



KINESIO-TAPING

Seite 4

in der Komplexen Physikalischen
Entstauungstherapie (KPE)

Seite 6

Serie aus den Bundesländern:
Die Landesstelle Kärnten

Seite 8

Buchtipp

„Easy going Lymphödem“

Seite 10

3. Wiener Lymphologisches Symposium

Seite 12

Kontakt zu den Landesstellen und Termine

Seite 14

Gute Ernährung =

höhere Lebensqualität

medi

Entdecke
dein
perfekt!

Genau richtig.
Echt. Du –

mit starken neuen Trendfarben und
Kristallen für mediven® Flachstrick

Weitere Informationen unter:
www.medi.biz/style



medi. ich fühl mich besser.

EDITORIAL

SEHR GEEHRTE DAMEN! SEHR GEEHRTE HERREN! LIEBE MITGLIEDER DER ÖSTERREICHISCHEN LYMPHLIGA!

Am Ende eines sehr anspruchsvollen Jahres darf ich mich an Sie/Euch wenden. Zu den Anforderungen der Pandemie haben sich heuer noch eine Energie- und Wirtschaftskrise sowie eine über Jahrzehnte nicht-gekannnte kriegerische Bedrohung addiert, wodurch gerade Patientinnen und Patienten mit chronischen Erkrankungen wie dem Lymphödem zusätzlich betroffen werden. Auch unseren für September geplanten Kongress in Wien mussten wir letztlich aus wirtschaftlichen Überlegungen um ein Jahr auf September 2023 vertragen.

Aber eines ist ganz wichtig: auch in derart bewegten Zeiten ist die Lymph-Liga für ihre Mitglieder da! Wir, das Präsidium sowie die Leiterinnen/Leiter der Landesstellen, versuchen beinahe rund um die Uhr die Interessen von Patientinnen und Patienten mit Lymphödem zu vertreten, zu informieren und weiterzubilden.

Weiterhin ist es uns ein ganz großes Anliegen dem Thema „Lymphödem“ in der Öffentlichkeit und bei

den Kostenträgern zu noch mehr Awareness zu verhelfen. Die fortlaufende Optimierung der Ausbildungskriterien hinsichtlich der KPE ist ebenfalls ein ganz wesentliches Ziel.

Der Kongress der Österreichischen Lymph-Liga wird am 29. und 30. September 2023 im Hörsaalzentrum des AKH Wien stattfinden. Ich ersuche bitte, um frühzeitige Anmeldungen unter info@lymphliga.at, damit wir besser kalkulieren und planen können.

Am Ende dieses Vorworts möchte ich optimistisch in die Zukunft blicken und Ihnen/Euch einen besinnlichen Advent, frohe Festtage und viel Glück und vor allem Gesundheit für das kommende Jahr 2023 wünschen!

Herzlichst, Ihr/Euer
Richard Crevenna
Präsident der
Österreichischen
Lymph-Liga



ÖLL-Präsident
Dr. Richard Crevenna

IMPRESSUM UND OFFENLEGUNG

Medieninhaber:

Österreichische LYMPH-LIGA

2560 Berndorf

Postfach 41

T: +43 2672 84473

I: www.lymphliga.at

E: info@lymphliga.at

Redaktion:

Mag. Elisabeth Hundstorfer-Riedler

E: presse@lymphliga.at

Titelbild: ©Markus Bachmann/juzo

Layout: knc.at Druck: druck.at

Richtung der Zeitung:

Informationen für

Lymphödem-Patient:innen u.

Mitglieder der Österreichischen

LYMPH-LIGA

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 Patient:in Physiotherapeut:in Bandagist:in Arzt/Ärztin Masseur:in Interessent:in

Ort, Datum Unterschrift

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 Mitarbeiter:innen 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
Es ist die Kündigung der Mitgliedschaft bis 30. September schriftlich möglich. Der Beitrag für das Austrittsjahr ist zu entrichten.



KINESIO-TAPING IN DER KOMPLEXEN PHYSIKALISCHEN ENTSTAUUNGSTHERAPIE (KPE)

Von Elisabeth Kleinpaul

Dr. med. Kenzo Kase, japanischer Kinesiologe und Chiropraktiker, entwickelte 1970 die sogenannte Taping Technik mit vier unterschiedlichen Anlagetechniken: Muskel-, Lymph-, Ligament- und Korrekturanlage.

Der Unterschied zwischen klassischem Tape und Kinesio Tape liegt darin, dass bei Tape mit unelastischem Material Gelenke ruhig gestellt und stabilisiert werden. Die Muskelbewegungen arbeiten gegen das starre Tape, sodass eine Einschränkung der Beweglichkeit die Folge ist.

Elastische Kinesio Tapes folgen dem Verlauf des Muskels oder der Nerven, sind in ihrer Dehnfähigkeit (in Längsrichtung zwischen 120-140 %) der menschlichen Haut nachempfunden und schränken die Beweglichkeit des Patienten nicht ein. Aufgrund der speziellen Eigenschaften und Anlagetechniken bieten sie eine hohe aktive Stabilisation.



Lymptaping ist eine gute Möglichkeit, die Zeit bis zur nächsten komplexen Entstauungstherapie zu überbrücken. (Symbolbild)

Auch in der Komplexen Entstauungstherapie findet die Anlage von Kinesio Tapes mit gutem Erfolg ihre Anwendung. Die Wirkungsweise besteht darin, dass es durch das Anlegen der Streifen zu einer Hautanhebung kommt. Die Unterhaut wird so in Richtung Hautoberfläche gebracht, was ein Öffnen der Klappen in den initialen Lymphgefäßen zur Folge hat und die Lymphe somit leichter abfließen kann. Das Kinesio Tape sorgt so für ein rasches Weiterleiten der Ödemflüssigkeit entlang der aufgeklebten Streifen in der gewünschten Richtung. Das Wirkungsprinzip des Kinesio Tapes ist also die Raumschaffung durch Anheben der Haut, Lockerung des Bindegewebes durch Körperbewegung und die Leitfunktion des Tapes zum gesunden Quadranten. Bei Störung des Lymphabflusses muss in der Anlagetechnik unterschieden werden, ob eine intakte oder defekte Lymphknotenkette vorliegt. Bei der intakten verwendet man Tapes, die eine gemeinsame Basis besitzen. Diese wird direkt auf die nächstmögliche Lymphknotengruppe aufgeklebt. Davon ausgehend werden vier dünne Längsstreifen zugeschnitten und auf die Haut angebracht. Mit dieser Technik (Fächertechnik) wird ein „druckniedriges Gebiet“ geschaffen, das der Lymphe eine klare Abflussrichtung vorgibt.

Die Anlage von Kinesio Tapes bei defekten Lymphknotenketten unterliegt anderen Gesichtspunkten. Dabei wird z. B. bei Entfernung der Lymphknoten in der Axilla keine gemeinsame Basis geschaffen. Es würde so in ein ohnedies schon überlastetes Lymphknotengebiet geleitet werden. Stattdessen wird die Ödemflüssigkeit in mehreren spezifischen Lymphanlagen in den nächstgelegenen gesunden Lymphknotenquadranten umgeleitet. Dazu werden mehrere einzelne Tapeastreifen auf der Haut angebracht. An der Extremität wird das Tape mit vier bis fünf Spiralen radial um den Arm bzw. das Bein gewickelt. Es sollte aber darauf geachtet werden, dass zwischen den einzelnen Applikationen der Haut eine Erholungsphase von einigen Stunden eingeräumt wird. Aber auch hier gelten Kont-



Elisabeth Kleinpaul beim Kinesio-Tapen, das für ein rasches Weiterleiten der Ödemflüssigkeit entlang der aufgeklebten Streifen in der gewünschten Richtung sorgt.

raindikationen. Akute, großflächige Hauterkrankungen, offene Wunden, sowie kardiale und renale Ödeme, die sich an die Empfehlungen der KPE anlehnen.

Das Kinesio-Tape besteht aus Baumwollgewebe. Die einzelnen Tape-Streifen, die in verschiedenen Farben erhältlich sind (die aber keinen Einfluss auf die Eigenschaft haben), weisen nur in Längsrichtung eine Elastizität auf, die über die gesamte Tragedauer gegeben ist. In Querrichtung lässt sich das Tape nicht dehnen. Es ist atmungsaktiv und wasserresistent und soll dadurch eine lange Tragedauer gewährleisten (bis zu 14 Tagen). Bei der Herstellung wird das elastische Tape mit 10 % Vordehnung auf eine Trägerfolie aufgebracht. Auf der Unterseite befindet sich eine Acrylbeschichtung. Je nach Anlageform wird das Tape in eine I-, Y- oder X-Form oder zu einem Fächer zugeschnitten. Die Enden der Streifen werden rund geschnitten, damit ein schnelles Ablösen verhindert wird. Meistens wird es dehnungsfrei auf die Haut aufgetragen. Die alltäglichen Bewegungen des Körpers übertragen sich auf die aufgeklebten Streifen und bilden dabei die typische wellenförmige Hautabhebung.

Lymphtaping bietet in vielen Fällen eine gute Möglichkeit, Zeit bis zur nächsten komplexen Entstaungstherapie zu überbrücken.

ZUR AUTORIN:

Elisabeth Kleinpaul ist freiberufliche Heilmasseurin und Lymphtherapeutin mit eigener Praxis in Wien. Sie ist Kassierin der Österreichischen Lymph-Liga und im Arbeitskreis „bedürfnisorientierte Qualitätssicherung der Therapie für Lymphödempatient:innen“ engagiert sowie Wiener Landesstellenleiterin.



ADVERTORIAL

PATIENT:INNENERFAHRUNG ZUR NEUEN GENERATION DER FLACHSTRICKVERSORGUNG „JOBST® CONFIDENCE“

Frau Walburga T. lebt seit Langem mit Beinödemen und hat die neue JOBST Confidence Flachstrickversorgung aus dem Hause JOBST in den Sommermonaten auf Herz und Nieren getestet. Versorgt wurden beide Beine mit Oberschenkelstrümpfen (AG).

JOBST Confidence besticht durch die neue, einzigartige „Contour Fit Technologie“ sowie durch speziell sanfte und feuchtigkeitsregulierende Garne, die für eine präzise Anpassung an die Körperkonturen, leichtes Anziehverhalten, mehr Bewegungsfreiheit und höchsten Tragekomfort sorgen.

Welche Erfahrungen haben Sie persönlich mit Ihrer JOBST Confidence Versorgung gemacht und können Sie die besonderen Eigenschaften des neuen Flachstrickmaterials bestätigen?

Ja, absolut! JOBST Confidence Oberschenkelstrümpfe (AG) sind viel leichter anzuziehen als meine herkömmlichen Strümpfe und passen sich meinem Körper perfekt an. Das Material ist sehr komfortabel und fühlt sich an wie eine zweite Haut. Trotz der schönen Sommertage und vieler sportlicher Aktivitäten hatte ich nie das Gefühl eines Hitzestaus. Besonders auch an sehr heißen Tagen empfand ich das neue Material als eine tolle und angenehme Erleichterung.

Liebe Frau Walburga T., was möchten Sie den Leserinnen und Lesern des Lymphjournals gerne in eigenen Worten zur neuen JOBST Confidence Flachstrickversorgung mitteilen?

Wer einmal JOBST Confidence Strümpfe trägt, will kein anderes Material mehr an seine Haut lassen. Die Oberschenkelstrümpfe sind aufgrund des geringen Gewichts des Materials um einiges leichter und auch nach stundenlanger Tragezeit nicht störend. Ich hatte während der Anwendung ein sehr angenehmes Wohlgefühl, auf das ich nicht mehr verzichten möchte.

Das JOBST Austria Team bedankt sich herzlich bei Frau Walburga T. für Ihre wertvollen und positiven Erfahrungen und wünscht weiterhin viel Freude mit JOBST Confidence.

SERIE: LANDESSTELLEN – FOLGE 3

In unserer Serie über die Landesstellen der Österreichischen Lymph-Liga ist dieses Mal Kärnten an der Reihe.



Romana Obernosterer und Cornelia Kügele in Wolfsberg beim Lymphkliniktag.



Ingeborg Fritzer stellt mit der Trachtengruppe Radenthein die beliebten Herzkissen her.

LYMPH-LIGA KÄRNTEN

Die Landesstelle Kärnten hat mit der Lymph-Klinik Wolfsberg als professionelle Partnerin vor Ort gegenüber anderen Landesstellen sicher einen Vorteil, insbesondere in der Betreuung von Betroffenen.

Die Lymph-Liga in Kärnten hat 80 Mitglieder. Das Team besteht aus Romana Obernosterer, die in Krumpendorf lebt, Ingeborg Fritzer, die in Radenthein wohnt und Cornelia Kügele, die direkt aus Wolfsberg kommt und an der Lymphklinik als Physiotherapeutin tätig ist.

Seit 2016 stellt das Landeskrankenhaus Wolfsberg (selbsthilfegruppenfreundliches Krankenhaus) den Multimediaraum der Lymphklinik für die Treffen in Wolfsberg kostenlos zur Verfügung. Dafür ein herzliches Dankeschön! Die Treffen finden immer zu einem bestimmten Thema statt, wie z.B. leben mit Lymphödem – Tipps und Tricks im Alltag oder gesunde Ernährung. Es gibt auch Vorträge, wie von Herrn Primarius Dr.

Gert Apich über das Lymphödem und die physikalische Therapie. Im Anschluss gibt es eine Frage-und-Antwortrunde mit den Expert:innen wie Ärzt:innen, Diplomierten Gesundheits- und Krankenpfleger:innen, Diätolog:innen, Psycholog:innen, Physiotherapeut:innen oder Lymphtherapeut:innen sowie Bandagist:innen zur Kompressionsanpassung. Romana Obernosterer und Cornelia Kügele versuchen bei jedem Treffen eine Firma aus dem Bereich „Herstellung von medizinischen Produkten für das Lymphödem“ zu gewinnen. Im Jahre 2019 durfte Cornelia Kügele bei Radio Kärnten in der Sendung „Aufgezeigt“ zusammen mit Herrn Dr. Ulrich Radda „Rede und Antwort“ zu lymphologischen Fragen stehen (nachzulesen und nachzuhören auf www.lymphliga.at). Da die Treffen in der Lymphklinik stattfinden, erfreuen sich diese in der Regel großen Andrangs auch von Reha Patient:innen, die aus ganz Österreich stammen.

Jährlich findet in Kärnten der sogenannte Lymphkliniktag Wolfsberg – ein

KONTAKT

Cornelia Kügele, MSc, MEd

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

internationaler medizinischer Kongress – statt. Hier hat auch die Lymph-Liga jedes Jahr einen Infostand. Weiters hat die Landesstelle Kärnten durch die engagierte Arbeit von Frau Ingeborg Fritzer die sehr beliebten Brustkrebsherzen (das Lymphjournal berichtete). Diese Kissen in Herzform sind mit Wenaloft-Faser gefüllt. Sie werden unter den Arm gelegt und schützen so bei plötzlichen Stößen oder Husten. Sie eignen sich sehr gut im Auto als Schutz vor Druck unter dem Sicherheitsgurt. Ebenso lindern sie Schmerzen und können einfach auch kleine Seelentröster sein. Ingeborg Fritzer fertigt diese Herzen mit ihrer Trachtengruppe in Radenthein an. Sie werden in ganz Österreich verschickt und die Patient:innen erhalten sie nach einer Brustoperation in diversen Kärntner Krankenhäusern.

Dem Team der Kärntner ÖLL-Landesstelle ist es eine Herzensangelegenheit, den Mitgliedern mit Rat und Tat zur Seite zu stehen und es freut sich auf die nächsten Treffen 2023!

Diese werden wieder online auf www.lymphliga.at sowie auf Facebook bekanntgegeben.



Das engagierte ÖLL-Team - Kärnten: v.l.n.r. Ingeborg Fritzer, Romana Obernosterer und Cornelia Kügele.

JOBST®

Neues Haftband für JOBST® Elvarex® & Elvarex® Soft

NEU

Sanftes Micronoppenhaftband für einen
sicheren und komfortablen Sitz

Nur optimal sitzende Kompressionsversorgungen ermöglichen langfristige Therapieerfolge. Das flexible Textilband schmiegt sich sanft der Haut an und bietet einen zuverlässigen Halt. Zudem hinterlassen die **Micronoppen** weniger Abdrücke auf der Haut.

Erfahren Sie mehr unter www.jobst-austria.at



BUCHTIPP

„EASY GOING LYMPHÖDEM“

Cornelia Kügele von der Landesstelle Kärnten der österreichischen Lymph-Liga hat als langjährige Therapeutin an der Lymphklinik Wolfsberg ein Buch über das Leben mit Lymphödem herausgebracht: „Easy going Lymphödem“ – Tipps und Tricks im Alltag.

„In den Jahren meiner Tätigkeit als Physiotherapeutin an der Lymphklinik in Wolfsberg habe ich mir immer wieder die Frage gestellt: Wie können Sie Ihren Alltag mit Lymphödem so gestalten, dass er nicht zur Belastung, sondern zur Leichtigkeit wird,“ so Cornelia Kügele über den Anstoß dieses Buch zu verfassen. „Work-Life-Balance“ ist heute der Begriff schlechthin! Armbanduhren, die den Biorhythmus aufzeichnen sowie die Fitness, das Essverhalten und den Schlafrythmus zeigen, boomen. Mit einem Lymphödem haben die Patient:innen zusätzlich zum gewohnten Alltag Aufgaben zu bewältigen, die die Krankheit mit sich bringt. Kompressionsstrümpfe anziehen, intensive Körperpflege, Sport, manuelle Lymphdrainagen, vollwertige Ernährung und noch viele weitere. „Was die Betroffenen in diesem Buch über den stressfreien Umgang mit dem Lymphödem lernen, soll ihnen helfen, einen optimalen individuellen und relaxten Alltag leben zu können. Die verschiedensten Blickwinkel in diesem Buch können das Werkzeug dazu liefern“, erklärt die Autorin.

Die Diagnose „Lymphödem“ zu bekommen, ist eine Seite der Medaille; damit im Einklang zu leben, die andere. Im Einklang

zu leben bedeutet, so wenig wie möglich tatsächlichen Aufwand mit dieser chronischen Erkrankung zu haben und die persönliche Tageszeit, die zur Verfügung steht, zu nutzen, ohne in Stress zu geraten.

„Die Patient:innen erfahren bei der Diagnose, dass die Erkrankung zu ihrem Leben gehöre, es gäbe zwar Linderung in Form von Therapie, aber keine Heilung. Ab jetzt läuft alles anders. Der Alltag wird zwangsläufig umgekrempelt. Vom früheren Aufstehen, um sich die Kompressionsstrümpfe anzuziehen und die Hautpflege durchführen zu können, über den Einkauf von gesunden Nahrungsmitteln, bis hin zum Kauf von geeigneter Alltagskleidung.

Nicht zuletzt taucht auch die Frage auf: ‚Warum ich?‘ Die Erfahrungsberichte in diesem Buch stammen aus meiner jahrelangen Tätigkeit im Bereich der Lymphologie in der Rehaklinik für Lymphpatient:innen in Wolfsberg und in meiner eigenen Praxis. Im Rahmen meines Studiums im sozialpädagogischen Bereich mit tiefenpsychologischem Hintergrund habe ich die Masterthesis mit dem Titel ‚Alltagsprobleme mit dem Lymphödem‘ verfasst. Daraus stammen weitere Tipps und Tricks von Patient:innen, die in dieser Arbeit von mir befragt wurden. Sämtliche Ergebnisse befassen sich mit den ganzheitlichen Auswirkungen und entsprechenden Maßnahmen, welche die drei Bereiche Körper, Seele und Geist miteinbeziehen“, erläutert die engagierte Lymphtherapeutin.

GEWINNSPIEL

Wir verlosen 2 Buch - Exemplare „easy going Lymphödem“!
Bitte schicken sie eine E-Mail an presse@lymphliga.at bis 31.1.2023 mit dem Betreff: „easy going Lymphödem“. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



BUCHAUTORIN:

CORNELIA KÜGELE ist Physiotherapeutin in der Lymphklinik im Landeskrankenhaus in Wolfsberg / Kärnten und in eigener Praxis.

Intensive Ausbildungen in der komplexen physikalischen Entstauungstherapie und den komplementären, psychosozialen und integrativen Gesundheitswissenschaften hat die Autorin im Universitätslehrgang Kinder- und Erwachsenenbildung abgerundet. Sie lehrt im Bereich der Physiotherapie und an der Schule für Gesundheit und Soziales und ist Landesstellenleiterin der Österreichischen Lymphliga in Kärnten.

GESCHWOLLENE BEINE NATÜRLICH BEHANDELN

Lymphödem – diese Diagnose bedeutet für die betroffenen Patient:innen, sich mit einer Krankheit auseinanderzusetzen, die sie durch das weitere Leben und in ihrem Alltag begleiten wird. Was es konkret heißt, Freundschaft mit einer Erkrankung zu schließen, erklärt Physiotherapeutin Cornelia Kügele in diesem praktischen Ratgeber.

Cornelia Kügele, **easy going Lymphödem;**
Tipps und Tricks im Alltag

ISBN 978-3-99025-453-0, Preis: € 16,90, Freya Verlag 2022



VenoTrain® curaflow

MACH(T) DEIN LEBEN LEICHTER

VenoTrain® curaflow
dein starker Begleiter bei
Lymph- und Lipödem



hoher Mikrofaser-Anteil
für ein angenehmes Tragegefühl



optimaler Druckverlauf
für spürbare Entlastung



perfekte Passform
für individuelle Körpermaße



atmungsaktives Gestrick
für hohen Tragekomfort



spezielle Komfortzonen
für unbeschwerte Mobilität



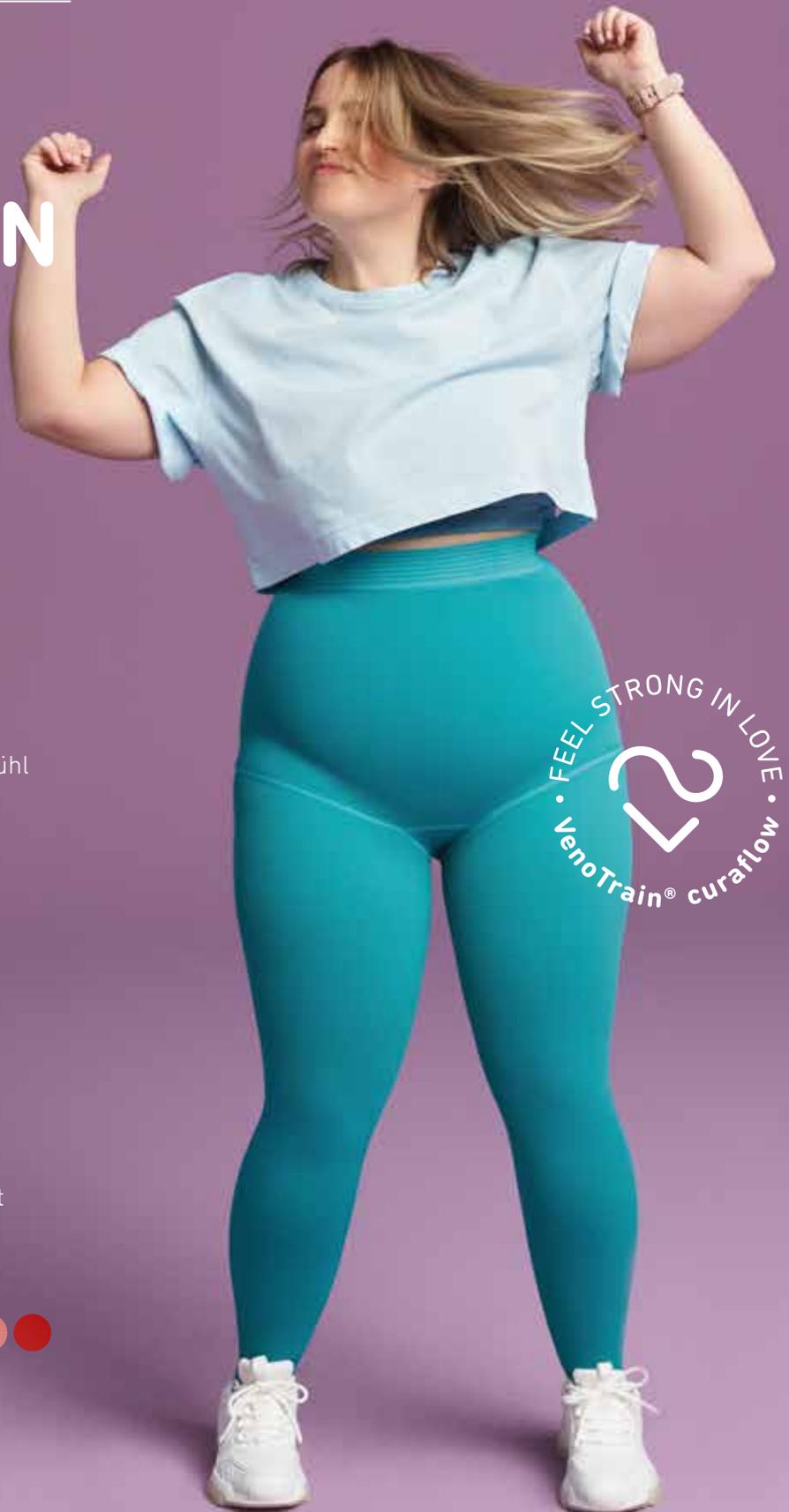
intelligente Längsstruktur
für optimalen Lymphtransport



Farbvielfalt
für ein buntes Leben



FEEL STRONG IN LOVE
VenoTrain® curaflow





Die hochkarätigen Vortragenden

3. WIENER LYMPHOLOGISCHES SYMPOSIUM

Bereits zum dritten Mal fand die „Lange Nacht der Lymphologie“ vom 24.-26. November in Wien statt. Mittlerweile ist die Veranstaltung zu einem international hochkarätig besetzten Kongress herangewachsen. Die Themen erstreckten sich von der komplexen Anatomie und ihrer Darstellung in bildgebenden Verfahren über die konservativen und chirurgischen Behandlungsmöglichkeiten des Lip- und Lymphödems und der Adipositas-Therapie bis hin zum Narbenmanagement.

Am Donnerstag fand ein Workshop für Ärzt:innen zur Liposuction statt.

Am Freitag folgten nach einem weiteren Workshop unter dem Thema „Die Lymphologie – ganzheitlich und interdisziplinär“ spannende Vorträge. So erläuterte Dr. René Hägerling von der Charité Berlin, dass primäres Lymphödem nicht gleich primäres Lymphödem sei. Man muss andere damit verbundene Krankheiten – je nach Diagnose – einbeziehen. Er gab einen Einblick in die Möglichkeiten der forschungsbasierten, noch nicht sehr verbreiteten 3D Histologie.

Zum sekundären Lymphödem mit klinischen Fallvorstellungen - zu Besonderheiten in der Therapie - referierte Prim. Christian Ure von der Lymphklinik Wolfsberg.

Prof. Jean-Paul Belgrado aus Brüssel zeigte anschaulich mittels Lymphflouroskopie, ob die Kollektoren der Lymphgefäße durchlässig sind oder nicht.

In puncto Bildgebung stellte Frau Dr. Anna Zifko von der Klinik Ottakring in Wien die Lymphoszintigraphie zur Beurteilung des Lymphflusses vor.

Dr. Akitatsu Hayashi aus Japan ergänzte die bildgebende Diagnosemöglichkeit mit Hochfrequenz-Ultraschall als Gamechanger. Er stellte auch die mikroskopintegrierte Laser-Tomografie vor, die Klappen darstellen kann und so als großer Fortschritt bei der Anastomose gesehen wird.

MR-Lymphangiographie war das Thema von Herrn Dr. Claus C. Pieper aus Bonn. Er setzte den Schwerpunkt u. a. bei der Lymphödemiagnose auf die Ödemverteilung und Lymphgefäßanatomie.

Es folgten zum Thema „Physikalische Medizin und Therapie“ Workshops, die teilweise von Therapeut:innen der Lymph-Liga, wie Andreas Wittlinger (Tirol), Susan Schlums (OÖ) und Elisabeth Kleinpaul (Wien) abgehalten wurden. Andreas Wittlinger von der Lymphklinik Walchsee stellte in seinem vorangegangenen Vortrag die Frage: Was können Patient:innen zur Therapie beitragen und ging auf das Selbstmanagement ein, das zur Unabhängigkeit der Betroffenen beitragen soll ein.

Am Samstag stand die Adipositas im Fokus.

Mag. Barbara Andersen, Klinische- und Gesundheitspsychologin, betonte in ihrem Vortrag die Wichtigkeit der Anerkennung von Adipositas als eigenständige chronische Erkrankung sowie

die Sensibilisierung der Öffentlichkeit für das Krankheitsbild. Sie ist Leiterin der adipositaschirurgischen Selbsthilfegruppe im Wiener AKH, die sich regelmäßig trifft.

Dr. Erich Brenner, Innsbruck, veranschaulichte, wieso die Waist-to-Height-Ratio betreffend Lipödem wesentlich aussagekräftiger ist als der BMI. Der BMI nimmt aufgrund der disproportionalen Verteilungsstörung des subkutanen Fettgewebes der Extremitäten, d. h. dessen Zunahme, bei metabolisch normalen, d. h. normalgewichtigen Patientinnen zu. Damit wird eine valide Einstufung einer allfälligen koinzidenten Adipositas unmöglich. Eine bessere Alternative bietet das Verhältnis von Taille zu Körpergröße, die Waist-to-Height-Ratio (WHtR). Dieses ist unbeeinflusst vom Gesamtgewicht und damit vom Gewicht der Beine bzw. Arme.

Prim. Rupert Koller von der Wiener Klinik Ottakring wies darauf hin, dass die Zahl der Lipödempatientinnen drastisch steigt und es enorm wichtig ist, dass die Kosten von der Krankenkassa übernommen werden. Das sei an seinem Haus, das zum Wiener Gesundheitsverbund gehört, der Fall.

Für die wissenschaftliche Leitung und als Veranstalter zeichnet Dr. Chieh-Han John Tzou verantwortlich. Zur Seite standen ihm Dr. Christoph Ausch und Dr. Brigitte Obermayer – alle vom Göttlichen Heiland in Wien sowie Dr. Manuel E. Cornely aus Köln. Mit der Organisation war die Juzo Akademie unter der Leitung von Sonja Eham betraut.



Funktionszone Knie

Zum Niederknien – die Sonderausstattung für mehr Freiraum und ein Leben in Bewegung



juzo.com



Lebensfreude in Bewegung

AUS UNSEREN LANDESSTELLEN

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 48 14
E presse@lymphliga.at
F www.facebook.com/lymphliga.at

KÄRNTEN



Cornelia Kügele, MSc, MEd

A Lymphklinik
Wolfsberg
T +43 650 7823 534
E kaernten@lymphliga.at



Romana Obernosterer

T +43 650 2879 118



Mag. Ingeborg Fritzer

T +43 664 2022 213
E inge.fritzer@a1.net

NIEDERÖSTERREICH



Claudia Hopf

T +43 680 2475 253
E niederoesterreich@lymphliga.at



Petra Wöflinger-Schrammel

A Wienerbruckstr. 124/4,
2344 Maria
Enzersdorf
T +43 676 9144 262
E niederoesterreich@lymphliga.at

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!

ÖBERÖSTERREICH



Susan Schlums

A Innviertlerstraße 19/2,
4911 Tumeltsham
T +43 650 4003 279
E oberoesterreich@lymphliga.at



Heidelinde Hirtenlehner

T +43 664 1573 410
E oberoesterreich@lymphliga.at

SALZBURG



Daniela Ziegler

A Fürbergstr. 54,
A 5020 Salzburg
T +43 699 1561 20 20
E massage@danielaziegler.at



Petra Ziegler

A Alois-Lidauer-Straße 4,
5026 Salzburg
T +43 664 5307 908
E salzburg@lymphliga.at

STEIERMARK



Dr. Franziska Klemmer

A 8653 Stanz im
Mürztal 70
T +43 3865 86 36 oder
+43 664 5165 746
E lymph.stanz@lymphliga.at

Dr. Amrei-Sophie Klemmer-Auer

E steiermark@lymphliga.at

TIROL



Dr. Melanie Wohlgenannt MPH

A Brixnerstraße 3, 6020
Innsbruck
T +43 512 5800 19
E praxis@dr-wohlgenannt.at



Dr. Barbara Günther

E tirol@lymphliga.at

VORARLBERG



Alfred Kögl

A Rotkreuzstraße 74,
6890 Lustenau
T +43 676 5951 473
E alfred.koegl@aon.at

WIEN & BURGENLAND



Mathilde Auner

A Hütteldorfer Straße
236/2/2, 1140 Wien
T +43 699 1077 43 44
E wien@lymphliga.at



Elisabeth Kleinpaul

A Khlesplatz 6/K301,
1120 Wien
T +43 660 7059 114
E wien@lymphliga.at



Jahrestagung der Österreichischen Lymph-Liga 2023 in WIEN

29./30. September 2023

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 2023 steht der Wissenstransfer im Mittelpunkt. Im Hörsaalzentrum des AKH Wien (Ebene 7), 1090 Wien, Währinger Gürtel 18-20 wird die Tagung mit vielen Workshops und Vorträgen für Betroffene und Therapeut:innen über die Bühne gehen.

Voranmeldung unter: info@lymphliga.at

TREFFEN MIT GLEICHGESINNTEN!

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

Landesstelle Wien

Jour fixe – alle zwei Monate am 2. Mittwoch im Monat,
Zeit: 18:30 – 20:00 Uhr

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

Anmeldung bei Mathilde Auner,

T: +43 699 1077 43 44, E: wien@lymphliga.at

Landesstelle Tirol

Jour fixe alle zwei Monate am 1. Dienstag im Monat,
bitte um Anmeldung unter T: +43 512 5800 19

Landesstelle Salzburg

Jour fixe Termine auf Anfrage:

Daniela Ziegler, T: +43 699 1561 20 20

Landesstelle Kärnten

Termine auf Anfrage: Cornelia Kügele, T: + 43 650 7823 534

Der 8. Lymphkliniktag Wolfsberg

14./15. April 2023

Lymphödem – Lipödem – Adipositas

Der Wert biometrischer Daten

Anmeldung: academy-congresses.com

Passwort: wolfsbergL23

Anmeldeschluss 10.04.2023

Teilnahmegebühr: bis 31.12.2022: 49,00 €

Ab 01.01.2023: 69,00 €

Lymphologische Sommertage Walchsee

23./24. Juni 2023

**Therapeutische Wissenschaft und wissenschaftliche
Therapie in der Lymphologie.**

Die Gesellschaft für Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder
und sonstige lymphologische Therapien und das Wittlinger
Therapiezentrum veranstalten den Kongress in Walchsee.

Mitglieder der Österreichischen Lymph-Liga bekommen
vergünstigte Gebühren.

Anmeldung: kongress@gfmlv.at, www.gfmlv.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

amoena
Selbstvertrauen unterstützen

**BRUST-
PROTHETIK**

Adapt Air
Brustprothese

ofa austria

Ihr Exklusiv-Vertriebspartner
von Amoena-Produkten

Von Brustversorgungen
bis hin zu Kompressions-
strümpfen. Ofa Austria.

lastofa® forte

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

lastofa®

Die **vielseitige**
medizinische Kompression

memory®

Die **elegante**
medizinische Kompression

gilofa®

Kompressive
Vital- und Reisestrümpfe



GUTE ERNÄHRUNG = HÖHERE LEBENSQUALITÄT

Von Bettina Sommer

Das gilt natürlich nicht nur bei Ödemen, sondern auch bei anderen Erkrankungen. Und wenn wir ehrlich sind, dann gilt dies auch für gesunde Menschen – denn auch sie bekommen früher oder später die Auswirkungen ihres Lifestyles zu spüren.

Bei Ödemen merken wir die negativen Auswirkungen jedoch unmittelbar. Was eigentlich gut ist. Isst man zu viel Zucker oder zu viele gesättigte Fette, geht das bei uns nicht nur auf die Hüften und den Po, sondern auch auf das Ödem. Wenn ich sehr übertreibe, schwillt mein Ödem an und ich habe starke Schmerzen. Außerdem bin ich sehr empfindlich und spüre nicht nur Salz sondern auch Süßigkeiten extrem direkt in den Lymphknoten. Mein Körper muss hart arbeiten, um die Inhaltsstoffe, die er eigentlich nicht braucht, wieder loszuwerden. Das müssen zwar alle Körper, aber nicht Ödem-Betroffene merken das nicht, da das Transportsystem in den Lymphbahnen funktioniert.

Was aber ist die richtige Ernährung bei Ödemen?

Als Ernährungswissenschaftlerin habe ich ein Ernährungskonzept entwickelt, das größtenteils auch von Ödempatient:innen angewandt werden kann. Es gibt viele Richtwerte und doch heißt es immer wieder: Jedes Ödem ist anders. Ich möchte euch von meinen Erfahrungen berichten und die Do's & Dont's hier kompakt aufbereiten.

Das Wichtigste zu Beginn: Iss keine Fertigprodukte, kaum verarbeitete Fleisch- und Wurstwaren, selten Süßigkeiten, verwende Käse und Brot sparsam.

Warum? Ganz einfach: all diese Produkte enthalten extrem viel Salz, was uns Ödempatient:innen nun mal wirklich nicht gut tut. Wir lagern nämlich noch mehr Wasser ein als der Durchschnitt der Bevölkerung und das schmerzt.

Darüber hinaus enthalten die erstgenannten Produkte viele Konservierungsmittel, Geschmacksverstärker und gesättigte Fette (oft sogar Transfette), die für alle Menschen schlecht sind.

Käse enthält ebenfalls viele gesättigte Fette, weshalb wir besser auf Light-Produkte zurückgreifen sollten (natürlich müssen wir darauf achten, dass kein Zucker oder ähnliches zugesetzt ist). Schlechtes Fett verstopft alle Gefäße im Körper und lässt die Lymphflüssigkeit, aber auch das Blut träger fließen und das quält sich dann durch unseren Körper, bis es endlich wieder draußen oder irgendwo abgelagert ist.

Speziell für den geliebten Käse hier ein einfaches Rechenbeispiel: Käse hat durchschnittlich 30g Fett/100g. Pro Tag sollte man nicht mehr als 2 Scheiben konsumieren. Fast jeder isst jedoch mehr. Für uns ist das besonders ungünstig. Halbfettkäse hat, wie der Name schon sagt, ca. 15g Fett/100g, was bedeutet, dass wir doppelt so viel essen können, also 4 Scheiben. Toll, oder?



Kommen wir zu Brot und anderen Backwaren: Hier ist darauf zu achten, dass es hochwertige Vollkornprodukte sind, die nicht industriell verarbeitet bzw. mit Zusatzstoffen angereichert oder sogar eingefärbt sind. Generell gilt: auf hochwertige, komplexe Kohlehydratquellen wie Vollkornbrot, Vollkornweckerl, parboiled Reis/Vollkornreis, Vollkornnudeln, Hirse, Bulgur, Quinoa, Gerste etc. zurückgreifen.

Brot sollte immer mit viel Gemüse konsumiert werden, da die meisten Gemüsesorten viel Kalium enthalten, was der Gegenspieler zu Natrium (also Salz) ist. So unterstützen wir unseren Körper optimal. 3 bis 4 Portionen (eine Portion entspricht einer Faust) sollten mindestens pro Tag konsumiert werden. Dazu kommen noch 1 bis 2 Portionen Obst und man ist auf der sicheren Seite.

Wie schaut es mit Eiweiß aus?

Hier weicht meine Patientinnen-Meinung ein wenig von den Empfehlungen der meisten Diätolog:innen ab. Die lautet nämlich, dass man viel Eiweiß konsumieren soll. Hauptsächlich magere Milchprodukte und mageres Fleisch, sowie ergänzend Hülsenfrüchte. Durch meinen ernährungswissenschaftlichen Hintergrund und meine eigenen Erfahrungen kann ich damit leider nicht konform gehen. Ganz klar, Eiweiß ist wichtig. Aber mal ehrlich, wer leidet heutzutage in der westlichen Gesellschaft an Eiweißmangel?

Für Eiweiß gilt also:

- Reduziere die tierischen Produkte erheblich. Nur ca. 1/2 der Gesamtmenge (0,8-1,0g/kg Körpergewicht) sollte aus tierischen Eiweißquellen stammen
- Greife auf hochwertige Proteinquellen wie unverarbeitetes Hühnerfleisch, mageres Rind oder Wild zurück
- Verwende magere Milchprodukte wie Magerquark, Skyr natur, griechisches 2-prozentiges Joghurt, Magerjoghurt etc.
- Baue täglich hochwertige pflanzliche Eiweißquellen in deinen Speiseplan ein: Bohnen, Erbsen, Tofu oder Sojajoghurt

Am besten du kombinierst Hülsenfrüchte immer mit hochwertigen Getreidesorten, z.B. Erbsen mit Vollkornreis oder Brot mit Hummus. Das schmeckt

und die Variationen sind vielfältig und abwechslungsreich.

Hochwertige Fette und Öle verwenden: Samen und Nüsse wie Leinsamen und Walnüsse und kaltgepresste Öle wie Olivenöl, Rapsöl und Leinöl sollten täglich am Speiseplan stehen. Am besten morgens schon beim Frühstück in den Magerquark oder den Porridge geben. Glaub mir, dein Körper wird dich dafür lieben.

Das klingt für dich vielleicht nach Einschränkung und Verzicht – so fühlte es sich für mich anfangs jedenfalls an. Mittlerweile fällt es mir aber leicht, nicht so über die Stränge zu schlagen, dass ich Schmerzen habe, mich abgeschlagen fühle und mir mein ganzer Körper weh tut. Ich esse entweder die Nachspeise oder eine deftige Mahlzeit und das mit großen zeitlichen Abständen.

Meine Lebensqualität ist zu 100 Prozent wieder zurück

Die Jahre, in denen ich gelernt habe darauf zu vertrauen, was mir mein Körper sagt, haben sich ausgezahlt. Mittlerweile kann ich ihm genau das geben, was er braucht. Es macht mich glücklich, dass ich morgens aufwache und meine Beine leicht sind, meine Lymphknoten nicht schmerzen und meine Haut nicht spannt. Ich fühle mich voller Energie und das ist für mich Lebensqualität.

Nachtrag: Es gibt viele Produkte, die vielleicht nicht auf Anhieb schmecken. Mein Tipp: Gebt nicht auf! Probiert euch durch! Manche Vollkornnudeln beispielsweise schmecken wirklich eklig, andere sehr gut. Dasselbe gilt für Sojajoghurt und für Halbfettprodukte. Kostet euch durch und habt Spaß dabei.



Ich, Bettina Sommer, alias Miss Nutri, berate gerne in ganz Österreich & Deutschland. Beratung nach dem MissNutri® Ernährungskonzept – Weil Ernährung so einfach & gleichzeitig heilsam sein kann!

Jetzt kostenloses Erstgespräch vereinbaren unter +43 664 6200 603 Schau rein unter: www.missnutri.at Und folge mir auf Instagram @missnutrienna & Facebook: Miss Nutri



Wittlinger

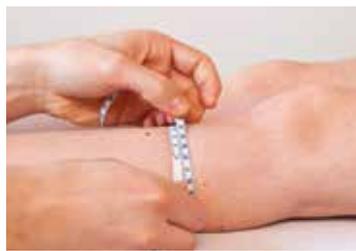
Therapie · Reha · Ausbildung



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