

LYMPH



01/14, 1. Halbjahr 2014

Das Journal für ÄrztInnen,
PatientInnen und TherapeutInnen

ödem

3 | LYMPHOLOGIE – Neues aus erster Hand

6 | ALLES ÜBER DIE JAHRESTAGUNG 2014

11 | SERVICE – unsere Landesstellen

www.lymphoedem.at

EDITORIAL



Liebe Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser!

Das heurige Jahr ist für die Österreichische Lymph-Liga ein ganz besonderes: vor 20 Jahren wurde unsere Vereinigung gegründet und gleichzeitig findet heuer, in Leoben, unsere große Jahrestagung mit vielen interessanten Vorträgen, Workshops und Diskussionen statt.

Wir möchten uns bei all jenen herzlich bedanken, die der Lymph-Liga schon seit ihrer Gründung angehören, und insbesondere natürlich bei jenen ehrenamtlichen MitarbeiterInnen, die überhaupt erst zum Bestehen und zum Fortbestand der ÖLL ihren Beitrag leisteten und leisten.

Die Erkrankung der Lymphne ist weit verbreitet, aber deren Erforschung und Therapie steckt nach wie vor in den Kinderschuhen. Wir von der Lymph-Liga bemühen uns nach Kräften, dass das Lymphödem nicht zu einer „vergessenen“ Krankheit wird, die weder Medizin noch Gesundheitspolitik mangels sensatio- neller Erkenntnisse und Eingriffe besonders interessiert.

Bleiben Sie uns treu, helfen Sie mit, durch Ihre Mitarbeit, Ihren Zuspruch, Ihr Engagement!

Ihr
Prim. Dr. Walter Döller
Präsident

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, Layout: SD, Konzept & Text: www.mandlkommunikation.at, Druck: druck.at, Richtung der Zeitung: Informationen für Lymphödem-PatientInnen u. Mitglieder der Österreichischen LYMPH-LIGA.

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

NEUES AUS DER LYMPHOLOGIE

von Prim. Dr. Walter Döller
Präsident der Österreichischen Lymph-Liga

► Überblick aus erster Hand:
Lymph-Liga-Präsident Walter Döller



Die Lymphologie als wissenschaftliche Lehre des Lymphsystems beschäftigt sich mit Erkrankungen der blutbildenden Organe, der Lymphknoten und mit dem Lymphgefäßsystem. Erkrankungen des Lymphgefäßsystems und auch der Lymphknoten können ungeachtet der Genese zu Lymphödemerkrankungen führen. Wir stellen hier die neuen medizinischen Erkenntnisse der Lymphangiologie in Diagnose und Therapie dar.

Neuigkeiten und Fortschritte in der Lymphangiologie sind besonders in der Molekularbiologie zu beobachten. Forschungen haben ergeben, dass „Botenstoffe“ in Molekulargröße dafür verantwortlich sind, dass Lymphgefäße neu entstehen oder wachsen oder die Neubildung von Lymphgefäßen und Blutgefäßen verhindern. Diese Forschungen sind besonders bei der Untersuchung der angeborenen Lymphgefäßschäden (Lymphangiodysplasien), die vor allem zu angeborenen Lymphödem führen, wichtig.

PRÄVENTION

Besonders wichtig für den Patienten ist die Vorbeugung zur Vermeidung einer Lymphödemerkrankung. Diese im frühesten Stadium festzustellen und eine Therapie einzuleiten ist zwar nicht neu, aber umso wichtiger ist zu erwähnen, dass die allseits bekannten Verhaltensweisen an vorderster Stelle stehen und immer wieder neu in Erinnerung gerufen werden müssen. Dazu gibt es immer öfter Publikationen in der medizinischen Fachwelt, die sich nun diesem Thema vermehrt annimmt.

Die Verhaltensweisen, die für die betroffenen PatientInnen zu wissen wichtig sind, sind unverändert: Sogenannte primäre Prävention, d.h. Verhalten der Mediziner, das alles unternimmt, um Lymphödem erst gar nicht entstehen zu lassen, wird immer wichtiger. Dazu möchte ich die Sentinel Lymphknoten- (Wächterlymphknoten-) operation, die besonders in der Chirurgie des Brustkrebses vorangetrieben wird, erwähnen.

Dabei wird (hauptsächlich) bei Brustkrebs-Frühschritten nur mehr die erste Anlaufstelle der Brustlymphgefäße zur Filtrierung der Lymphe im Lymphknoten (Wächterlymphknoten) – in den meisten Fällen nur ein Lymphknoten in der Achselhöhle entfernt und somit eine Entstehung eines Lymphödems des Armes verhindert.

Auch viele andere neue (minimal invasive) Operationsmethoden in allen chirurgischen Fachgebieten vermögen die Entstehung von postoperativen Lymphödem zu verhindern.

DIAGNOSE

Zur Diagnose, besonders zur frühen Diagnose, bei noch nicht sicht- und tastbaren Ödembildungen wird immer wieder die *bioelektrische Impedanzanalyse* angegeben. Diese Methode dient zur Bestimmung der Körperzusammensetzung von freiem Körperwasser, Fett- und Körperzellmasse sowie extrazellulären Masse.

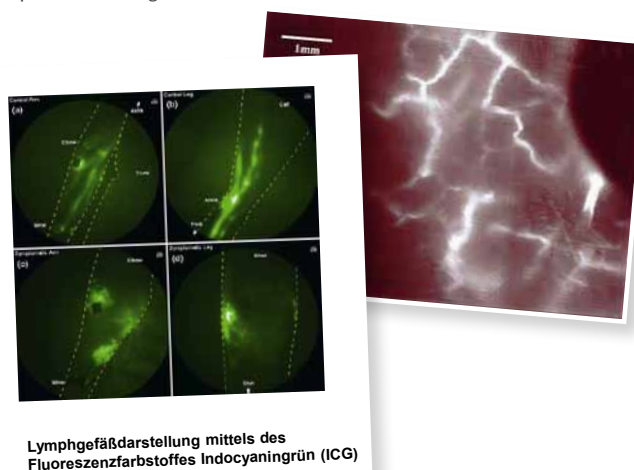
Die in der Adipositasdiagnose und -behandlung eingesetzte Methode wird nun auch in der Diagnose des Lymphödems aktuell diskutiert. Geräte zur Messung der Dielektrizitätskonstante der Haut – sogenannte Ödemscanner – sind neu entwickelte Gerätschaften, die zur Erkennung von Lymphödem im

Frühstadium (Stadium 0 – nicht sicht- und tastbare Schwellung) eingesetzt werden können. Diese Methoden sind für die Zukunft sehr interessant, deren Einsatzmöglichkeiten wird aber wissenschaftlich noch überprüft.

Nicht ganz neu, aber erwähnenswert, ist die *interstitielle Magnetresonanztomographie-Lymphographie* (MRI), bei der mittels einer speziellen Tracerflüssigkeit, die in das Bindegewebe eingebracht wird, im MRI Lymphbahnen dargestellt werden können. Diese Untersuchung ist auch besonders wichtig zur Darstellung der großen Lymphstämme (z.B.: Brustmilchgang (Ductus thoracicus und der Cisterna chyli). Der Vorteil besteht auch darin, dass beim Lymphödem schon vorhandene freie Flüssigkeit im Gewebe, besonders Lymphzysten, dargestellt werden können.

Eine zunehmende Verbesserung der Diagnose und wissenschaftlich erprobte apparative Diagnostik ist die *Funktionslymphszintigraphie*, die nun als Golden Standard der bildgebenden Darstellung der Lymphgefäße und deren Funktion gilt. Die Fluoreszenz-Mikrolymphographie, die im vorigen Jahrhundert entwickelt wurde, findet in neuester Zeit intensives Interesse. Durch fluoreszierende Substanzen wird durch ein Auflichtmikroskop besonders die Darstellung der Morphologie der Lymphkapillaren ermöglicht. Da der dazu verwendete Tracer in Österreich z.Z. nicht zugelassen ist, kann diese Untersuchung in Österreich nicht routinemäßig angeboten werden.

Effektiv neu ist die Darstellung von Lymphgefäßen mittels eines *Fluoreszenzfarbstoffes Indocyaningrün (ICG)*. Mit dem *Near infrared fluorescence imaging (NIRF)* ist es möglich, Lymphbahnen darzustellen. Diese Methode dient weniger zur Diagnose als zur Therapieüberwachung durch Darstellung der Lymphabflusswege.



Lymphgefäßdarstellung mittels des Fluoreszenzfarbstoffes Indocyaningrün (ICG)

► (rechts) Bild einer über Auflicht-Mikroskop angefertigten Fluoreszenzmikrolymphographie mit Darstellung von kleinsten Lymphgefäßen.

THERAPIE

Nach wie vor Golden Standard der Therapie des Lymphödems ist die konservative Therapie mittels der komplexen physikalischen Zwei-Phasen-Entstauungstherapie. Bis dato hat sich noch keine bessere neue Methode gefunden. Neu auf diesem Gebiet ist in der wichtigen Säule der KPE der Kompressionsbehandlung



die Entwicklung neuer Kompressionsstoffe. Hier sollen die zwei Komponenten Bandagen (Bandagen mit Schaumstoffbinden und selbstklebenden Binden) erwähnt werden, die von vielen Firmen angeboten werden.

Der Vorteil dieser Bandagetechnik ist, dass die Beweglichkeit der Patienten (besonders mit Beinlymphödemen) deutlich verbessert wird, da diese Zwei-Komponenten-Bandagetechnik dünne Verbände erlaubt. Eine weitere Methode, die besonders zur Selbstbehandlung geeignet ist, sind Klettverschlüsse, wie es nun vermehrt dargestellt und erprobt wird. Diese Klettverschlüsse sind nach Schulung, Übung und Maßanfertigung rasch angebracht und zeigen die gleiche Wirksamkeit gegenüber Kompressionsbandagen.

Neu und immer wieder verbessert werden Kompressionsstrümpfe nach Maß, die zur Erhaltungsphase nach erfolgreicher Therapie des Lymphödems eingesetzt werden. Hier muss besonders auf die Erzeugung von nahtlosen Kompressionsbehelfen (Finger- und Zehenkappe) hingewiesen werden.

Alle diese neuen Kompressionsbehelfe werden auch bei der Jahrestagung der ÖLL am 6. 9. 2014 in Leoben nicht nur vorgestellt, sondern es ist auch möglich in Workshops diese Materialien zu testen.

LYMPHOLOGISCHE CHIRURGIE

Die Möglichkeiten der chirurgischen Therapie des Lymphödems sind nach wie vor besonderen Krankheitsbildern vorbehalten.

Eine neue Operationstechnik der rekonstruktiven Verfahren ist neben der autologen Lymphgefäßtransplantation nun die **autologe Lymphknotentransplantation**, wobei Lymphknoten und Teile von Lymphgefäßen transplantiert werden.

Diese Methode ist hauptsächlich bei Armlymphödemen nach Mammakarzinom einsetzbar. Die Komorbidität des doch sehr komplexen Eingriffes und die Komplikationen dürfen aber nicht unterschätzt werden. Diese Methode kann erst nach längerer Beobachtungszeit der Operationsergebnisse empfohlen werden. Ob diese Methode die gesetzten Erwartungen erfüllen kann, ist heute noch Anlass von Untersuchungen.

PSYCHOSOZIALE ASPEKTE BEI LYMPHÖDEM

Immer mehr wissenschaftliche Studien zeigen die Wichtigkeit der biopsychosozialen Betrachtung des Lymphödems bei Diagnose und Behandlung. Das Lymphödem, das je nach Ausmaß zur beträchtlichen psychosozialen Belastung werden kann, wird immer mehr in der lebenslang notwendigen konservativen Therapie des Lymphödems eingesetzt.

Durch dieses ganzheitlich bio-psychosozialen Behandlungskonzeptes ist auch der Behandlungserfolg des Lymphödems wesentlich besserbar, wie es bis jetzt vereinzelte Studien gezeigt haben.

LYMPHOLOGISCHE SOMMERTAGUNG

Zeit: 04.-06.07.2014

Tagungsort: Mehrzweckhalle in 6344 Walchsee, Alleestr. 24 und Wittlinger Therapiezentrum in 6344 Walchsee, Alleestr. 30

Veranstalter: „Gesellschaft für Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder und sonstige lymphologische Therapien“ in Zusammenarbeit mit „Österreichischer Gesellschaft für Lymphologie“

Wissenschaftliche Organisation: Dr. Christine Heim, approbierte Ärztin
ÖAK Diplome angiologische Basisdiagnostik, Ernährungsmedizin
Integrative, Kurmedizin

Ärztliche Leitung: SKA Lymphödemklinik
Wittlinger Therapiezentrum, Alleestraße 30, 6344 Walchsee

Kongressorganisation, Industrieausstellung: Tagungsmanagement Partsch-Brokke
A – 2560 Berndorf, PF 41, Tel/Fax: ++43 2672 88996
www.tagungsmanagement.org, office@tagungsmanagement.org

Freie Vorträge: Einreichfrist für freie Vorträge: 31.01.2014 an:
office@tagungsmanagement.org

ACHTUNG! Mitglieder der Österreichischen Lymph-Liga zahlen reduzierte Tagungsgebühr! Also jetzt beitreten – Kupon auf Seite 2!

Infos und Anmeldung: Tagungsmanagement Partsch-Brokke
A – 2560 Berndorf, PF 41, Tel/Fax: ++43 2672 88996
www.tagungsmanagement.org, office@tagungsmanagement.org



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:

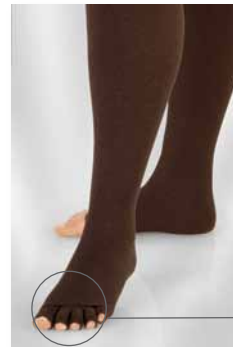
- **4 Kompressionsklassen** –
Zur Versorgung unterschiedlichster Krankheitsbilder
- **5 Gestrickarten** –
Für alle anatomischen und medizinischen Anforderungen;
auch mit antibakteriellem Silber

Juzo® Produkteigenschaften, die überzeugen:



Individuelle Befestigungsmöglichkeiten

bieten sicheren und rutschfreien Halt



Flache unauffällige Nähte

verhindern Druckstellen und Hautirritationen



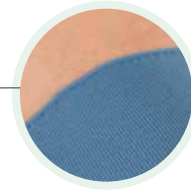
Optimaler Tragekomfort

durch faltenfreien Sitz ohne Abschnürungen



Überhöhte Abschlussränder

garantieren indikationsgerechten Kompressionsverlauf



LYMPH-LIGA TAGT AM 5. UND 6.9. IN DER EISENSTADT LEOBEN

Voestalpine, Montanuniversität, Gösser Brauerei – glückliche Stadt, in der solche Legenden die Realität sind. In der zweitgrößten Stadt der Steiermark, Leoben, wird die Österreichische Lymph-Liga ihre Jahrestagung 2014 abhalten.



► *Wappen Leobens. Der „Eisenfresser“-Vogel Strauß*



► *Dr. Franziska Klemmer, Landesstelle Stmk*

Leoben, Bezirksstadt in der Obersteiermark, liegt an der Mur und hat 24.345 Einwohner. Das Wappentier, der Vogel Strauß, symbolisierte in Urzeiten den „Eisenfresser“. Ein deutlicher Hinweis, dass Erz und Eisenverarbeitung schon sehr früh wichtigste Lebens- und Arbeitsgrundlagen der Gegend waren.

Dr. Franziska Klemmer, Landesstellenleiterin der Österreichischen Lymph-Liga Steiermark, hatte den Vorschlag eingebracht, die alle zwei Jahre in einem anderen Bundesland stattfindende Jahrestagung in der „Grünen Mark“ abzuhalten. Gemeinsam mit Mag. Ursula Partsch-Brokke und Lymph-Liga-Präsidenten Prim. Dr. Walter Döller wird seit einigen Monaten intensiv an der Vorbereitung dieser Tagung für Betroffene, ÄrztInnen, TherapeutInnen und im Gesundheitswesen Tätige gearbeitet.

Achtung! Mitglieder der Österreichischen Lymph-Liga zahlen reduzierte Tagungsgebühr! Also jetzt beitreten – Kupon auf Seite 2!

Das genaue Programm mit den Anmelde-möglichkeiten finden Sie als Beilage dieser Ausgabe von „Lymphödem“.



Fotos: BMG, Melbinger, Freisinger

► **EHRENSCHUTZ: GESUNDHEITSMINISTER STÖGER, LANDESHAUPTMANN VOVES UND BÜRGERMEISTER WALLNER.**



Foto: Tobias B. Köhler

► *Leoben: Metropole der Obersteiermark.*



Foto: Robert Kropf

► *Nicht nur Eisen-, auch Kulturstadt: hier Hacklhaus.*

WORKSHOPS

Flankiert wird die Jahrestagung 2014 von einer Ausstellung von Unternehmen, die im medizinischen oder therapeutischen Bereich tätig sind. Einige davon laden am 5.9. auch zu Workshops ein – hier ein kurzer Überblick.

WORKSHOP

ANITA

SPEZIELLES MATERIAL ZUR LYMPHENTLASTUNG

Mit sehr viel Aufwand, vielen Tests an Patienten und Unterstützung von Ärzten und Therapeuten hat die Firma Anita ein spezielles Material zur Lymphentlastung entwickelt. Das Besondere an diesem Material ist die Noppenstruktur, die auf der Haut getragen wird. Durch die Kompression, die Noppenstruktur und die Bewegung der Patienten wird eine Massagewirkung erzielt, die sich positiv auf die Lymphe auswirkt. Wir haben verschiedene Modelle für Thorax, Arme und Beine entwickelt, die wir gerne auf dem Symposium vorstellen möchten.



Foto: Anita

► *Neues Material zur Lymphentlastung.*

WORKSHOP

BAUERFEIND

MÖGLICHKEITEN FÜR DIE INDIVIDUELLE LYMPHOLOGISCHE KOMPRESSIONS-BESTRUMPFUNG AUS SICHT DER INDUSTRIE

Anhand von Patientenbeispielen und Musterversorgungen erfahren Sie was wir als Hersteller neben den Standardausführungen anbieten. Mit einem umfangreichen Sortiment an Zusätzen, wie z.B. seitliche Beinerhöhungen, anatomischer Fuß, Spannerweiterung usw. ermöglichen wir Ihnen eine möglichst individuelle und passformgerechte Patientenversorgung.



Foto: Bauerfeind

► *Individuelle Ausführungen und auch Farben werden angeboten.*

JUZO**KOMPRESSIONSVERSORGUNG BEI ÖDEMEN**

Der optimale Therapieablauf – von der Lymphdrainage bis zur Kompressionsversorgung beim Lymphödem. Die umfangreichen Anforderungen für eine effektive Ödemtherapie stellen für alle Beteiligten eine Herausforderung dar.

Im ersten Teil des Workshops, wird das Augenmerk auf die Lymphdrainage am Patienten und die anschließende Wickeltechnik gelegt. Im Anschluss wird die Kompressionsversorgung beim Lymphödem vorgestellt und besprochen, denn durch den gesellschaftlichen Wandel treten neue Versorgungskriterien in den Fokus.

► Im ersten Teil die Lymphdrainage.



Foto: Juzo

**PASCOE NATURMEDIZIN****EINSATZ DER NATURMEDIZIN**

Vortragender ist Dr.med. Josef Bergler, Geschäftsführer des Ausbildungszentrum Dr. Bergler. Er berichtet bei diesem Workshop von der Arbeitsweise in seinem Institut und wird den Einsatz der Naturmedizin in diesem Bereich beschreiben. Dabei erklärt er die Wirkmechanismen, die Zusammensetzung und Bestandteile der Arzneimittel.

Anschließend wird eine Manuelle Lymphdrainagebehandlung mit Einsatz eines indizierten Naturproduktes und Bandagierung an einem Patienten durchgeführt. Bitte geben Sie daher bei der Anmeldung bekannt, ob Sie daran Interesse haben. Die Anwendung wird nach dem Vortrag verlost und sofort durchgeführt.



Foto: Pascoe

► Der Mensch als Ganzes im Mittelpunkt.

OFA AUSTRIA**ANMESSEN FÜR DEN PERFEKTEN SITZ**

Das Anmessen einer Kompressionsversorgung beim Lymphödem stellt eine große Herausforderung dar. Anders als bei Venenleiden, ist der betroffene Körperteil durch das Ödem mehr oder weniger stark geschwollen. Daher müssen einige Elemente beachtet werden, die für das Anmessen einer flachgestrickten Versorgung von ganz besonderer Bedeutung sind.

Beim Ofa Austria Workshop wird besonders auf das richtige Maßnehmen, das An- und Ausziehen der jeweiligen Kompressionssegmente, die korrekte Handhabung und Pflege sowie die idealen Materialien für die jeweiligen PatientInnen/Indikation individuell eingegangen. Die TeilnehmerInnen können natürlich selbst Hand anlegen.

► Richtig Messen lernen im Workshop.



Foto: ofa

**MEDI****EFFIZIENTE THERAPIE MIT INNOVATIVEN BEHANDLUNGSKONZEPTEN**

Dieser Workshop richtet sich an LymphpatientInnen wie auch an TherapeutInnen, die Lymphödeme behandeln. Die Therapie von Lymphödemem ist heute flexibler denn je. So können Patienten den erforderlichen Kompressionsdruck beispielsweise selbst einstellen und kontrollieren. Im Workshop erfahren Sie alles zu den aktuellen Versorgungsmethoden und können diese unter Anleitung selbst testen.

Uhrzeit: 14.00 Uhr bis 15.30 Uhr oder 16.00 Uhr bis 17.30 Uhr
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Bitte melden Sie sich daher über das Vorprogramm der Jahrestagung an.



Foto: medi



SOMMER WIRD'S: LYMPHÖDEM UND HAUTPFLEGE

Immer wieder werde ich gefragt, warum denn unbedingt eine spezielle Hautpflege bei Lymphödemem nötig sei. Abgesehen davon, dass man immer seiner Haut gute Pflege angedeihen lassen sollte, ist es gerade bei Lymphödemem besonders wichtig, denn die Haut unterliegt einem extremen Dehnungsprozess auf der einen Seite und – wenn der entsprechende Körperteil mit manueller Lymphdrainage und Bandagierung behandelt wird, nimmt er ja auch immer wieder ab.

Stellen Sie sich das doch einmal so vor: Sie blasen einen Luftballon auf – das entspricht jetzt dem Lymphödem – und dann lassen Sie die Luft aus: er schrumpft. Das Material des Ballons kann das sehr gut kompensieren – Ihre Haut kann das leider nicht so gut. Daher ist die richtige Hautpflege extrem wichtig.

Unsere Haut ist mit ihrer Gesamtfläche von ca. 1 ½ - 2 m² beim erwachsenen Menschen unser größtes (Sinnes-)Organ. Sie ist etwa zwischen 10 und 15 kg schwer.

Sie hat vielfältige Aufgaben, wie beispielsweise

- Schutz (als Barriere gegen äußere Einflüsse)
- Regulierung des Wärmehaushaltes (durch Schwitzen und mithilfe der Durchblutung)

Verwenden wir Produkte, die Paraffin oder Paraffinderivate enthalten, so sind die wohl auch für die Haltbarkeit dieser Produkte verantwortlich. Aber sie haben für unsere Haut auch Nachteile: da wir es mit Wachsen zu tun haben, die aus gesättigten Fettsäuren bestehen, sind sie extrem reaktionsstarr. Das bedeutet, dass sie bei häufigem Anwenden die Haut sehr trocken werden lassen und am „Atmen“ hindern.



Um die lymphatisch geschädigte Haut, die nicht nur durch die Dehnung strapaziert wird, sondern auch durch die Kompression, ist es nötig, entsprechende Produkte für die Pflege zu wählen.

Dazu ist es wichtig, auch die Feuchtigkeit in der Haut zu bewahren. Diese Feuchtig-

keit kommt vor allem in den Zellen (in den Korneozyten) der Körnerschicht vor. Hier binden hydrophile (wasserliebende) Substanzen das Wasser an sich.

Um unserer Haut dabei behilflich zu sein, diese Feuchtigkeit von außen auch annehmen zu können und sie zu binden, sollten wir sie vor allem mit pflanzlichen Ölen pflegen, die mit ihren ungesättigten Fettsäuren besser in diese Schichten eindringen können.

➤ Ingrid Kleindiensts zweites Buch „Pflanzen und Elemente: Erde, Feuer, Wasser, Luft – Pflanzenbetrachtung“ ist im Freya Verlag erschienen.

Mit einer natürlichen Hautpflege kann auch die Hautregeneration wesentlich schneller und besser erfolgen. Und dazu braucht es nicht viel: Zum Beispiel wirken Weizenkeimöl, Mandelöl und Macadamianussöl, Traubenkernöl und Aloe Vera Öl besonders hautpflegend.

Wenn Sie gerne ein wenig Duft dazu haben wollen, mischen Sie in 100 ml des von Ihnen bevorzugten Öls insgesamt 10 Tropfen ätherischer Öle – besonders gut riecht die nachstehende Mischung:

100 Tropfen fettes Öl Ihrer Wahl
5 Tropfen Grapefruit
2 Tropfen Zypresse
2 Tropfen Rosengeranie
1 Tropfen Lavendel



Wollen Sie mehr darüber wissen, so scheuen Sie sich nicht davor, mich per Mail zu kontaktieren!

Ihre Ingrid Kleindienst-John
ingrid@aromaexperten.at





Ödemtherapie bis in die (Fuß)spitze.

Die neue Zehenkappen-Vielfalt von medi.

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

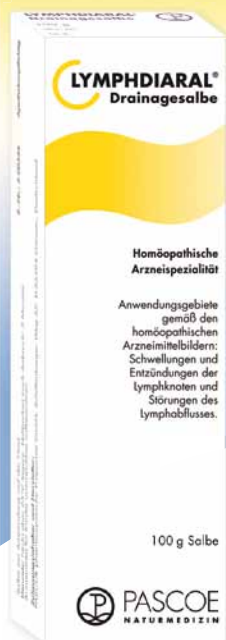
- Zehenkappen durchgestrickt, angenäht und einzeln erhältlich
- Modische Farben und Muster – passend zur Strumpffarbe
- Angenehmes Fußklima durch Clima Fresh-Ausrüstung



www.medi.de

medi. Ich fühle mich besser.

Parallele Unterstützung zur Lymphdrainage

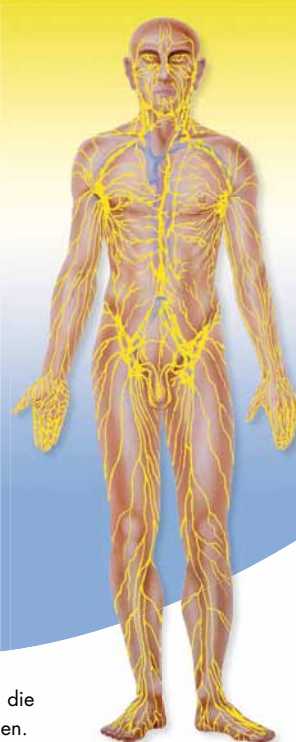


LYMPHDIARAL®- Drainagesalbe

- ➡ fördert den Lymphabfluss
- ➡ reduziert die Schwellungen
- ➡ wirkt entzündungsfördernd

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

Für Kinder ab 1 Jahr



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

GESUNDE VENEN IN SITZ- UND STEHBERUFEN EINMAL LEICHTE BEINE BITTE!

Viele Menschen sind beruflich den ganzen Tag auf den Beinen, viele sitzen bewegungslos am Schreibtisch. Abends sind die Beine oft müde, schwer und spannen, die Knöchel schwellen an und die Schuhe drücken.

In Sitz- und Stehberufen leisten die Beinvenen Schwerstarbeit. Sie transportieren das verbrauchte Blut zum Herzen. Dabei helfen die Muskelpumpen und die innenliegenden Venenklappen. Sie verhindern wie ein Rückschlagventil, dass das Blut in den Beinen versackt. Schaffen die Venen den Transport nicht mehr und dehnen sich aus, können Schwellungen, Besenreiser und Krampfadern unbehandelt die Folge sein.

STRÜMPFE MIT KOMPRESSION – ENTLASTUNG FÜR DIE BEINE

Kompressionsstrümpfe aus dem medizinischen Fachhandel entlasten und aktivieren die Venen und formen sanft die Beine. Damit fühlen sie sich auch nach einem langen Arbeitstag leichter und entspannter an. Die Schuhe bleiben bequem und drücken nicht.

Der Druck des Strumpfes nimmt von der Fessel aufwärts definiert ab. Die Kompression verringert den Durchmesser der Venen. Die innenliegenden Venenklappen schließen wieder besser und transportieren das Blut schneller zum Herzen. Schwellungen und Spannungsgefühle können abklingen.

Die Basistherapie bei Venenleiden sind medizinische Kompressionsstrümpfe. Der Arzt kann sie bei Notwendigkeit verordnen (z. B. der modische mediven elegance mit patentierter Stricktechnologie). Für Venengesunde gibt es die freiverkäuflichen, eleganten mJ-1 Varianten mit sanfter Kompression.



Foto: medi

➤ *Fachlich ausgezeichnete Beratung zahlt sich aus.*

TIPPS FÜR DEN START IN EIN VENENGESÜNDERES LEBEN

Bewegung aktiviert die Venentätigkeit. Ideal sind Wandern, Schwimmen oder Skilanglauf. Venengymnastik, wie Füße kreisen, strecken und beugen, bringt die Venen in Schwung. Wichtig ist auch eine ballaststoffreiche Ernährung und mindestens zwei Liter Wasser oder Tee täglich zu trinken. Abends sollten die Füße hochgelegt werden.

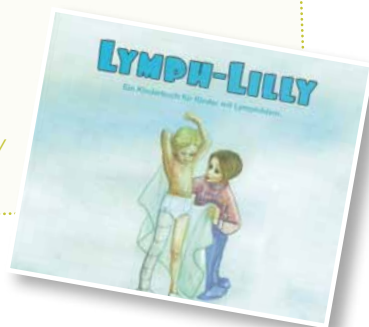
Steh- und Sitzberufe: Viele Tipps zur Venengesundheit gibt der Ratgeber „*Alles Wissenswerte zum Kompressionsstrumpf*“.

Er kann bei medi, Tel. 0921 / 912-750, verbraucherservice@medi.de, angefordert werden.

LYMPH-LILLY SOLL MUT MACHEN

Das erste und einzige Buch für diese spezielle Gruppe von Kindern kann gegen Versandkostenersatz bei der *Lymph-Liga Kärnten* (Adresse siehe Seite 11) bestellt werden.

➤ *Lymph-Lilly*



EINLADUNG ZUM GRUPPENTREFFEN IN GRAZ

Hier haben Sie die Möglichkeit zu einem Austausch mit Gleichgesinnten! Für das Zusammentreffen wurden fachkundige Personen für ihre Anfragen eingeladen.

Ich freue mich auf ihr Kommen
Dr. Franziska Klemmer

TREFFPUNKT

Mittwoch, 14. Mai 2014 um 17 Uhr,
Nähe L. Franzens-universität, Lechg. 30/
Sozial- u. – Begegnungszentrum / 8010 Graz

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

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



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.

ÖBERÖSTERREICH



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 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: georgkettenuhuber@hotmail.com

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.



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

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 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

WITTLINGER



THERAPIEZENTRUM

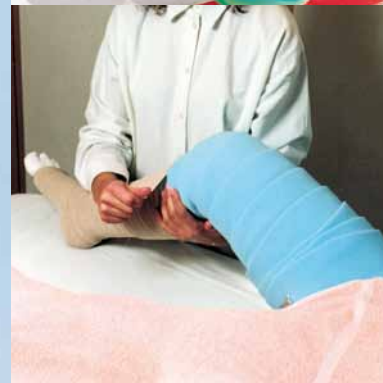
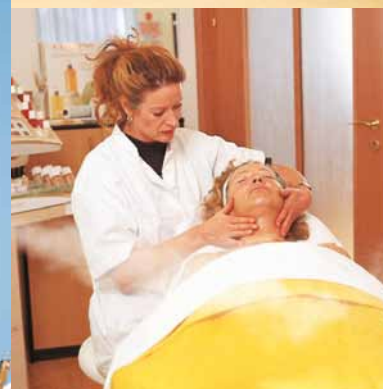
Dr. VODDER AKADEMIE



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**