren sind

- Muskelpumpe, Muskelkontraktion
- Bewegung der Eingeweide / Darmperistaltik
- Arterielle Pulsationen
- Veränderung der Druckverhältnisse beim Ein- und Ausatmen

DIE LYMPHKNOTEN

Die Lymphknoten sind als Verzweigungs- und Filterstationen den Lymphbahnen zwischengeschaltet. Durch die Lymphknoten werden körperfremde Stoffe, z.B. Mikroben, Toxine, Zellfragmente filtriert und über die Lymphbahnen abtransportiert. Die Gesamtzahl der Lymphknoten variiert individuell, man vermutet ca. 600.

Ihre Größe ist abhängig von Konstitution, Alter, funktioneller Belastung und Anzahl und variiert zwischen 0,2 und 3 cm. Jede Körperregion hat ihre regionalen Lymphknoten. Bis zur Mündung ins Venensystem passiert die Lymphe mehrere Lymphknoten.

Aufgaben der Lymphknoten

- Filter und Depotmöglichkeit für Stoffe, die nicht in die Blutbahn gelangen dürfen
- Vermehrung und Aktivierung von Lymphozyten
- Orte des konzentrierten Zusammenwirkens aller Immunreaktionen
- Verlangsamen des Lymphstroms / Volumenspeicher für Lymphe
- Regulierung der Lymphzusammensetzung

ERKRANKUNGEN DES LYMPHGEFÄSSSYSTEMS

Funktionelle Störungen des Lymphabflusses führen schon nach kurzer Zeit zu Mikroödemen, d.h. zu Stauungszuständen im Bindegewebe. Diese haben zur Folge, dass ausscheidungspflichtige Stoffe unnötig lange im Körper verbleiben und dass die für die Zellversorgung und Zellfunktion so wichtige „Transitstrecke" Interstitium nicht optimal funktionieren kann.

Die Belastung des Interstitiums mit Plasmaproteinen führt zu erheblichen Beeinträchtigungen des Stoffwechsels und damit aller immunologischen Prozesse. Diese Störungen betreffen u.a. die Synthese und Freisetzung von Enzymen und Prostaglandinen. Die Folge sind z.B. Entzündungsreaktionen mit Schmerzauslösung und Fibrotisierung des Gewebes.

Man kann also sagen, dass das Interstitium oftmals eigentlicher Entstehungsort vieler chronischer Erkrankungen ist und deshalb auch Zielort vieler naturheilkundlicher Therapiemethoden wie Ausleitung, Entsäuerung u.v.a.m.

DAS LYMPHÖDEM

Unter einem Ödem versteht man eine primär schmerzlose, nicht gerötete Flüssigkeitsansammlung im Interstitium. Beim Lymphödem haben wir es mit einer chronischen Erkrankung zu tun.

Entstehungsursachen

- Vergrößerung des hydrostatischen Drucks in den Kapillaren (Herzinsuffizienz)
- Verminderung des onkotischen Drucks im Blutplasma durch Proteinmangel (Lebererkrankungen, Nierenerkrankungen)
- Venöse Insuffizienz
- Erhöhte Proteindurchlässigkeit der Kapillarwände durch Zytokine (Histamin) bei Entzündungen (Allergien, Infekt, Trauma, Verbrennung)
- Verminderter Lymphabfluss durch Insuffizienz (angeboren, Verstopfung, Vernarbung,Blockade, Lähmung)

Stark ausgeprägtes Lymphödem auf der Hand.

Ödeme können also je nach Entstehung eiweißarm oder eiweißreich sein. **Eiweißarme Ödeme** (meist internistische Ödeme) entstehen in der Regel durch Funktionsstörungen von Organen und sind daher systemisch/beidseitig.

Eiweißreiche Ödeme (Lymphödeme) entstehen meist durch erworbene oder angeborene Insuffizienz des Lymphgefäßsystems und/oder durch Überlastung des gesunden Lymphgefäßsystems.

Die Charakteristik des Lymphödems ist

- eiweißreich
- einseitig
- dellbar
- progredient (fortschreitend)

Ursache

- Insuffizienz des Lymphgefäßsystems mit Anhäufung lymphpflichtiger Last im Interstitium.
- Die Transportkapazität des Lymphgefäßsystems ist vermindert (Infektionen, Verletzungen, Vernarbungen, angeboren)
- Das intakte Lymphgefäßsystem ist den erhöhten Anforderungen nicht gewachsen (durch Entzündungen, etc.)

Damit einhergehende Komplikationen

- Immunschwäche
- Sekundärinfektionen (Erysipel)
- Fibrosklerose
- Entartung

POSTOPERATIVES / POSTTRAUMATISCHES LYMPHÖDEM

Diese Form des Lymphödems gehört zu den Kardinalzeichen des durch Trauma oder Operation gesetzten entzündlichen Reizes. Jede traumatische Einwirkung, die durch einen Unfall oder durch eine chirurgische Intervention entsteht, führt zu einer Schädigung der zytologischen Struktur. Unser Körper reagiert auf diese Zellschädigung mit einer Entzündungsreaktion, welche Voraussetzung für Regenerationsprozesse ist. Durch das Trauma wird also nicht nur Gewebe zerstört, sondern gleichzeitig wird der Heilprozess der Wunde ausgelöst.

Nach Operation oder Trauma kommt es in der Umgebung der Wunde zu einer Permeabilitätssteigerung an den Gefäßen der Endstrombahn. Die eiweißreiche Flüssigkeit tritt aus Kapillaren in das Interstitium aus. Es bildet sich ein Ödem. Jedes Ödem führt zu einer Drucksteigerung im Gewebe. Wo es stark ausgeprägt ist, wird die Blutversorgung mit Sauerstoff durch die Verlängerung der Diffusionsstrecke eingeschränkt.

Das Ödem behindert auch den Antransport benötigter Substanzen für den Gewebsneubau. Durch die Reduktion des Ödems erreicht man eine verbesserte Blut- und Sauerstoffversorgung der Wunde und somit eine bessere Heilung. Ein sauerstoffarmes Milieu bildet einen Reiz für eine vermehrte Kollagensynthese und Narbenbildung.

Auch Schmerzen spielen eine wichtige Rolle. Durch die Wirkungen der im Entzündungsprozess freigesetzten Mediatoren, den Druck des Ödems, das Absinken des pH-Werts kann es zu Schmerzen kommen. Als Folge kennt man die eingeschränkte Beweglichkeit. Diese wiederum beeinträchtigt den venös-lymphatischen Rücktransport.

Gleichzeitig wird die Eigenkontraktion der Lymphangione durch Schmerzen reduziert. In manchen Fällen kommt es auch zu Spasmen der Lymphgefäße und damit zur Verminderung der Transportkapazität. Das bedeutet auch: erst wenn die Schwellung beseitigt ist, kann das Gewebe abheilen!

HAUTPROBLEME BEI LYMPHÖDEMEN

Gerade die Haut von Lymphödem-Patienten ist oft durch das ständige Tragen von Kompressionsbehelfen sehr stark strapaziert. Egal, ob es sich dabei um Kompressionsstrümpfe oder Bandagen handelt - eines ist sicher: die betroffenen Hautflächen müssen besonders gut gepflegt werden.

Da ist zum einen die stark trockene Haut, andererseits die extrem empfindliche Haut mit Rötungen bis hin zu offenen Hautstellen.

In der Pflege strapazierter, trockener und geschädigter Haut haben sich die folgenden *fetten pflanzlichen Öle* besonders bewährt:

- *Macadamianussöl*
- *Mandelöl*
- *Jojobaöl*
- *Olivenöl*
- *Ringelblumenöl*

Nun wäre aber die Hautpflege nur halb so angenehm, würden die Ölmischungen nicht mit ätherischen Ölen kombiniert, die einerseits mit ihren Düften psychisch gut tun, andererseits aber auch positive Wirkungen auf das Hautbild und auch auf den Abtransport der Lymphe haben.

Hierbei müssen wir jedoch unterscheiden, ob wir grundsätzlich den Lymphfluss anregen wollen – das ist dann der Fall, wenn wir wissen, dass der Abtransport grundsätzlich funktioniert, bzw. eine Lymphdrainage damit einher gehen kann – oder ob wir lediglich spezielle Hautpflege durchführen wollen.

Pflanzenöle wirken bei vielen PatientInnen wohltuend auf der Haut.

Zum Glück gibt es heute durchaus attraktive und angenehme Materialien – auch für Lymphödem-PatientInnen – wie hier von Medi.

Hautpflegemischung 1
für Lymphpatienten

100 ml der bevorzugten fetten Pflanzenöle
10 gtt Linaloeholz
4 gtt Cistrose
12 gtt Grapefruit
2 gtt Kamille röm.
4 gtt Niaouli
2 gtt Immortelle
4 gtt Weihrauch indisch

Hautpflegemischung 2
für Lymphpatienten

100 ml der bevorzugten fetten Pflanzenöle
14 gtt Benzoe Siam
5 gtt Manuka
4 gtt Lavendel fein
2 gtt Kamille röm.
4 gtt Rosengeranie
10 gtt Zitrone

TIPP
Da nicht jeder Lymphpatient gerne eine Ölmischung auf seine Haut auftragen möchte, kann man - z.B. durch Verwendung von Bienenwachs, Lamecreme oder Emulsan und Hydrolat z.B. eine Creme oder eine Körpermilch einfach herstellen, die sich dann wie jede andere gewohnte Creme auftragen lässt.

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

medi compression since 1951

www.medi.de

medi. Ich fühl mich besser.

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

LYMPH-LILLY:
KINDERBUCH MACHT MUT

Im Rahmen einer kleinen Feier wurde am Landeskrankenhaus Wolfsberg - Zentrum für Lymphologie von Sigrid Markovc, Landesstellenleiterin der Österreichischen Lymph-Liga Landesstelle Kärnten, das Kinderbuch „Lymph-Lilly" vorgestellt.

Das Projekt der Österreichischen Lymph-Liga (ÖLL), Landesstelle Kärnten dieses Kinderbuch für Kinder mit Lymphödemerkrankungen herauszugeben, konnte nun endlich verwirklicht werden.

Nach Begrüßung durch die ärztliche Leiterin Prim. Dr. Silvia Zenkl und Prim. Dr Walter Döller wurde Mag. Andreas Henckel Donnersmarck für seine großzügige Spende gedankt. Dieser, sowie eine Benefizveranstaltung der ÖLL in Moosburg mit Unterstützung von LAbg. Bgm. Herbert Gaggl und seinem Team, durch weitere Sponsoren, die von Frau Mag. Staber, ÖLL, mobilisiert werden konnten, ist die Verwirklichung des Projektes zu verdanken.

Der Text des Buches stammt von Ingrid Zandi, ÖLL, Layout und Bilder stammen von der Kinderbuchautorin Tamara Drahosch, Mitglied der Design Austria aus Wien.

➤ *Sigrid Markovc (3.v.l.), Initiatorin des Kinderbuches, bei der Präsentation im LKH Wolfsberg.*

Das Buch soll Kinder mit Lymphödemerkrankungen, die darunter sehr leiden, unterstützen und aufmuntern.

Schon jetzt gibt es nicht nur in Österreich, sondern auch in Deutschland große Nachfrage, weil dies das erste und einzige Kinderbuch für diese spezielle Kindergruppe ist. Zu bestellen bei der ÖLL Kärnten (Adressen siehe Seite 11).

LYMPHOLOGISCHE SOMMERTAGE 2014

„Evidence und Quality in der stationären und ambulanten Versorgung von Lymphödempatienten"

Nach den erfolgreichen „Lymphologischen Wintertagen" im Jänner 2013 mit sehr positiver Resonanz, veranstaltet nun die „Gesellschaft für Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder und sonstige Therapien" (GfMLV) gemeinsam mit der Österreichischen Gesellschaft für Lymphologie (ÖGL) vom 04. bis 06. Juli 2014 in Walchsee „Lymphologische Sommertage".

Die Sommertage mit dem Thema „Evidence und Quality in der stationären und ambulanten Versorgung von Lymphödempatienten" richtet sich an Ärzte, Physiotherapeuten, Masseure, Bandagisten, Pflegepersonal, Sozialversicherungsträger aber auch an Betroffene. Es werden Probleme und Lösungsansätze zum Thema Diagnose und Therapie eines Lymphödems, unter dem Aspekt der Qualitätssicherung thematisiert und diskutiert.

Aus verschiedenen Ländern referieren Ärzte und Therapeuten. In den Vorträgen berichten sie von ihren Erfahrungen. Aufgrund der Internationalität der Referenten und Kongressbesucher erwarten wir einen regen Austausch in den auf die Vorträge folgenden Diskussionen. Diese Tagung ist erstmals mit einer Simultanübersetzung ausgestattet. Damit bieten wir jedem Kongressteilnehmer die Möglichkeit, alle Vorträge zu verstehen und sich aktiv zu beteiligen.

➤ *Walchsee: eine herrliche Kulisse für die Sommertagung.*

Abgerundet werden die Sommertage durch Workshops, einen Refreshertag in Manueller Lymphdrainage nach Dr. Vodder mit Frau Prof. Hildegard Wittlinger, die Industrieausstellung und einem auf die Region zugeschnittenen tollen Rahmenprogramm. Letzteres soll viel Freiraum für Gespräche außerhalb des Kongresses zulassen und die Möglichkeit bieten, den „Kaiserwinkl" von seiner schönsten Seite zu erleben.

In der verlängerten Mittagspause bieten wir ein spektakuläres „Lymphaktiv-Programm" für die Teilnehmer an, bei dem sich in einer entspannten Atmosphäre die Kongressteilnehmer austauschen und erholen können.

Nur wer informiert ist, kann sich eine Meinung bilden!
Besuchen Sie unsere Tagung, um die Vielschichtigkeit der Probleme in der Versorgung von Lymphödemen zu verstehen. Ein detailliertes Programm und Anmeldeformulare erhalten sie unter:

Tagungsmanagement Partsch-Brokke,
Tel/Fax: 0043 (0) 267288996,
office@tagungsmanagement.org
sowie unter www.gfmlv.at.

➤ *(links) Zahlreiche Referate und Diskussionen sorgen für neue Aspekte.*

➤ *(rechts) Auch Praktisches kommt bei der Sommertagung zur Anwendung.*

AUS UNSEREN LANDESSTELLEN

BURGENLAND

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

Telefon 0664/5103453, E-Mail ekoppy@gmx.at
Josef Haydngasse 1A/4/2, 7111 Parndorf

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.

STEIERMARK

Die Lympg-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

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

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.

WIEN

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

OBERÖSTERREICH

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

Anrufe am günstigsten morgens oder abends.

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.

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

Endlich frei von Beschwerden mit ...

... stationärer Lymphödemtherapie

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 Mondi Business 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

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

WITTLINGER THERAPIEZENTRUM

Dr. VODDER AKADEMIE THERAPIE AUSBILDUNG

Gesellschaft für Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder und sonstige lymphologische Therapien

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