



WIE LEBT ES SICH MIT EINEM LYMPHÖDEM?

Eine Betroffene erzählt ihre Geschichte

Seite 4

Seite 6

Sag beim Abschied laut Danke!

Ursula Partsch verlässt nach 18 Jahren die ÖLL-Servicestelle

Seite 12

Kontakt zu den Landesstellen und Termine

Seite 14

Jahrestagung ÖLL 2022

Das Lymphödem: eine häufige Krankheit – oft nicht erkannt

Seite 8

2. Wiener Lymphologisches Symposium

Seite 10

Neue Serie aus den Bundesländern:
Die Wiener Landesstelle



JOBST®

Kompression für alle
die es lieben,
sich

frei zu
bewegen

Kim
Patientin mit sekundärem Lymphödem

NEU
& EINZIGARTIG

JOBST® Confidence

Die nächste Generation Flachstrickkompression:
Zuverlässige Kompression, mit höchstem Komfort!

www.jobst-austria.at

SEHR GEEHRTE DAMEN! SEHR GEEHRTE HERREN! LIEBE MITGLIEDER DER ÖSTER- REICHISCHEN LYMPH-LIGA!

Am Ende eines Jahres darf ich mich mit kurzen Worten an Sie/Euch wenden und zurück-, aber auch vorausblicken.

2021 überschattet die Situation mit „Corona“, also die SARS-CoV-2-Pandemie leider nach wie vor unser aller Leben. Gott sei Dank haben wir die Möglichkeit der Impfung gegen das Virus, die gerade wir alle wahrnehmen sollten, um dieser heimtückischen Erkrankung endlich die Stirn bieten zu können. Ganz wichtig ist auch nach wie vor die Einhaltung weiterer Schutzmaßnahmen wie die Verwendung adäquater Schutzmaßnahmen (Masken) und die Einhaltung entsprechender Abstandsregeln. Neben allem, das uns trotz der Pandemie gelungen ist, trifft uns als Lymph-Liga 2021 leider der Abgang zweier großer Persönlichkeiten, nämlich von Uschi Partsch und von Karin Zotl. Erstere (siehe auch Beitrag von Walter Döller Seite 6) war seit vielen Jahren Herz und Seele der ÖLL, Zweitere hat als Landesstellen-Leiterin die Lymph-Liga von Graz aus mit großer Strahlkraft vertreten. Mir bleibt es hier, ein ganz großes Dankeschön für Euren jahrelangen, selbstlosen und tollen Einsatz auszusprechen – uns allen bleibt zu hoffen, dass wir vielleicht wieder einmal zusammenkommen.

Wenn wir in die Zukunft blicken, so steht einiges an Arbeit für uns alle an, um dem Thema Lymphödem in der Öffentlichkeit und bei den Erstatern (wie Krankenkassen Anm. d. Red.) diese Wahrnehmbarkeit zu geben, die es verdient. Eine weitere Aufgabe ist die fortlaufende Optimierung der Ausbildungskriterien hinsichtlich der KPE (komplexe physikalische Entstauungstherapie).

Im Jahr 2022 wird im September in Wien der Kongress der Österreichischen Lymphliga stattfinden. Auf diese Veranstaltung dürfen wir uns deswegen freuen, weil wieder spannende klinisch-praktische Diskussionen möglich sein sollten, und auch neueste wissenschaftliche Erkenntnisse präsentiert werden.

Nun darf ich Ihnen/Euch einen besinnlichen Advent, frohe Festtage und alles Gute, viel Glück und vor allem Gesundheit für das kommende Jahr wünschen!

Herzlichst, Ihr/Euer

Richard Crevenna

Präsident der Österreichischen Lymph-Liga



ÖLL-Präsident
Dr. Richard Crevenna
©Marko Kovic

LIEBE MITGLIEDER DER ÖLL, SEHR GEEHRTE DAMEN UND HERREN!

Ich möchte mich nach vielen Jahren im Dienste der Österreichischen Lymph-Liga bei Ihnen verabschieden und lege meine Aufgaben in die bewährten Hände meiner Kollegin, Frau Mag. Ilona Fuchs. Sie wird Ihnen und dem Vorstand der ÖLL in gleicher Weise mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Ich möchte diese Gelegenheit nutzen Ihnen allen zu danken. Sie unterstützen mit Ihrer Mitgliedschaft eine Bewegung, die sich seit vielen Jahren mit vollem Einsatz für die Anliegen der vom Lymphödem betroffenen Menschen und deren Angehörigen einsetzt. Bedanken möchte ich mich auch sehr herzlich bei den Landesstellenleiter:innen der ÖLL für die lange, wunderbare Zusammenarbeit. Die Damen und Herren, die die Landesstellen betreuen, tun das alle ehrenamtlich und investieren viel freie Zeit, viel Energie und Tatkraft in die Unterstützung Ihrer Patient:innen. Ohne Euch gäbe es keine Österreichische Lymph-Liga!

Mein Dank gilt auch dem Vorstand der ÖLL für die gute, immer von gegenseitigem Respekt getragene, Zusammenarbeit.

Und last but not least, ein herzliches Dankeschön an Dr. Walter Döller, Gründer der ÖLL und ehemaliger Vorstand der Lymphklinik Wolfsberg.

Lieber Walter, vielen Dank für das große Vertrauen, das Du in mich gesetzt hast und die immer wunderbare Zusammenarbeit! Ich kann mich noch an das Telefonat erinnern, in dem du mich um die Betreuung des Vereinssekretariats der ÖLL gebeten hast und auch die Organisation der 10 Jahre Jubiläumstagung in meine Hände gelegt hast. Ich war damals, 2003 noch nicht lange als Kongressorganisatorin tätig und dieser Auftrag war einer meiner ersten überhaupt. Es folgten in den Jahren danach noch viele gemeinsame Projekte, die ich mit Dir realisieren durfte – wir sind durch dick und dünn zusammen gegangen und es war mir immer eine besondere Freude und Ehre, mit Dir arbeiten zu dürfen.

Euch und Ihnen allen, alles Gute und viel Kraft für die großen Herausforderungen, die noch anstehen.

Herzlich,

Uschi Partsch



Mag. Ursula Partsch
Servicestelle der
Österreichischen Lymph-Liga



WIE SCHADE, DASS DU GEHST KARIN!

Unsere Landesstellen-Leiterin der Steiermark, Karin Zotl, muss die Betreuung der ÖLL Graz aus persönlichen Gründen zurücklegen, was einen großen Verlust für die ÖLL bedeutet.

Karins Engagement für die Landesstelle Steiermark hat 2014 begonnen und war geprägt von ihrem Engagement und ihrer

liebenswerten Art. Karin hat mehrere Veranstaltungen sehr erfolgreich auf die Beine gestellt. Sie stand nicht nur Lymphödem-Patient:innen all die Jahre mit Rat und Tat zur Seite, sondern gab mit ihrer Expertise immer wieder inhaltliche Impulse für die Arbeit der ÖLL sowie das Lymph-Journal. Liebe Karin, wir wünschen Dir alles Gute und bauen darauf, dass Du wieder zu uns stößt, wenn es Deine Lebensumstände wieder zulassen.

Die Österreichische Lymph-Liga

WIE LEBT ES SICH MIT EINEM LYMPHÖDEM?

Von Bettina Sommer

Wie lebt es sich mit einem Lymphödem? Fragt niemand! Was ist denn ein Lymphödem, wird man schon eher gefragt. Ein primäres Lymphödem ist eine angeborene Erkrankung, bei der die Lymphbahnen des Lymphsystems nicht ganz so gut ausgebildet sind, wie sie sollten.

Mein Ödem beginnt bei den Zehen und wandert im Laufe meines Lebens immer weiter nach oben. Meine Zehen sind schon ein bisschen kaputt, wie man gut erkennen kann. Meine Füße hatten vor meiner ersten Reha auch viel stärkere Fibrosen. Durch Konsequenz, Ernährung und täglicher Ödemgymnastik habe ich sie minimieren können.

Aber ganz ehrlich: Am Anfang ist man einfach mit der Diagnose überfordert. Am Anfang geht es primär nur um die Akzeptanz. Diese Krankheit als Teil von sich selbst anzunehmen und sein Leben zu ändern, dafür brauchte ich sehr viel Zeit.

Als ich mit 19 das erste Mal in Griechenland auf Urlaub war, schwollen meine Füße auf unglaubliche Ausmaße an. Ich kaufte mir Espadrillos in Schuhgröße 44 (ich hatte damals 37) und wir machten uns einen Spaß daraus. Wieder zu Hause ging ich zu meiner Hausärztin – mit der ich unglaubliches Glück hatte, denn sie erkannte sofort die Problematik! Extrem ungewöhnlich! Ich ignorierte ihre Überweisung auf die Lymphklinik Wolfsberg trotzdem und lebte mein Leben. Mal mit dickeren Füßen, mal mit dünneren. Zum Glück machte ich mit 22 eine Umschulung zur Personal Fitnesstrainerin, wurde Ernährungscoach und beschäftigte mich hauptsächlich mit Ernährung und Sport – wer weiß wie ich sonst schon aussehen würde. Mit 26 wurden meine Beine immer dicker und die Druckstellen bzw. die Krater an meinen Füßen gingen nie mehr ganz zurück. Meine Hausärztin stellte mir wieder eine Überweisung aus. Mit mentaler Begleitung meiner Schwester und mit dem Gedanken im Hinterkopf, dass sich meine Hausärztin fix täuscht, ging ich nach Wolfsberg in die Lymphklinik. Wieso sollte ich eine angeborene Erkrankung haben?

Ich kam in das Arztzimmer, zog meine Socken aus und der Arzt sagte: „Aha, seh' ich schon. Ein schönes Beispiel eines primären Lymphödems. Und das bei einer so jungen Dame.“ BAM! Es traf mich wie ein Schlag ins Gesicht. Ich bekam einen Termin für die stationäre Aufnahme, wo die Tests durchgeführt werden sollten.

Die Tage im Krankenhaus erlebte ich wie im Traum... Zwischen „Ihr irrt Euch alle“ und absoluter Abwehrhaltung erlebte ich eine Zeit, die sich für mich anfühlte, als würde ich erfolgreich in einem Theaterstück mitspielen.

Schwarz auf weiß hatte ich nun eine endgültige verbindliche Diagnose - die ich im Schrank verstaute. Ich erzählte niemanden davon. Kann ja gar nicht sein, wieso sollte ich krank sein?

Mit 28 merkte ich das erste Mal, dass ich körperliche Grenzen hatte. Doch auch die reizte ich so lange aus, bis ich schluss-



Bettina Sommer hat nach vielen Jahren ihre Krankheit angenommen.

endlich ein Monat krankgeschrieben wurde, weil mein Körper einfach nicht mehr konnte. Mit einem Lymphödem ist man nämlich ein bisschen schwächer als der Durchschnitt, muss auch gut auf seine Schlafhygiene achten und sollte einen geregelten, gemäßigten und gesunden Alltag forcieren. In einer Intensiv-WG für Jugendliche mit regelmäßigen Nachtdiensten zu arbeiten, zählt wohl eher nicht zu einem geregelten und gemäßigten Leben. Das musste ich schmerzhaft erfahren. Meine Beine waren dick und schwer, meine Lymphknoten waren am Hals und unter den Achseln geschwollen und ich hatte starke Schmerzen. Mein Körper war schwer, müde und fühlte sich alt an – und das mit 28 und einer sportlichen Figur. Meine Ärztin überredete mich mit sanfter Gewalt endlich einen Reha-Antrag zu stellen. Ich bekam sehr rasch einen Platz im Therapiezentrum Walchsee in Tirol.

Die Woche vor dem Reha-Antritt weinte ich fast täglich und suchte nach Ausreden, nicht dort hinzumüssen. In Tirol weinte ich mehrmals täglich auf meinem Zimmer. Täglich telefonierte ich viele Stunden mit meinem Freund, der mich bis heute mental unterstützt und damals, wie heute mein persönlicher Fels in der Brandung ist. Aber auch das gesamte Team am Walchsee, die großartigen Schulungen, Gespräche und Behandlungen haben mir enorm geholfen. Als ich Walchsee nach drei Wochen verließ, hatte ich das Gefühl, dass ich einen großen Teil selbst in der Hand habe und nicht Opfer der

Umstände bin. Mein Lebensziel war bewusster, intensiver, gesünder und mit Maß und Ziel zu leben.

Ich kann jeden/jeder Betroffenen nur raten, eine Reha zu machen. Und bitte, nehmt die psychologische Betreuung an! Die Psychotherapeutin in Walchsee war super - einfühlsam und dynamisch. Jede Schulung zielt darauf ab, wie man seinen Alltag mit der Krankheit bewältigen kann und die Therapeuten sind auch einfach Weltklasse. Lasst euch helfen! Bei mir hat es dann noch zwei weitere Jahre und eine zweite Reha gebraucht, bis ich das Lymphödem wirklich angenommen habe. In der Zeit habe ich mein ganzes Leben auf den Kopf gestellt und bin mit meinem Freund nach Wien gezogen.

Ich habe begonnen Ernährungswissenschaften zu studieren und startete eine Seite auf Instagram. Unter dem Namen Miss Nutri poste ich dort ausschließlich gesunde, nährstoffdichte und ausgewogene Rezepte, für Menschen mit und ohne Ödem! Sie soll als Orientierungshilfe für gesunde Ernährung dienen.

Mit einer von mir entwickelten Bewertungsskala können Rezepte nach dem Gesundheitswert bewertet werden, sodass sich jeder auch im Restaurant zurechtfinden kann. Laut dem Motto des Nationalen Aktionsplan Ernährung: „Die gesündere Wahl soll die leichtere werden!“. Außerdem gebe ich wertvolle Tipps und kläre über Ernährungsmythen auf.

Bei meinem letzten Reha-Aufenthalt habe ich eine weitere Seite für Betroffene kreiert, damit sie sich ein Bild davon machen können, was während eines Reha-Aufenthalts passiert, wie die Zimmer aussehen, was es zu essen gibt, wie es sich mit Bandagen lebt uvm.. Man soll ein Bild davon bekommen, was auf einen zukommt. Ich möchte damit die Angst vorm Ungewissen nehmen und vielleicht die ein oder andere Träne ersparen – alle werden es nicht sein, denn diesen Prozess muss jeder für sich selbst durchlaufen. Eine Krankheit ist eine Herausforderung, aber zugleich auch eine Chance: Auch Du kannst erkennen, dass Du nicht Opfer der Umstände bist, sondern Hüter:in Deiner Gesundheit!



Bettina Sommer aka Miss Nutri auf Social Media.

Instagram: missnutrienna und missnutrisymphlife

Facebook: Miss Nutri



medi

Selbstbestimmt
und selbstbewusst.

Mit frischen Farben und Mustern
bei mediven® Flachstrick

*Echt
ist mein
perfekt!*

medi. I feel better.

Weitere Informationen
unter: www.medi.biz/style



SAG BEIM ABSCHIED LAUT DANKE!

Mag. Uschi Partsch leitete 18 Jahre die Servicestelle der Österreichischen Lymph-Liga. Jetzt sagt sie leise SERVUS und die ÖLL ganz laut DANKESCHÖN!

Die Österreichische Lymph-Liga (ÖLL) konnte im Gründungsjahr und in den ersten Jahren des Bestehens durch freiwillige Tätigkeiten der Vorstandsmitglieder und der schon einzeln bestehenden Landesstellenleiter:innen betreut und geführt werden.

Mit Zunahme der Mitglieder und der Aktivitäten wurde klar, dass eine weitere Betreuung und Führung der Geschäfte ehrenamtlich nicht mehr zu schaffen war.

Die ersten Jahrestagungen der ÖLL (Wien, Pörschach/Wörther See und in Walchsee/Tirol) wurden über das Tagungsbüro Eva Maier gemanagt. Über dieses Büro konnten wir damals schon Frau Mag. Ursula Partsch kennenlernen. Sie war da noch als Studentin bei Eva Maier beschäftigt. 1993 beendete sie das Studium mit der Sponsion zum Mag. phil. und ging im gleichen Jahr nach Norwegen. 1999 kehrte sie nach Österreich zurück.

Der dringende Bedarf nach einer professionellen Führung der Servicestelle der österreichischen Lymph-Liga wurde mit den Jahren immer dringender. Frau Eva Maier stand auch nicht mehr zur Verfügung, sie verwies uns jedoch an Frau Mag. Ursula Partsch.

Zu unserer Freude erhielten wir auf unsere Anfrage bei Frau Mag. Partsch, ob sie die ÖLL-Servicestelle leiten könnte, ihre spontane Zusage.

So kam es 2003 zur Zusammenarbeit, die 18 Jahre andauern sollte, und das sehr erfolgreich! Die Aufgaben nahmen in der Folge rasant zu und die ÖLL-Servicestelle wurde zur wichtigsten Anlaufstelle für alle. Nicht nur in der Betreuung und Führung der ÖLL, sondern auch betreffend organisatorischer und kommunikativer Bedürfnisse der Mitglieder, des Vorstandes sowie der Landesstellenleiter:innen. Mit Eloquenz und Organisationstalent gelang es Frau Mag. Partsch die vielen Jahre alles reibungslos zu managen.

Mitglieder oder auch nur Interessierte konnten sich jederzeit an sie wenden und immer konnten sie Hilfe erwarten. Bei Bedarf hat Frau Mag. Partsch auch die zuständigen Fachleute (Ärzt:innen, Therapeut:innen, Bandagist:innen usw.) vom Vorstand der ÖLL eingeschaltet, um die bestmögliche Betreuung und die Erledigung der Anfragen zu garantieren.

Fast selbstverständlich wurde das Büro von Frau Mag. Partsch auch zum Tagungsbüro für die Kongressorganisation, von dem in Folge aus alle Jahrestagungen der ÖLL auf die Beine gestellt wurden. Ihre erste Kongressorganisation bei der ÖLL war die Jahrestagung und gleichzeitig der Jubiläumskongress „10 Jahre ÖLL“ im Schloss Wilhelminenberg in Wien. Dieser Riesenerfolg brachte damals einen wichtigen Motivationsschub für Aktivitäten durch alle Vorstands- und Vereinsmitglieder.



Mag. Uschi Partsch hat wesentlich zum Erfolg der ÖLL beigetragen.

Ich brauche nicht extra zu erwähnen, wie toll die weiteren Kongresse der ÖLL abliefen, die der Reihe nach in allen Bundesländern in zweijährigen Abständen stattfanden, die von Frau „USCHI“ - wie sie von vielen Vorstandsmitgliedern liebevoll genannt wird - organisiert wurden.

Die ÖLL als Non-Profit-Organisation, die keine öffentliche Unterstützung bekommt, hat sich zum Ziel gesetzt, einen niederschweligen Zugang zum Verein ÖLL mit niedrigem Mitgliedsbeitrag zu betreiben. Das hatte aber zur Folge, dass für die geplanten Veranstaltungen - wie der Jahrestagung - nicht immer eine sichere Finanzierungsgrundlage vorhanden war.

Frau Mag. Partsch hat nicht nur durch Ihre Erfahrung und ihre Verbindungen mit möglichen Sponsoren geholfen die notwendigen Mittel zu beschaffen, sondern auch bei Knappheit der Ressourcen für die ÖLL sogar ihr Honorar als Kongressorganisatorin reduziert, um die Jahrestagungen ausgeglichen finanzieren zu können.

Viele Mitglieder - aber auch Vorstandsmitglieder - waren und sind sich gar nicht bewusst, wie viel von „Uschi“ im Hintergrund erledigt wurde.

Nun hat Frau Mag. Partsch uns bekannt gegeben, dass sie ihre Agenden der Kongressorganisation und die Leitung der Servicestelle der ÖLL zurücklegen wird, was uns sehr betrübt, obwohl wir ihr gleichzeitig natürlich viel Freude und Erfüllung für die neuen Aufgaben wünschen. Wir wissen freilich, dass die Größe und der Erfolg der ÖLL zu einem beträchtlichen Teil auf den Einsatz und die idealistische Einstellung von Frau Mag. Partsch zurückzuführen ist.

Liebe Uschi, wir danken Dir vom Herzen für all Deine Arbeit und Unterstützung der vergangenen 18 Jahre. Wir alle werden Dich nicht nur sehr vermissen, Du wirst uns auch immer in Erinnerung bleiben. Bleib gesund und genieße ein hoffentlich stressfreies Leben.

*Präsident Univ. Prof. Dr. Richard Crevenna und Dr. Walter Döller
im Namen Deiner Österreichischen Lymph-Liga*



JOBST®

Nachtruhe
nach Maß,
denn das Ödem schläft nie

JOBST® Relax

Maßgefertigte Flachstrickversorgungen
für das nächtliche Lymphödemmanagement

www.jobst-austria.at

2. WIENER LYMPHOLOGISCHES SYMPOSIUM

Am 1. und 2. Oktober 2021 fand zum 2. Mal das „Wiener Lymphologische Symposium“ als hybride Fortbildung statt. Veranstaltet wurde es vom Krankenhaus Göttlicher Heiland, Wien und der Juzo Akademie der Julius Zorn GmbH, Aichach. Unter der wissenschaftlichen Leitung von Prof. Dr. Chieh-Han John Tzou, PD Dr. Christoph Ausch, und Dr. Brigitte Obermayer - alle drei vom Krankenhaus Göttlicher Heiland Wien - sowie Prof. Dr. med. Manuel Cornely aus Köln, wurde an beiden Tagen mit internationalen und nationalen Spezialist:innen die Lymphologie ganzheitlich und interdisziplinär betrachtet. Aufgrund des großen Erfolgs sind für Herbst 2022 drei Tage anberaumt. Die Themen erstreckten sich von der konservativen und chirurgischen Therapie des Lymphödems und Lipödems bis hin zur Behandlung von Adipositas und venöser Insuffizienz. Es wurden auch der Ernährung, Psyche und Wundversorgung Beiträge gewidmet. Die Österreichische Lymph-Liga war an beiden Tagen mit einem Informationsstand vertreten. Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats der ÖLL zählten u.a. zu den Referent:innen, wie Prof. Dr.

Erich Brenner mit seinem Vortrag „Funktionelle Lymphologie – von der Form zur Funktion“ oder Andreas Wittlinger vom Therapiezentrum Walchsee über additive Therapieformen sowie Primar Dr. Christian Ure von der Lymphklinik Wolfsberg, der über die leitliniengerechte Behandlung des Lipödems sowie Möglichkeiten der konservativen Therapie referierte. Die Lymphklinik Wolfsberg feiert übrigens kommenden April mit einer hochkarätigen Veranstaltung das 25-jährige Bestehen.

Im Mittelpunkt der Mensch

„Im Mittelpunkt steht immer der Mensch, denn besonders auf dem medizinischen Fachgebiet der Lymphologie ist ein interprofessionelles Netzwerk entscheidend, um für die Patient:innen ein bestmögliches Ergebnis zu erzielen und ihnen wieder Lebensqualität zurückgeben zu können,“ so Prof. Dr. Tzou. Es wurden die neuesten Fortschritte und Erkenntnisse auf dem sich stets verändernden Gebiet der Medizin und Wissenschaft vorgestellt und die Lymphologie auch international betrachtet. Das Themenspektrum war breit gefächert und reichte von der konservativen über die chirurgische Therapie des Lip- und Lymphödems, bildgebende Verfahren, Hightech-Produkte in der Kompressionstherapie bis hin zur Behandlung von Adipositas, venöser Insuffizienz und weiteren vielfältigen Krankheitsbildern.



Die hochkarätigen Vortragenden

©Juzo

Ergänzend zu den Vorträgen wurden für die Präsenzteilnehmer:innen zwei Workshops angeboten. „ICG-guided decisions in conservative and surgical treatment of Lymphoedema“ und mit „Sewing with the Masters“ eine Live-Scope-Sitzung mit einem Spezialisten der Mikrochirurgie. Die Ausstellung der Firmen wurde ebenfalls gut angenommen. Die Veranstaltung bot länderübergreifend hinweg viel Raum für Diskussion, Vernetzung und Wissensvermittlung. Rund 120 Teilnehmende vor Ort und weitere 130 via Livestream aus 17 Ländern waren an den Tagen mit dabei.

JA, ICH MÖCHTE MITGLIED DER ÖSTERREICHISCHEN LYMPH-LIGA WERDEN:

*

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

*

Straße Ort/PLZ Telefon

*Pflichtfelder

Ich möchte Mitglied der Österreichischen Lymph-Liga werden: ordentliches Mitglied 25 Euro/Jahr Firmenmitgliedschaft zu 110 Euro/Jahr

Ich bin PatientIn PhysiotherapeutIn BandagistIn Arzt/Ärztin MasseurIn InteressentIn.

Ort, Datum Unterschrift

Am 25. Mai 2018 tritt die neue Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) europaweit in Kraft – damit sind künftig Ihre persönlichen Daten noch besser geschützt. Diese Verordnung bringt für Sie unter anderem **Das Recht auf Auskunft**: Es wird nachvollziehbar, was mit den eigenen Daten passiert. **Das Recht auf Vergessenwerden**: Die Daten müssen gelöscht werden, wenn Sie es möchten. **So wenige Daten wie möglich**: Wir waren schon immer bemüht, die Daten unserer Mitglieder bestmöglich zu schützen. Wir speichern nur, was für unsere Arbeit notwendig ist.

Sie können die Aufklärungsarbeit der ÖSTERREICHISCHEN LYMPH-LIGA durch Ihren Beitritt unterstützen. Mitgliedsbeitrag: 25 Euro./Jahr für Einzelpersonen (110 Euro./Jahr für Firmen). Als Mitglied erhalten Sie das 2x jährlich erscheinende Lymphjournal 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, T: +43 2672 84473, Postfach 41, A-2560 Berndorf, IBAN: AT45 1100 0032 7012 8600 BIC: BKAUATWW
Der Austritt kann nur zum 31.12. jeden Jahres erfolgen und muss 3 Monate vorher schriftlich gekündigt werden. Bei Nichtzahlung kann nach zweimaliger schriftlicher Mahnung ein Mitglied ausgeschlossen werden. Die ausstehenden Beiträge müssen jedoch nachgezahlt werden.

20 Jahre Lymphklinik Wolfsberg

– das Kompetenzzentrum für
lymphologische Rehabilitation
bei primären und sekundären
Lymphödemen

Save the date

Jubiläumstagung 22. bis 23. April 2022
im Kongress- & Eventcenter
KUSS Wolfsberg

Lymphologie gestern – heute – morgen:
von den Anfängen über aktuelle Standards
in Diagnostik und Therapie zu künftigen
Entwicklungen und Technologien



Die Lymphklinik Wolfsberg ist Österreichs
einzige Lymphklinik, die sowohl Akutversorgung
als auch Rehabilitation anbietet. Unsere Patien-
tinnen und Patienten erwarten eine ansprechende
Architektur mit lichtdurchfluteten Räumen und die
Gewissheit, sich in guten Händen zu befinden.

Zuweisung an die Lymphklinik Wolfsberg

Die Zuweisung erfolgt durch den niedergelassenen
Arzt. Nach der Bewilligung des Rehabilita-
tionantrages durch die Sozialversicherung folgt
der 22-tägige Reha-Aufenthalt. Unsere Patienten
erhalten dabei eine individuelle bio-psycho-
soziale Behandlung. Damit die Behandlung
nachhaltig wirkt, geben wir unseren Patienten
Maß-Kompressionsstrümpfe und umfassende
Informationsmaterialien für zuhause mit. Mit
regelmäßigen Kontrollen überprüfen wir den
Therapieerfolg

lymph
klinik
wolfsberg

Abteilungsvorstand

Prim. Dr. Christian Ure, Facharzt
für Innere Medizin und Angiologie

Im LKH Wolfsberg

Paul-Hackhofer-Straße 9
9400 Wolfsberg
Austria

T +43 4352 533-0

F +43 4352 533-76909

E info@lymphklinik.at

www.lymphklinik.at

Ein Haus der KABEG

NEUE SERIE: LANDESSTELLEN – FOLGE 1 WIEN PLANT NEUE EVENTS

In den folgenden Ausgaben werden wir in einer neuen Serie die einzelnen Landesstellen der Österreichischen Lymph-Liga vorstellen. Die Landesstelle Wien macht den Anfang.

Mit der Gründung der Österreichischen Lymph-Liga (ÖLL) im Jahr 1994 wurden die wichtigsten Ziele festgelegt: Aufklärung der Öffentlichkeit über Entstehung von Lymphödemen und damit einhergehenden bzw. dadurch verursachten Krankheiten, Information über Behandlungsmöglichkeiten, Verhaltensweisen und Kostenübernahme der Therapien bei dieser chronischen Erkrankung durch die Krankenkassen.

Nach und nach wurden in den neun Bundesländern Servicestellen eingerichtet, die in Wohnortnähe der Patient:innen die Aufklärung und die Betreuung der Betroffenen übernehmen sowie auch durch regelmäßige Treffen den Austausch unter Gleichgesinnten ermöglichen sollte.

Die Landesstelle Wien wurde viele Jahre sehr engagiert von Manfred Schindler geleitet. Im Herbst 2015 musste Manfred Schindler seine Funktion aus gesundheitlichen Gründen zurücklegen.

Mathilde Auner, Dipl. Krankenschwester in Pension, übernahm die Leitung der Wiener ÖLL-Servicestelle. Seit Juni 2016 wird sie von Elisabeth Kleinpaul, freiberufliche Heilmasseurin mit eigener Praxis, unterstützt. Gemeinsam bringen Frau Auner als Betroffene und Frau Kleinpaul als Lymphtherapeutin ihre Erfahrungen in Wien als Anlaufstelle für Betroffene mit Lymphödem und ihre Angehörigen ein. Aber auch im Team der Österreichischen Lymph-Liga sind beide sehr engagiert. So ist Elisabeth Kleinpaul Kassierin der ÖLL und im Arbeitskreis „bedürfnisorientierte Qualitätssicherung der Therapie für Lymphö-

dempatient:innen“ engagiert. Mathilde Auner unterstützt u.a. als Betroffene gerne Workshops und ist auch immer wieder in Publikationen als ÖLL-Testimonial vertreten.

Beide Wien Landesstellen-Leiterinnen sind häufig auf einschlägigen Veranstaltungen mit einem ÖLL-Stand vertreten, wie z.B. im Herbst am Selbsthilfetag im Wiener Rathaus.

Um die Lymphödem-Betroffenen und ihre Angehörigen weiterhin optimal zu betreuen, haben sich die beiden nach der langen Corona-Durststrecke ein neues Format für ihre regelmäßigen Jour fixe einfallen lassen. Da der obligate Stammtisch in einem Wiener Kaffeehaus zu wenig abgeschlossenen Raum bot, wird ab Dezember an einer neuen weniger öffentlichen, aber leicht erreichbaren Location alle zwei Monate ein Jour fixe von 18:00 – 20:00 Uhr stattfinden. Geplant ist, dass bei jedem Treffen am Anfang ein Expert:innen-Vortrag steht und im Anschluss die Möglichkeit zur Diskussion und natürlich, dass man sich mit Gleichgesinnten

rund ums Lymphödem unterhalten kann.

Zu den Aufgabenbereichen der Landesstelle zählen neben den regelmäßigen Mitgliedertreffen und der telefonischen Beratung, auch das Organisieren von Vortragsabenden.

Derzeit wird die große Jahrestagung in Wien (9./10. Sept. 2022) im Alten AKH von der Landesstelle Wien gemeinsam mit der Servicestelle Österreich vorbereitet.

Aktuelle Informationen rund ums Lymphödem beziehen die beiden Wienerinnen Mathilde Auner und Elisabeth Kleinpaul aus Fortbildungen, Vernetzung mit Strumpfherstellern und Sanitätshäusern, sodass sie immer am neuesten Stand sind, um Betroffene und Interessierte bestmöglich beraten und informieren zu können.

Kontaktdaten:

Mathilde Auner

T: +43 699 1077 4344

Elisabeth Kleinpaul

T: +43 699 1091 3861

E: wien@lymphliga.at



In der Mitte die beiden Wien Landesstellen-Leiterinnen Elisabeth Kleinpaul (l.) und Mathilde Auner (r.) mit Dr. Walter Döllner und Mag. Elisabeth Hundstorfer.

ARBEITSGRUPPE QUALITÄTSSICHERUNG

Die österreichische Lymph-Liga setzt sich mittlerweile seit fast drei Jahrzehnten unermüdlich für die Interessen aller Lymphpatient:innen ein. Endlich konnten sich nach einer länger als geplanten, coronabedingten Pause im September 2021 wieder Expert:innen der Österreichischen Lymph-Liga in Salzburg treffen. Als Arbeitsgruppe „bedürfnisorientierte Qualitätssicherung der Therapie für Lymphö-

dempatient:innen“ ist es, ihr Ziel, eine standardisierte Qualitätssicherung der Lymphödemtherapie für die Patient:innen auf die Beine zu stellen. An den beiden Tagen diskutierten die Expert:innen aus ganz Österreich sehr intensiv – insbesondere in puncto Ausbildung – und es wurden für das nächste Arbeitsgruppen-Treffen bereits konkrete Folgeschritte festgelegt. Ein dickes Danke gilt der Firma OFA, die das Treffen mit dem neuen toll ausgestatteten Seminarraum und Verpflegung großzügig unterstützte.



Für mehr Unabhängigkeit

Juzo ACS Light zur aktiven Unterstützung
des Selbstmanagements in der Ödemtherapie

AUS UNSEREN LANDESSTELLEN

Liebe Leserin, lieber Leser!

Alle unsere Landesstellen freuen sich über jede Kontaktaufnahme und stehen Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite. Da unsere ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mitten im Berufsleben stehen, bitten wir ein **SMS** bei der **Erstkontaktaufnahme** zu schicken mit dem **Kenntwort ÖLL**. Sie werden sicher zurückgerufen!

SERVICESTELLE ÖSTERREICH



Mag. Ilona Fuchs

A Postfach 41,
2560 Berndorf
T +43 2672 844 73
E info@lymphliga.at

ÖFFENTLICHKEITSARBEIT



Mag. Elisabeth Hundstorfer-Riedler

T +43 699 1897 4814
E presse@lymphliga.at
F www.facebook.com/
lymphliga.at

KÄRNTEN



Cornelia Kügele, MSc, MEd

A Lymphklinik
Wolfsberg
T +43 650 782 3534
E kaernten@
lymphliga.at



Romana Obernosterer

T +43 650 287 9118



Mag. Ingeborg Fritzer

T +43 664 202 2213
E inge.fritzer@a1.net

NIEDERÖSTERREICH



Claudia Hopf

T +43 680 247 5253
E niederoesterreich@
lymphliga.at



Petra Wöflinger- Schrammel

A Wienerbruckstr.
124/4, 2344 Maria
Enzersdorf
T +43 676 914 4262
E niederoesterreich@
lymphliga.at

OBERÖSTERREICH



Susan Schlums

A Innviertlerstraße 19/2,
4911 Tumeltsham
T +43 650 400 3279
E oberoesterreich@
lymphliga.at



Heidelinde Hirtenlehner

T +43 732 301 005
E oberoesterreich@
lymphliga.at

SALZBURG



Daniela Ziegler

A Fürbergstr. 54, A 5020
Salzburg
T +43 699 1561 2020
E massage@
danielaziegler.at



Petra Ziegler

A Alois-Lidauer-Straße
4, 5026 Salzburg
T +43 664 53 07 908
E salzburg@
lymphliga.at

STEIERMARK



Dr. Franziska Klemmer

A 8653 Stanz im
Mürztal 70
T +43 3865 86 36 oder
+43 664 516 5746
E steiermark@
lymphliga.at

TIROL



Dr. Melanie Wohlgenannt MPH

A Brixnerstrasse 3, 6020
Innsbruck
T +43 512 58 00 19
E tirol@lymphliga.at,
praxis@
dr-wohlgenannt.at

VORARLBERG



Alfred Kögl

A Rotkreuzstraße 74,
6890 Lustenau
T +43 676 595 1473
E alfred.koegl@aon.at

WIEN & BURGENLAND



Mathilde Auner

A Hütteldorfer Straße
236/2/2, 1140 Wien
T +43 699 1077 4344
E wien@lymphliga.at



Elisabeth Kleinpaul

A Khleslplatz 6/K301,
1120 Wien
T +43 699 1091 3861
E wien@lymphliga.at

TREFFEN MIT GLEICHGESINNTEN!

Sehr geehrte Damen und Herren, aufgrund der derzeitigen Lage bitten wir Sie, sich auf unserer Homepage unter Termine (www.lymphliga.at/termine-veranstaltungen) und auf Facebook (www.facebook.com/lymphliga.at) kurzfristig über unsere Events zu informieren.

LANDESSTELLE WIEN

Jour fixe

Nächster Termin **01. Dezember 2021**

Wann: 18:30 – 20:00 Uhr

Bitte beachten Sie die neue Location:

Wo: Redaktion "derAchte" 1080 Wien, Albertgasse 13-15/Stiege 2/Top R03

Die Räumlichkeiten befinden sich ebenerdig im Ludo-Hartmann-Hof hinter den Palmensäulen.

Ablauf: Es werden ein Expert:innen-Vortrag mit anschließender Diskussion geboten sowie genügend Zeit, um sich mit Gleichgesinnten in gemütlicher Runde auszutauschen.

Anmeldung bei Mathilde Auner, T: +43 699 1077 4344, E: wien@lymphliga.at

LANDESSTELLE STEIERMARK

Wann: Samstag, den **4. Dezember 2021** um 12:00 Uhr

Wo: Sanitätshaus Ortho-Aktiv, Gradnerstraße 108, 8055 Graz, Tel. 0316 / 760 025

Themen:

„Physikalische Therapiemöglichkeiten des Lymphödems“

Vortragender: Herr Prim. Dr. Gert Apich, Physikalische Medizin und Allgemeine Rehabilitation Klinikum Klagenfurt und LKH Wolfsberg

„Sinn und Unsinn der Selbstbehandlung mittels manueller Lymphdrainage“

Vortragende: Frau Karin Zötl, lehrberechtigte Heilmasseuseurin

„Bewegung, Ernährung und Sport bei Lymph- und Lipödem“

Vortragende: Frau Mag. Dr. Amrei-Sophie Klemmer-Auer, Ärztin, Sportwissenschaftlerin

„Hautpflege beim Lymphödem“

Vortragende: Frau Elisabeth Greiml DGKP, MBA, biologische Hautpflege, Aromafachberaterin

„Neues in der Kompressionsversorgung bei LymphpatientInnen“

Vortragende: Frau Selina Koch, Orthopädietechnikerin (Ortho-Aktiv), Herr Oliver Finster, Medizinproduktberater (Ofa Austria)

Bitte um Anmeldung entweder per Mail an steiermark@lymphliga.at oder telefonisch bei Frau Dr. Klemmer, Tel. 0664 / 516 5746 bzw. Frau Zötl, Tel. 0660 / 346 1517.

LANDESSTELLE TIROL

Jour fixe, alle zwei Monate am 1. Dienstag im Monat, bitte um Anmeldung unter **T:** +43 512/580019

LANDESSTELLE SALZBURG

Jour fixe Termine auf Anfrage: Daniela Ziegler, **T:** +43 699 1561 2020

LANDESSTELLE KÄRNTEN

Jour fixe Termine auf Anfrage: Cornelia Kügele, **T:** + 43 650 782 3534

SAVE THE DATE



Jahrestagung der Österreichischen Lymph-Liga

Das Lymphödem: eine häufige Krankheit – oft nicht erkannt 9./10. September 2022, Campus der Universität Wien (Altes AKH) Spitalgasse 2 (Ecke Alser Straße), 1090 Wien
Laufende Informationen finden Sie dazu auf unserer Homepage: www.lymphliga.at

Aktuelle Termine und nähere Informationen finden Sie auch auf der ÖLL Facebook-Seite www.facebook.com/lymphliga.at und auf der Homepage: www.lymphliga.at



Mehr Farbe
für mehr Individualität

ofa austria

www.ofaustria.at

lastofa® forte

Die **flachgestrickte** medizinische
Kompression mit **Merinowolle**



DAS LYMPHÖDEM: EINE HÄUFIGE KRANKHEIT – OFT NICHT ERKANNT

Schätzungen zufolge leiden 150.000 Menschen in Österreich an einem Lymphödem.

Diese häufige chronische Krankheit wird leider zu oft nicht richtig diagnostiziert. Beim Kongress der Österreichischen Lymph-Liga 2022 steht der Wissenstransfer im Mittelpunkt. Am Campus des Alten AKHs Wien wird die Tagung mit vielen Workshops und Vorträgen für Betroffene und Therapeut:innen über die Bühne gehen.



JAHRESTAGUNG ÖLL – PROGRAMM



Das Lymphödem: eine häufige Krankheit – oft nicht erkannt

9.-10.9.2022 / Altes AKH, 1090 Wien, Ecke Alster Straße/Spitalgasse

FREITAG 09.09.2022 / 14:00 – 17:30

WORKSHOPS FÜR BETROFFENE

14.00 – 15.30

- **Leben mit Lymphödem, ein Leitfaden - Theorie und Praxis**

Mathilde Auner: Perspektive einer Betroffenen

Elisabeth Kleinpaul: Therapie

16.00 – 17.30

- **Sinn und Unsinn der Selbstbehandlung mittels manueller Lymphdrainage**

Karin Zotl & Petra Wöflinger-Schrammel
(Therapeutinnen)

WORKSHOPS FÜR MEDIZINER:INNEN & THERAPEUT:INNEN

Physikalische Therapie ergänzend zur KPE

14.00 – 17.30

- **Stoßwelle (fokussierte extrakorporale Stoßwellentherapie/fESWT):** „Effekte und Indikationen der fokussierten extrakorporalen Stoßwellentherapie (fESWT) - Anwendungsmöglichkeiten bei Lymphödempatienten“
Celoud, Mickel, Wiederer, Crevenna
- **Trainingstherapie** „Bewegung, Training und Sport für Lymphödempatienten“
Hasenöhr, Palma, Zdravkovic, Keilani, Crevenna
- **Intermittierende pneumatische Kompression (IPK, AIK):** „Effekte, Möglichkeiten und Anwendung der „Intermittierenden pneumatischen Kompression/IPK“
Wiederer, Celoud, Crevenna

WORKSHOP FÜR BETROFFENE & INTERESSIERTE

14.00 – 17.30

- **Firmen stellen ihre innovativen Produkte vor**

SAMSTAG 10.09.2022 / 09.15 – 17.30

Begrüßung: 09.15 – 09:30 Uhr

SITZUNG I: 09:30 – 11.00 UHR

- **Physikalische Therapie:** Dr. Christian Wiederer
- **Mikrochirurgie:** Dr. Werner Haslik & Dr. Klaus Schrögendorfer
- **Hautveränderungen:** Dr. Katja Pecovnik
- **Ausstellerfirmen stellen sich vor**

SITZUNG II: 11.30 – 13:00 UHR

- **Psychische Aspekte:**
Dr. Katharina Leithner-Dziubas
- **Hautpflege:** Dr. Lesanka Mickel
- **Ernährung:** Elisabeth Hütterer

SITZUNG III: 14.30 – 16:00 UHR

- **Differentialdiagnose:** Dr. Walter Döller
- **Versorgung von LÖ Patient:innen in Walchsee:**
Dr. Attila Markus
- **Versorgung von LÖ Patient:innen in Wolfsberg:**
Prim. Dr. Christian Ure
- **Versorgung von LÖ Patient:innen im niedergelassenen Bereich:**
Dr. Melanie Wohlgenannt

SITZUNG IV: 16.30 – 17.30 UHR

- **Patient:innenforum – Round Table**

IMPRESSUM UND OFFENLEGUNG

Medieninhaber: Österreichische LYMPH-LIGA

2560 Berndorf, Postfach 41

T: 0 26 72/844 73 I: www.lymphliga.at E: info@lymphliga.at

Redaktion: Mag. Elisabeth Hundstorfer-Riedler

E: presse@lymphliga.at

Titelbild: ©Juzo

Layout: kno.at Druck: druck.at

Richtung der Zeitung: Informationen für Lymphödem-Patient:innen u. Mitglieder der Österreichischen LYMPH-LIGA

KEINE ZEITUNG? KEIN MITGLIED?

Das können Sie rasch ändern:

Beitrittserklärung in diesem Heft, oder elektronisch an Österreichische Lymph-Liga: info@lymphliga.at.

Erschienene oder neueste Hefte des Lymphjournals können Sie auch elektronisch unter www.united-kiosk.de lesen und abonnieren!

Lymph-Liga virtuell:

Besuchen Sie auch unsere Homepage www.lymphliga.at.

Auf Facebook finden Sie uns als [Österreichische Lymph-Liga](#).

curaflow

DIE APP FÜR STARKE FRAUEN MIT LYMPHÖDEM

DEIN PERSÖNLICHER BEGLEITER

- Motivation und Expertentipps rund um die KPE
- Dein individuelles Bewegungsprogramm für jeden Tag
- Unterstützung für ein erfolgreiches Selbstmanagement

Neue Farben. Neue App.
bauerfeind.at/curaflow-app





Wittlinger

Therapie · Reha · Ausbildung



Dr. Vodder

Akademie der Wittlinger Gruppe

STATIONÄRE LYMPHÖDEM THERAPIE



(EIN) GESPÜR FÜR IHRE GESUNDHEIT

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

- » Österreichische Gesundheitskasse Wien
- » Österreichische Gesundheitskasse Niederösterreich
- » Österreichische Gesundheitskasse Burgenland
- » Österreichische Gesundheitskasse Oberösterreich
- » Österreichische Gesundheitskasse Tirol
- » Betriebskrankenkasse Austria Tabak
- » Betriebskrankenkasse Mondi
- » Betriebskrankenkasse voestalpine Bahnsysteme
- » Betriebskrankenkasse Kapfenberg
- » BVAEB Eisenbahnen und Bergbau
- » BVAEB öffentlich Bediensteter
- » Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft Selbstständige (alle Bundesländer)
- » Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft Landwirtschaft (alle Bundesländer)
- » Pensionsversicherungsanstalt aller Bundesländer
- » Kranken- und Unfallfürsorge der Tiroler Gemeindebeamten, Landeslehrer, Landesangestellten
- » KFA - Kranken- und Unfallfürsorge
- » LKUF OÖ Landeslehrer

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
- » ärztliche Zwischenvisiten
- » Kompressionsstrumpf nach Bewilligung
- » Vorträge und Schulungen
- » psychologische Einzel- und Gruppengespräche

WEITERE INFORMATIONEN ÜBER DIE AUFNAHMEMODALITÄTEN

Frau Dagn - Telefon: 05374 5245 548 oder per E-Mail: c.dagn@wittlinger-therapiezentrum.com

Wittlinger Therapiezentrum

Alleestraße 30 · A-6344 Walchsee · Tel. +43 (0)5374 5245 0 · office@wittlinger-therapiezentrum.com · www.wittlinger-therapiezentrum.com