



„DAS LYMPHÖDEM: EINE HÄUFIGE KRANKHEIT — OFT NICHT ERKANNT“

Seite 8

Seite 4
Serie aus den Bundesländern:
Die Landesstelle Oberösterreich

Seite 6
Graz:
Interdisziplinäre Lymphveranstaltung

Seite 7
Alles rund um das **Lymphödem**

Seite 10
Lymphologische Sommertagung
in Walchsee

Seite 14
4. Wiener **Lymphologisches Symposium**

Seite 16
Gut durch den **Winter**

Seite 18
Ist da jemand??



AUSWAHL MACHT DEN UNTERSCHIED

NICHTS HÄLT DICH AUF



Mehr Auswahl für mehr Patientencompliance -
die neuen diskreten Farben für **JOBST® Elvarex®**
und **JOBST® Elvarex® Plus**.

www.jobst-austria.at



 **essity**

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

Patientinnen und Patienten mit Lymph-
ödem haben eine dezidierte Anlauf-
stelle – die Österreichische Lymph-
Liga (ÖLL), deren Präsidium und v.a.
Leiter:innen der Landesstellen wirklich
rund um die Uhr für Sie da sind und
Ihre Interessen vertreten. Uns geht
es in unserer Rolle um Information,
Awareness- und Weiterbildung sowie
Lobbying für die Interessen aller Betrof-
fenen.

Neben der täglichen niederschwel-
ligen Hilfestellung und Weitergabe
von Information durch die Landes-
stellen, konnte durch erfolgreiche
Landesstellen-Veranstaltungen in den
südlichen Bundesländern (es war mir
eine ganz besondere Freude in die
Steiermark und nach Kärnten zu reisen)
sowie den Lymphkliniktag in Wolfs-
berg (April 2023), die Lymphologische
Sommertagung in Walchsee (Juni
2023), die „Lange Nacht der Lympho-
logie“ in Wien (Dezember 2023), und
den heurigen Kongress der Österrei-
chischen Lymph-Liga in Wien unseren
Zielen Rechnung getragen werden. Ich
darf auf diesem Weg auch der Indus-
trie danken, die durch ihre Unterstüt-
zung den Großteil der Veranstaltungen
erst möglich gemacht haben.

Die Themen „Lymphödem“ und
„Komplexe physikalische Entstauungs-
therapie (KPE)“ müssen auch weiterhin
in der Allgemeinheit und bei den
Kostenträgern in ihrer klinischen und
psychosozialen Relevanz dargestellt
werden, dass darauf endlich adäquat
reagiert wird. Eine adäquate Reaktion
bedeutet erstens die entsprechende
Übernahme der Kosten für die leitlinien-
gerechte Therapie sowie für notwen-
dige Hilfsmittel. Dies bedingt allerdings
auch einen einheitlichen Wissensstand
hinsichtlich Diagnostik und Therapie,
d.h. eine entsprechende Optimierung
der Ausbildungskriterien.

Auch dieses Jahr möchte ich am Ende
dieses Vorworts optimistisch in die
Zukunft blicken und Ihnen frohe Fest-
tage sowie viel Glück und vor allem
Gesundheit für
das Jahr 2024
wünschen!

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



ÖLL-Präsident
Dr. Richard Crevenna

EDITORIAL

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: © Michael Pörtl

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.

SERIE: LANDESSTELLEN – FOLGE 5

LYMPH-LIGA OBERÖSTERREICH

Wer hätte das gedacht, damals im Jahr 2004 in der Lymphklinik im bayrischen Freising bei München? Heidi Hirtenlehner hatte 21 Jahre nach Auftreten der ersten Symptome die Diagnose „Primäres Lymphödem“ erhalten, Susan Schlums stand ihr als Lymphtherapeutin während ihres ersten Reha-Aufenthalts zur Seite. Das unmittelbare Ergebnis: Heidis Beine waren nach diesen Wochen viel schlanker als in den Jahren zuvor (unglaublich aus ihrer Sicht!), die Kompressionsversorgung erforderte eine große Umstellung, erwies sich aber trotz allem als hilfreich.

Zeitsprung ins Jahr 2014: Susan und Heidi, beide mittlerweile schon seit einiger Zeit in Oberösterreich daheim, treffen sich auf der Lymphliga-Tagung in Leoben wieder. Aus dem Schwung und den Ideen der Tagung entsteht Zusammenarbeit: Susan übernimmt von Heidi den Vorsitz in der Landesstelle Oberösterreich und treibt mit ihrer Physiotherapiepraxis in Ried im Innkreis die Vernetzung und Information in Sachen Lymphödem voran, Heidi bleibt Stellvertreterin. Die verschiedenen Perspektiven ergänzen sich perfekt: einerseits Susans umfangreiches Wissen zu Formulierungen für Verordnungen, Ansprechpartner:innen bei den Kassen, Kontakten mit Berufskolleg:innen, andererseits Heidis Erfahrungen aus Patient:innensicht.

Ganz intensive Diskussionen dazu gibt es zwischen den beiden in Vorbereitung auf die von der Landesstelle Oberösterreich organisierte Jahrestagung der ÖLL im Jahr 2019 in Steyr und den gemeinsamen Wordrap „Dialoge“ – hier ein kleiner Auszug:

Assoziation der Therapeutin:	Assoziation der Patientin:
KLEIDUNG	
darf nicht abschnüren	schwer zu finden
MODE	
Marktlücke	noch schwerer zu finden
SELBSTMANAGEMENT	
ein wichtiger Teil der Therapie	immer wieder neu anfangen
VIELE VERBOTE	
für sich selbst hinterfragen	
EIGENVERANTWORTUNG	
übernehmen	100 %

Mit informativen Vorträgen, gut besuchten Workshops und vielen wichtigen Gesprächen an den Infoständen wird die Jahrestagung zum absoluten Highlight in der Arbeit der Landesstelle Oberösterreich, viele gute Ideen und neue Kontakte entstanden daraus. Covid-19 mag zwar in der Folgezeit einiges gebremst haben, aber die Österreichische Lymph-Liga – in Oberösterreich und in ganz Österreich – lässt sich nicht aufhalten.



Susan Schlums und Heidi Hirtenlehner beim Wordrap in Steyr.

Seit dem ersten Zusammentreffen von Susan und Heidi im Jahr 2004 hat sich vieles verbessert – in den Behandlungsangeboten, bei medizinischen Erkenntnissen, in der Strumpfversorgung. Doch auch weiterhin bleibt viel zu tun: Susans Mitarbeit bei der Erstellung neuer Ausbildungsrichtlinien für Physiotherapeuten und Heilmasseure zum Beispiel und natürlich die Beratung und Betreuung von Patient:innen, telefonisch und per E-Mail.

Beide sind sich einig: Vollzeit im Beruf zu stehen und daneben die ehrenamtliche Tätigkeit zu organisieren, ist nicht immer einfach. Doch jede Verbesserung, die dadurch für einzelne Patient:innen erreicht werden kann, macht die Arbeit in der ÖLL wichtig und sinnvoll!



Heidi Hirtenlehner und Susan Schlums machten eine tolle Radiosendung über das Thema Lymphödem anlässlich der ÖLL-Jahrestagung 2019.

KONTAKT

Susan Schlums

E: oberoesterreich@lymphliga.at

Heidelinde Hirtenlehner

T: +43 664 157 3410

E: oberoesterreich@lymphliga.at

Die Vorträge der Jahrestagung 2019 zum Nachhören gibt es bei Freies Radio Freistadt:

<https://cba.fro.at/432520>

<https://cba.fro.at/432522>

<https://cba.fro.at/432523>

<https://cba.fro.at/432524>



Funktionszone Knie

Für mehr Bewegungsfreiheit
und weniger Hautreizungen

GRAZ: INTERDISZIPLINÄRE LYMPHVERANSTALTUNG

Mitte September lud die ÖLL-Landesstelle Steiermark in Kooperation mit dem Sanitätshaus Ortho-Aktiv nach Graz zu einer interdisziplinären Lymphveranstaltung.

Der Präsident der Österreichischen Lymph-Liga (ÖLL) Dr. Richard Crevenna, ging in seinem Vortrag auf verschiedene Aspekte der Therapie in Zusammenhang mit Lymphödemen und Lipödemen ein. Als Leiter der Universitätsklinik für Physikalische Medizin, Rehabilitation und Arbeitsmedizin stellte er unter anderem folgende Themen, wie individuelle Reizempfindlichkeit, Beweglichkeit, Training oder die Verschreibung von Therapien und Kontraindikationen vor.

Des Weiteren wurde die Bedeutung des fast 30-jährigen Bestehens der österreichischen Lymph-Liga hervorgehoben, als Interessensvereinigung von Patient:innen, Ärzt:innen, Therapeut:innen und Bandagist:innen. Die Lymph-Liga setzt sich unter anderem für die Aufklärung der Öffentlichkeit, die Information über Lymphödem, Qualitätssicherung und die Verbesserung der Kostenübernahme der Behandlungen von Lymphödempatient:innen durch die Krankenkassen ein.

Herr Dr. Gert Apich, Vorstand des Instituts für Physikalische Medizin und Allgemeine Rehabilitation am Klinikum Klagenfurt, gab einen aufschlussreichen Einblick in verschiedene physikalische Therapiemöglichkeiten, beginnend von den Physikalischen Therapiezielen u.a. Steigerung der Lebensqualität der Patienten über die einzelnen Möglichkeiten wie Bewegungs-, Elektro-, Kompressionstherapie bis zur komplexen physikalischen Entstauungstherapie (KPE).

Von Seiten der Landesstelle Steiermark verwob Mag. Dr. Amrei-Sophie Klemmer in ihrem Vortrag aktive Übungen, welche leicht in den Alltag von Lymphödempatient:innen integriert werden können. So praktizierten die Teilnehmer:innen vor Ort unter anderem eine Gesichtsmassage und den Lymphabfluss anregende Atemübungen.

Als Allgemeinmedizinerin und Sportwissenschaftlerin legt sie großen Wert auf die Wissensvermittlung über adäquate



Hochkarätige Vortragende in Graz garantierten für eine gelungene Veranstaltung.

Sportarten, die zur Entstauung des Körpers beitragen - allen voran das Schwimmen. Bei korrekter Technik ist es zudem eine äußerst gelenkschonende Bewegungsform, die sich bestens für Lip- und Lymphödempatient:innen eignet. Nach dem Schwimmen ist unbedingt auf gutes Abtrocknen vor allem der Körperfalten und eine reichhaltige Pflege der Haut zu achten. Bei Sportarten „im Trockenen“ wie dem Tanzen, empfiehlt es sich Stützstrümpfe zu tragen, um eine optimale entstauende Wirkung zu erzielen.

Neben ausreichender Bewegung spielt auch die Ernährung eine gewichtige Rolle. So wurde im Besonderen auf eine darmgesunde Ernährungsweise hingewiesen.

Kompetente Unterstützung kam von Norbert Erker und Oliver Finster (beide Ofa Austria). Finster gab in seiner Präsentation einen guten Einblick in die Kompressionsversorgung bei Lymphödem. Er klärte die Patient:innen über den neuesten Stand der Strumpfversorgung auf und verwies auf die Wichtigkeit der korrekten Anpassung, sprich Abmessung.

Alle Vortragenden betonten, dass die aktive Beteiligung der Patient:innen an ihrer Behandlung von großer Bedeutung ist, um bestmögliche Ergebnisse zu erzielen. Die Veranstaltung bot somit wertvolle Einblicke und Informationen im Bereich der Lymphtherapie und trug dazu bei, das Verständnis für Lymphödeme und deren Behandlung zu fördern.

Die Österreichische Lymphliga (ÖLL) verfolgt wichtige Ziele, darunter die Schaffung österreichweit einheitlicher Standards in Bezug auf Therapie, Heilbehelfe und Rehabilitation. Die ÖLL engagiert sich intensiv in der Information und Hilfestellung für ihre Mitglieder. Interessierte können die wertvolle Aufklärungsarbeit und den Einsatz der ÖLL für die Patient:innen durch eine Mitgliedschaft unterstützen.

Die Veranstaltung erfreute sich großer Beliebtheit, und die zahlreichen sehr interessierten Gäste, die aus nah und fern angereist waren, füllten den Vortragsraum bis auf den letzten Platz.

Ein herzliches Dankeschön gebührt allen Beteiligten, die zum Erfolg dieser Veranstaltung beigetragen haben, besonders dem Sanitätshaus Ortho-Aktiv mit Frau Selina Koch.



Vor vollem Haus hielt der Präsident der Österreichischen Lymph-Liga, Richard Crevenna, seinen Vortrag.

ALLES RUND UM DAS LYMPHÖDEM

Im Oktober lud die ÖLL-Landesstelle Kärnten zu einem Vortrag mit anschließender Frage- und Diskussionsrunde mit dem Präsidenten der Österreichischen Lymph-Liga, Dr. Richard Crevenna, in den Rathausaal der Stadtgemeinde Radenthein (Bezirk Spittal/Drau).

Univ. Prof. Dr. Richard Crevenna referierte zum Thema „Regenerative, analgetische und rehabilitative Therapien beim Lymphödem“. Unter den Zuhörer:innen, befanden sich Ärzt:innen, Patient:innen, Therapeut:innen sowie Interessierte. Er sprach über das Krankheitsbild, den Möglichkeiten einer Therapie, wie und wo eine REHA möglich ist sowie den Chancen und Risiken eines chirurgischen Eingriffes.

Auf Grund der Fragen aus dem Publikum wurde auch auf den Unterschied von primären und sekundären Lymphödemen sowie dem Unterschied

zwischen Lip- und Lymphödemen näher eingegangen. Die Fragestunde gestaltete sich auf Grund der vielen Fragen, die Dr. Crevenna zu beantworten hatte, sehr umfangreich. Zwei Patientinnen lud Dr. Crevenna als Leiter der Universitätsklinik für Physikalische Medizin, Rehabilitation und Arbeitsmedizin ins AKH Wien ein, um sie zu dort behandeln.

Dr. Crevenna betonte bei der Veranstaltung, dass sich Betroffene nicht scheuen sollen, die Lymph-Liga insbesondere die Ansprechpartner:innen der Landesstellen um Hilfe zu bitten.

Nachdem es die erste Veranstaltung dieser Art im Oberkärntner Raum war, war die Begeisterung und der Dank sehr groß und die Rückmeldung an die Initiatorin der Landesstelle Kärnten Frau Mag. Ingeborg Fritzer und ihre Mitstreiterin Romana Obernosterer – bald wieder einen Event zum Thema Lymphödem zu veranstalten.



VzbGm. Melanie Golob, Richard Crevenna, Ingeborg Fritzer und Romana Obernosterer.



Der Präsident der Österreichischen Lymph-Liga konnte mit seinem Vortrag in Radenthein das Publikum einmal mehr begeistern.

sigvaris

Made in Switzerland

OPTIFORM HOLD & FLEX

der Flachstrickstrumpf
bei Lymph- und Lipödemen.

**Nahtfrei in der Leiste –
der Erste seiner Art!**

- Geringeres Schmerzempfinden
- Reduzierung von Druckstellen
- Für höchsten Tragekomfort

Live your life. Be yourself.



Scannen &
mehr erfahren



SIGVARIS
GROUP



Round Table – State of the Art-Behandlung des Lymphödems v.l.n.r. Christian Ure, Werner Haslik, Richard Crevenna, Petra Ziegler, Berit Seeland, Michael Arvanitakis, Melanie Wohlgenannt, Christian Wiederer, G. Stummvoll, Walter Döller. Bilder ©ÖLL/Michael Pörtl

„DAS LYMPHÖDEM: EINE HÄUFIGE KRANKHEIT – OFT NICHT ERKANNT“

Am 29. und 30. September ging nach einer Pandemiebedingten Pause die Jahrestagung der Österreichischen Lymph-Liga mit dem Thema „Das Lymphödem: Eine häufige Krankheit – oft nicht erkannt“ über die Bühne.

Im Hörsaalzentrum der Med Uni Wien des AKHs fanden sich rund 100 Interessierte zu Workshops, Vorträgen und der Ausstellung zu Innovationen am Medizin-technischen Markt rund um das Lymphödem, ein.

Die Workshops am Freitag stießen auf sehr großes Interesse. So sind die beiden Patient:innen-Workshops zu Selbstdrainage, Atmung und Bewegung bei den Teilnehmer:innen sehr gut angekommen!

Der Workshopblock „Leben mit dem Lymphödem“ gestaltete sich als Leitfaden für Betroffene und sollte Mut machen zum Selbstmanagement im Umgang mit dieser chronischen Erkrankung. Den ersten Teil gestaltete die Landesstelle Wien. Nach einem theoretischen Vortrag von Elisabeth Kleinpaul und Mathilde Auner über das Lymphsystem, die Entstehung des Ödems, Diagnosestellung, Therapiemöglichkeiten und begleitende Maßnahmen wurden auch Themen wie Hautpflege, mögliche Komplikationen mit Auswirkungen auf die Haut oder Selbstmanagement im Alltag angesprochen. Im Anschluss wurde im praktischen Teil das Anlegen eines Kinesiotape/Lymphtape demonstriert sowie verschiedene justierbare Klettverschluss Kompressions-Systeme (MAK) vorgeführt.

Der zweite Teil „Selbstbehandlung mit Lymphdrainage, Atmung und Bewegung“ wurde von der Landesstelle Niederösterreich bestritten. Claudia Hopf und Petra Wölflinger-Schrammel, beide Lymphtherapeutinnen, hatten anschauliche Informationen über Aufbau und Funktion des Lymphsystems vorbereitet, um den Besucher:innen - großteils Betroffene - klar zu machen, warum, wohin und wie gelympt werden

muss. Neben dem praktischen Ausprobieren des Lymphgriffes „Stehender Kreis“ am eigenen Unterarm, gaben die Vortragenden auch wertvolle kleine Übungen für den Alltag, wie z.B. Schultern kreisen, tiefe Bauchatmung und andere kleine Bewegungsübungen samt Handout, mit.

Die Workshops sollten die Betroffenen ermutigen und ermächtigen, ihre Therapie auch durch Selbstmanagement zu unterstützen.

Die Workshops für Ärzt:innen und Therapeut:innen zu Stoßwellentherapie und intermittierende pneumatische Kompression stießen ebenfalls auf sehr großes Interesse. Hier konnten Therapeut:innen die Geräte gleich selbst ausprobieren und an den Expert:innenvorträgen, unter anderem von Dr. Michael Mickel zur Wirkungsweise der Stoßwellentherapie, teilnehmen.

Der Samstag war Expert:innen-Vorträgen gewidmet. Nach einem sehr persönlichen Nachruf von Prim. Dr. Walter Döller auf den 2023 verstorbenen Doyen der Lymphologie Dr. Hugo Partsch folgten spannende Fachvorträge aus der Praxis. So erläuterte Dr. Nikolaus Kommer wie eine Rehabilitation im Therapiezentrum Wittlinger abläuft. Er ging auch detaillierter auf die Therapie der Lymphtherapeut:innen ein. Primarius Dr. Christian Ure stellte ebenfalls sein Haus, die Lymphklinik Wolfsberg und dessen Geschichte, vor. Allgemeinmedizinerin Dr. Melanie Wohlgenannt brachte anschauliche Fallbeispiele aus ihrem Praxisalltag. Und betonte eindringlich, wie wichtig die Lymphdrainage sei, da ohne Drainage auch keine wesentliche Verbesserung bei Lymphödempatient:innen zu beobachten sei. Alle waren sich einig, dass man einschlägige Studien vorantreiben muss.

Die anschließende Podiumsdiskussion zeigte einmal mehr, wie wichtig es ist, sowohl aus der Praxis der behandelnden Ärzt:innen und Therapeut:innen sowie der Patient:innen zu



Unterschiedliche Präsentationen wie die Stoßwellentherapie oder apparative Lymphdrainage gaben Einblicke in die Therapiepraxis.



sprechen. Nur die multiprofessionelle Zusammenarbeit führt zum gewünschten Ergebnis. Auch Dr. Walter Döller schlug bei seinem Vortrag zur Differentialdiagnose des Lymphödems in diese Kerbe.

Weiters ging Prim. Dr. Christian Wiederer, Ärztlicher Direktor Klinikum am Kurpark Baden, auf die Physikalische Therapie ein und Dr. Werner Haslik stellte die funktionelle mikrochirurgische Rekonstruktion beim Lymphödem vor.

Den Abschluss des Vortragsreigens machten die beiden Klinischen Psychologinnen Katharina Loibnegger-Traußnig und Laura Urban-Ferreira, sie präsentierten ein Online-Programm zum Thema intuitives Essen und mentale Gesundheit für Lymphödem-Patient:innen.

Das Veranstaltungsende bildete ein Patient:innenforum bei dem Fragen von Expert:innen beantwortet wurden wie: Muss ich immer sofort ein Desinfektionsmittel zur Hand haben, wenn ich mich verletze oder mich eine Biene sticht? Muss ich laufend eine Lymphdrainage machen oder nicht?

Auch wenn nicht die ganze Flut an Fragen im Hörsaal beantwortet werden konnte, gab es die Möglichkeit in den Pausen der Veranstaltung und im Anschluss im individuellen Gespräch die einzelnen Fragen mit den anwesenden Expert:innen abzuklären. Der persönliche Kontakt und das Netzwerken wurde zwischen allen Teilnehmer:innen sehr geschätzt.

Die nächste Jahrestagung der Österreichischen Lymph-Liga wird voraussichtlich 2025 in Tirol stattfinden.



ÖLL-Präsident Richard Crevenna lud zum Kongress im AKH ins Hörsaalzentrum der Med Uni Wien

LYMPHOLOGISCHE SOMMERTAGUNG IN WALCHSEE

Die „Lymphologische Sommertagung“ des Wittlinger Therapiezentrum lockte am 23. und 24. Juni rund 120 Teilnehmende aus aller Welt nach Walchsee. In zahlreichen Workshops und Vorträgen gab es wertvolle Inputs von anerkannten nationalen und internationalen Ärzt:innen und Therapeut:innen.

Etwa 150.000 Menschen in Österreich sind von einem Lymphödem betroffen. Hilfe finden Patient:innen jeden Alters seit mehr als 55 Jahren in der Lymphödemklinik Wittlinger in Walchsee, die mit der Dr. Vodder-Akademie als renommierte Ausbildungsstätte seit Jahren auch international für höchste Kompetenz in der Behandlung von Lymphödem steht.

Das Therapiezentrum diente Ende Juni wieder als Kulisse für die „Lymphologischen Sommertage“ – der zweitägige Kongress widmete sich dem Thema „Therapeutische Wissenschaft und wissenschaftliche Therapie in der Lymphologie“ – und das aus gutem Grund, wie Kongresspräsident Prof. Dr. Erich Brenner erklärt: „Wir sind von der Wirksamkeit der Lymphologischen Therapie und insbesondere der manuellen Lymphdrainage überzeugt, auch wenn diese immer wieder in Frage gestellt wird. Die Antwort darauf kann nur eine gute wissenschaftliche Forschung sein.“

Viele Forschungsberichte zur Lymphologie wurden an dem ein oder anderen Manko oder methodischen Fehler leiden, räumt Brenner ein. „Wir sind

überzeugt, dass wir mit solid durchgeführter Forschung die Effektivität der therapeutischen Maßnahmen in der Lymphologie klar darstellen können.“

Für Dieter Wittlinger, Geschäftsführer und Verwaltungsdirektor des Wittlinger Therapiezentrum, ist es vor allem der internationale Charakter, der die Tagung in Walchsee so erfolgreich macht.

Die Wittlinger Therapiezentrum GmbH und die „Gesellschaft für Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder“ haben im Rahmen der Tagung auch den Dr.-Vodder/Günther-Wittlinger-Preis verliehen, der für neue Erkenntnisse auf dem Gebiet der Lymphologie ausgeschrieben wird. Heuer wurde diese Ehre dem Italiener Costantino Eretta zuteil, der in seiner Klinik seit dem Jahr 2016 die multidisziplinäre Behandlung von Lymphödem untersucht. Die rund 600 Patient:innen wurden 15 Tage lang jeweils vier Stunden täglich mit komplexer physikalischer Entstauungstherapie (KPE) behandelt. Diese gilt gemeinhin als der Goldstandard bei der Behandlung eines Lymphödems. Im Rahmen dieser siebenjährigen Forschungsarbeit stellte Costantino Eretta fest, dass die KPE, wenn sie gut durchgeführt wird, sehr wohl Patient:innen stabilisieren und das Krankheitsbild mildern kann, womit eine angemessene Lebensqualität gewährleistet wird.

Geehrt wurden am Samstagabend außerdem Hildegard Wittlinger für ihr Lebenswerk sowie der Direktor der Dr. Vodder Schule International in Kanada,



Wichtiger Themenschwerpunkt – die manuelle Lymphdrainage.

Robert Harris, der sich nach jahrelangem Engagement in den Ruhestand verabschiedet.

Am ersten Tag der Sommertagung fanden Workshops und praktische Kurse statt. So konnten sich die Teilnehmenden etwa Unterfütterungsmaterialien zur Bandagierung selbst herstellen oder hatten die Möglichkeit mehr in das Thema Atemtechniken oder Wassergymnastik einzutauchen. Zudem präsentierten einige Aussteller:innen ihre neuen Produkte – von verschiedenen Kompressionsstrümpfen bis hin zu Elektrotherapiegeräten für zuhause.

Informationen unter www.gfmvl.at, www.wittlinger-therapiezentrum.com



Das Publikum war sehr interessiert.



Die Vizepräsidentin der Österreichischen Lymph-Liga, Dr. Melanie Wohlgenannt, begeisterte mit ihrem Vortrag.

VenoTrain® curaflow

MACH(T) DEIN LEBEN LEICHTER



VenoTrain® curaflow
dein starker Begleiter bei
Lymph- und Lipödem

- + **optimaler Druckverlauf** für spürbare Entlastung
- + **hoher Mikrofaser-Anteil** für ein angenehmes Tragegefühl
- + **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



OEKO-TEX®
CONFIDENCE IN TEXTILES
STANDARD 100
598-0153 HOHENSTEIN HTTI
Tested for harmful substances.
www.oeko-tex.com/standard100



• MADE
• IN
• GERMANY

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 **Kennwort 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 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 Wölflinger-
Schrammel**

T +43 676 9144 262
E niederoesterreich@lymphliga.at

ÖBERÖSTERREICH



Susan Schlums

A Wildfellnerstraße 29,
4910 Ried im Innkreis
T +43 650 400 3279
E susan@physio-schlums.at



**Heidelinde
Hirtenlehner**

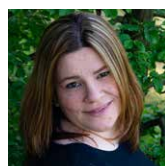
T +43 664 1573 410
E oberoesterreich@lymphliga.at

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 +43 664 5165 746
E steiermark@lymphliga.at



**Mag. 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

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

TREFFEN MIT GLEICHGESINNTEN!

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
Zugang: ebenerdig hinter den Palmensäulen.

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

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

Landesstelle Tirol

Jour fixe jeden 1. Dienstag im Quartal

Wo: Praxis Dr. Wohlgenannt Melanie MPH,
6020 Innsbruck, Brixner Straße 3/4.

Anmeldung unter T: +43 512/580019

Landesstelle Salzburg

Termine auf Anfrage:

Daniela Ziegler, T: +43 699 1561 2020

Landesstelle Kärnten

Termine auf Anfrage:

Cornelia Kügele, T: + 43 650 782 3534



In Wolfsberg erwartet uns rund um das Team Gert Apich, Christian Ure, Berit Seeland und Walter Döller ein spannender Lymphkliniktag.

9. Lymphkliniktag Wolfsberg

19. – 20. April 2024

Die konservative Therapie des Lymphödems:

Was ist gesichert und welche neuen Ansätze gibt es?

19. April 2024

17:00 Uhr bis 20:00 Uhr: Fachvorträge

ab 20:00 Uhr: Come together und gemeinsames Abendessen

20. April 2024

09:00 Uhr bis 13:00 Uhr: Fachvorträge

Anmeldung: academy-congresses.com Passwort: wolfsbergL24

Anmeldeschluss: 10.04.2024

Teilnahmegebühr: 69,00 € inkl. MwSt.

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

Schmucksteinchen nur für dich

Lastofa Forte Schmucksteinchen

für Beinversorgungen in den Farben Erde, Ozean, Schiefer
und Lava. Mehr Infos unter www.ofaaustria.de

ofa[®]
austria



lastofa[®] forte

Die flachgestrickte
medizinische Kompression
mit Merinowolle





Ein renommiertes internationales Panel von Referent:innen gestaltete das vielfältige Kongressprogramm auf höchstem Niveau.

Bilder ©Juzo/Markus Bachmann

4. WIENER LYMPHOLOGISCHES SYMPOSIUM

Anfang Dezember 2023 versammelten sich über 300 Teilnehmer:innen aus 30 Ländern in Wien zur 4. Langen Nacht der Lymphologie unter dem Motto „Die Lymphologie – ganzheitlich und interdisziplinär“.

Dr. Chieh-Han John Tzou (Göttlicher Heiland Wien) eröffnete als Gastgeber den Kongress im Hilton Vienna Park mit dem Statement: „Everything we do in lymphology, we believe in challenging the status quo; we believe in thinking differently.“ Im Vorfeld fand am 30. November im Göttlichen Heiland ein Liposuction-Workshop für Ärztinnen und Ärzte statt. Dr. Manuel E. Cornely (Köln) und Dr. Nina Hüttinger (Wien) führten eine Liveoperation zur Lipohyperplasia dolorosa (Lido) durch, bei der die Kursteilnehmer:innen im Operationssaal anwesend waren.

Freitag und Samstag standen im Zeichen von Workshops und einem interdisziplinären Vortragsprogramm. Der Freitag begann mit praktischen Workshops, darunter das korrekte Messen der Kompressionsversorgung, Taping bei Lymphödem und Selbstbandagierung. Landesstellenleiterinnen der Österreichischen Lymph-Liga, Susan Schlums (OÖ) und Cornelia Kügele (Kärnten), leiteten u.a. diese Workshops.

Die Fachvorträge starteten mit Dr. René Hägerling von der Charité Berlin, der die Genetik beim primären Lymphödem und Gefäßmalformationen behandelte. Er verwies auf eine umfassende 3D Histologie und genetische Diagnose. „Wir können von der Onkologie lernen – eine Liquid-Biopsie kann als Alternative zur Gewebeprobe den entscheidenden Hinweis geben,“ erläuterte der Genetiker.

Dr. Wolfgang Karl Matzek aus Wien sprach über Systematik, Diagnostik und interventionelle Therapie bei lymphatischen Malformationen. Er erläuterte, dass die unterschiedlichen Methoden zur Sichtbarmachung wie MRT oder Ultraschall das Ergebnis der Therapien und dadurch auch die Lebensqualität der Patient:innen ausschlaggebend verbessern können.

Dr. Anett Reißhauer (Charité Berlin) thematisierte das kindliche Lymphödem, betonte die Seltenheit der Erkrankung und die

Bedeutung frühzeitiger Therapie. Sie zeigte die Mankos – rund um den Wissenstand das Lymphödem bei Kindern betreffend – auf.

Ein Krankheitsbild gilt dann als selten, wenn nicht mehr als 5 von 10.000 Einwohner:innen in der EU an dieser Krankheit leiden. Das kindliche Lymphödem ist noch seltener, es betrifft nämlich 1:100.000 Kinder. Also kein Wunder, dass die Informationen dazu ebenso „selten“ sind. Es sind zu 85% die unteren Extremitäten betroffen. Sehr wichtig ist eine Familienanamnese. Kutane Teilverschmelzungen von einzelnen Zehen sind ein Anzeichen. Das Lymphödem ist zwar nicht heilbar aber gut behandelbar. Ein wichtiger Baustein ist die manuelle Lymphdrainage insbesondere im Säuglingsalter. Es sollte vor dem 18. Monat keine Kompression getragen werden, weil die Kinder noch sehr weiche Knochen haben. Babyschwimmen ist vor dem Laufalter eine gute Therapie. Wenn die Kinder größer sind, sollten sie regelmäßig Sport betreiben.

Das Thema Management und chirurgische Therapie bei vaskulären Anomalien behandelte Dr. Julia Roka-Palkovits aus Wien. Sie ging auf einzelne Therapieformen wie die stufenweise Resektion und die Sklerotherapie ein. Und betonte, dass bei Lymphatischen Malformationen eine interdisziplinäre Therapieplanung erfolgt.

Es folgte der Themenblock Bildgebung bei Ödemen. Mario Marx aus Radebeul behandelte das Thema Evaluation der hyperspektralen Bildgebung für die transdermale Messung sekundärer Gewebeödeme. Er ging als Chirurg auf die Narbenbildung in der Axilla nach einer Mammakarzinom-OP ein. Bei Eingriffen in der Axilla würde durch die Vernarbung der Lymphkolektor „wie ein Gartenschlauch“ abgeknickt und es kann ein Lymphödem entstehen. Um das zu verhindern, könne man verhärtete Narbenplatten und Narbenstränge entfernen und die Axilla mit gut durchblutetem Eigengewebe auffüllen. Mit dieser Methode sei bei 70% der Patient:innen eine deutliche Befundverbesserung möglich.

Im dritten Themenblock ging es um die Betrachtung des Lymphödems aus verschiedenen interdisziplinären Blick-

winkeln. Hoffnung konnte man aus dem Vortrag von Dr. Zoltán Jakus aus Budapest schöpfen. Darin erläuterte er die in Forschung befindliche mRNA-LNP-plattform – Protein Ersatztherapie. Diese ergab im Versuch mit Labormäusen ein Wachstum von funktionierenden Lymphgefäßen.

Im Anschluss ging Dr. Johannes Raff aus Wien näher auf die Lymphödem-Behandlung bei und nach Erysipel in der Dermatologie ein. Er betonte, dass Kompressionsträger:innen ein um 15% geringeres Risiko haben, eines erneuten Erysipels. Der ganzheitlichen Behandlung chronischer Wunden widmeten sich Petra Heidler und Michaela Krammel. Michaela Krammel verwies darauf, dass die Patient:innen oft nicht mit der Kompression umgehen können und deshalb den Hut drauf schmeißen. Die Betroffenen leiden sehr unter den unerträglichen Schmerzen und dem unangenehmen Geruch der Wunde. Petra Heidler beschäftigt sich mit der Psycho-neuroimmunologie und zeigte auf, dass beispielsweise eine Hypnosetherapie zur Reduzierung der Schmerzen führen und den Heilungsprozess fördern kann. Beide sind sich einig, dass dieser interdisziplinäre Ansatz zum Erfolg führt.

Dass das interdisziplinäre multiprofessionelle Zusammenspiel bei Lymphödempatient:innen unerlässlich sei, betonte auch der Präsident der Österreichischen Lymph-Liga Dr. Richard Crevenna. Er verwies auch auf Studien, die an seiner Klinik durchgeführt wurden, dass Bewegung bereits während der Therapie von Krebspatient:innen essentiellen Erfolg zeigten.

Dr. Markus Killinger aus Tirol erzählte aus seinem Alltag als Hausarzt, wie er es schafft Kinder mit Lymphödem für die Kompressionstherapie zu begeistern. Er verwies ebenfalls darauf, dass auch bei den Jüngsten die Bewegung sehr positive Effekte hat.

Dr. Christian Ure aus Wolfsberg ging auf Komorbiditäten zum Lymphödem ein. Augenscheinlich ist die Adipositas, 45% der Lymphpatient:innen sind adipös. Was wiederum zu einer verminderten Bewegung führt und den damit verbundenen negativen Begleiterscheinungen. Dr. Ure betonte, dass es bei der Rehabilitation neben der KPE auch um Teilhabe und Selbstverantwortung gehen muss, um die Lebensqualität der Patient:innen steigern zu können, hier ist eine psychosoziale Behandlung ebenfalls notwendig.



Auch Fachsimpeln kann in Expert:innenrunde Spaß machen.



Jean-Paul Belgrado aus Brüssel zeigte in seinem Workshop wie man Lymphödem visualisiert.

Die praktischen Tipps aus Bandagistinnensicht von Christine Hemmann-Moll aus Bad Rappenau, „wie eine gute Kompression gelingt“, zeigte, dass neben dem richtigen Messen, nur die individuelle Beratung und Lösungsfindung zum Erfolg führen kann, damit sich die Betroffenen wohlfühlen und mit ihrer Kompressionsbestrumpfung „gut leben“ können.

Am Samstag wurde das umfangreiche Programm mit der Chirurgie fortgesetzt. Dr. Laura K. Tom, aus Washington, D.C., erzählte von den aktuellen Fortschritten in der Brustrekonstruktion mittels DIEP-Lappen. Tom betonte, dass der Schlüssel in der Prophylaxe liegt, um ein Lymphödem zu vermeiden und erläuterte die Methode der prophylaktischen Bypässe - LVAs.

Dr. Erich Brenner aus Innsbruck stellte eine Embryologische Studie der Intercostalnerven vor. Der Intercostalnerv ist für eine sensible Brustrekonstruktion bei Frauen sehr wichtig. Was im Folgevortrag von Frau Dr. Ines Tinhofer aus Wien eingehend erläutert wurde. Tinhofer betonte, dass die Lebensqualität von Frauen mit Nerven im Brustbereich wesentlich höher ist als bei Frauen ohne.

Es folgten Vorträge zur Chirurgie bei Lymphödem. Dr. Joon Pio Hong (Süd-Korea) und Dr. Johnson Chia-Shen Yang (Taiwan) präsentierten Innovationen „wie neue Anastomosen Techniken, in der Mikrochirurgie. Gastgeber Dr. Chieh-Han John Tzou betonte die Bedeutung von LVAs und zeigte, wie diese den Betroffenen „das Leben zurückgeben“ können. Dr. Manuel Cornely widmete sich der Liposculpture beim Lymphödem und löste eine Diskussion über die Zukunft der KPE aus.

Erstmals konnten aus einer Vielzahl von eingereichten Abstracts drei ausgewählte Student:innen, die in der Lymphologie bereits forschen, ihre Arbeiten vorstellen. Daraus ging als Gewinnerin die Italienerin Dr. Sara Dessalvi mit ihrem Thema „Lymphatic microsurgical preventing healing approach (Ly.M.P.H.A.) for primary surgical prevention of breast cancer-related lymphedema: 15 years follow-up“ hervor.

Dr. Tzou bedankte sich für die perfekte Organisation des Kongresses durch die Juzo Akademie mit Frau Sonja Eham an der Spitze und schloss den Kongress mit dem Statement „Act with purpose, lead with your heart, make a positive impact on the world“

Das 5. Wiener Lymphologisches Symposium wird am 22. und 23. November 2024 stattfinden.



Gut eingepackt kann einem der Winter nichts anhaben.

GUT DURCH DEN WINTER

Die Wintermonate stellen für Menschen mit Lymphödemen in der Regel eine besondere Herausforderung dar – überhitzte Innenräume, eingeschränkte Bewegungsmöglichkeiten und die Verlockungen üppiger Mahlzeiten während der Feiertage.

Die beheizten Räume tragen dazu bei, dass die Haut schneller austrocknet. Daher ist es wichtig, besonderes Augenmerk auf die Hautpflege zu legen.

Insbesondere feuchtigkeitsspendende Cremes können Juckreiz vorbeugen. Es besteht die Gefahr von Infektionen, Entzündungen und Wundheilungsstörungen, denn die oberste Hautschicht ist im Hinblick auf Feuchtigkeit oft unterversorgt.

Keine zu enge Kleidung

In diesem Kontext ist auch die Fußpflege von Bedeutung. Rissige Sohlen oder übermäßig lange Nägel können die Strümpfe beschädigen. Bei der Nagelpflege ist besondere Vorsicht geboten, um Verletzungen zu vermeiden. Zudem ist es wichtig, auf das Schuhwerk zu achten. Stiefel sollten die richtige Weite im Vorfuß- und Wadenbereich haben, um Druckstellen zu verhindern.

Es ist ratsam, keine zu eng sitzende Kleidung zu tragen. Die Gefahr des Einschnürens durch zu enge BHs, Pull-over, Blusen oder Hosen kann unangenehme Begleiterscheinungen verursachen.

Bewegung drinnen und draußen

An kalten Winternachmittagen genießt man gerne eine feine Jause in der warmen Stube mit Familie oder

Freunden. Es ist wichtig, nicht zu lange am Stück zu sitzen. Zwischendurch sollte man aufstehen, die Venenpumpe aktivieren oder idealerweise die Beine hochlagern. Bei Armlymphödemen können Schulterkreisen oder das Heben und Senken der Arme hilfreich sein.

Es tut immer gut, kurz nach draußen zu gehen und frische Luft zu schnappen. Bewegung und Gymnastik sind nicht nur für Menschen mit Lymphödemen wichtig. Besonders nach den Feiertagen sollte man seinen Rhythmus wiederfinden, um sich regelmäßig bewegen, egal ob draußen oder drinnen. Eine kontinuierliche Bewegung, am besten in Verbindung mit der Kompressionsversorgung, ist empfehlenswert. Wenn Sie im Winter draußen trainieren möchten, ist es wichtig, die richtige Ausrüstung wie Handschuhe und Mütze zu tragen. Ein ordentliches Aufwärmen ist besonders wichtig, um Muskelverletzungen bei kaltem Wetter zu vermeiden.

Nicht jeder mag im Winter draußen sein, daher gibt es viele Sportarten, die in einer Halle ausgeübt werden können. Schwimmen ist besonders förderlich für Lymphödempatient:innen.

Lymphklinik Wolfsberg

– das Kompetenzzentrum für lymphologische Rehabilitation bei primären und sekundären Lymphödemen

Save the date

9. Lymphkliniktag Wolfsberg
19. bis 20. April 2024

im Kongress- & Eventcenter KUSS Wolfsberg

Die konservative Therapie des Lymphödems:
Was ist gesichert und welche neuen Ansätze gibt es?



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

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

Alternativ sind Online-Fitness- und Yoga-kurse für zuhause eine gute Möglichkeit, sich regelmäßig zu bewegen und die Muskelpumpen zu aktivieren. Ganz einfach ist es die Treppen statt des Aufzugs zu nehmen.

Unter folgendem Link <http://www.meduniwien.ac.at/pmr> findet man Kurzfilme, die vom multiprofessionellen Team der Universitätsklinik für Physikalische Medizin, Rehabilitation und Arbeitsmedizin erstellt wurden. Hier findet man ein speziell auf Menschen mit Lymphödem abgestimmtes Übungs-Programm.

Yoga für Körper und Geist

Hatha-Yoga hat einen sanften Ansatz und kann für Lymphödempatient:innen eine wohltuende Wirkung haben. Das Wort ‚Hatha‘ bedeutet Energie. Mit sanften Bewegungsabläufen (Flows) und aktivierenden Positionen sowie ruhigen und intensiven Dehnungen von verkürzten Strukturen und Faszien. Es fördert die bewusste Körperwahrnehmung und die Regeneration. Beim Hatha-Yoga wird die Verbindung zwischen Körper und Geist durch langsame und sanfte Körperübungen

(Asanas) gestärkt. Auch Atemübungen (Pranayama) sind Teil der Hatha-Yoga-Praxis. Das Praktizieren von Yoga hat viele positive Auswirkungen auf den Körper. Es erhöht die Kraft, Koordination und Flexibilität, verbessert die Körperhaltung, dehnt verkürzte Muskeln, aktiviert das Lymphsystem und verbessert die Blutzirkulation.

Bewusst essen und trinken

In der dunklen Jahreszeit sehnt sich unser Körper normalerweise nach wärmenden Speisen. Und daran ist auch nichts auszusetzen! Die meisten von uns neigen dazu in dieser Zeit mehr Kohlenhydrate und Fette zu essen: Linsen, Süßkartoffeln, Lachs und Nüsse sind gesunde und nahrhafte Quellen. Auch Gewürze wie Ingwer, Zimt, Pfeffer oder Kardamom sind perfekt für Mahlzeiten an kalten Wintertagen.

Alkohol sollten nicht nur Ödempatient:innen mäßig zu sich nehmen. Die im Winter beliebten Heißgetränke wie Punsch enthalten häufig viel Zucker und Alkohol. Es ist ratsam, auf die Qualität zu achten und alkoholfreie Punschvarianten zu bevorzugen, die geschmacklich den alkoholischen in nichts nach-



Mit einfachen Übungen kann man seine Muskel-pumpe aktivieren.

©medi

stehen. Am Nachmittag kann man zur Aufwärmung sowie zur Unterstützung der Flüssigkeitsregulation und Stärkung des Immunsystems einen Lavantaler Lymphtee genießen.

Bei Fragen stehen die Landesstellen der Österreichischen Lymph-Liga gerne zur Verfügung.

lymphamat®

GRADIENT

Gradiente intermittierende Kompression (IPK) zur Behandlung von lymphplastigen Ödemen, Lymphödem, Lipödem und Ödemmischformen.

12-Stufen-System mit dem lymphamat® 300N und lymphamat® DIGITAL

- gradienter Behandlungsdruck
- überlappende Luftkammern
- druckgesteuertes System

passion for
compression



Selbstmanagement

Sie haben Fragen zur IPK?
Fragen Sie im med.
Fachhandel oder
rufen Sie uns an.
Tel: +49 241- 900 7725

PATIENTEN-AUFRUF IST DA JEMAND ??

...mit demselben Krankheitsbild, wie es bei mir vorliegt??

Meine Pathogenese in Stichworten:

- vor vielen Jahren Auftreten eines Zervixkarzinoms,
- darauffolgend die Wertheim-OP (Entfernung der Gebärmutter + Eileiter) und vieler Lymphknoten (keine Chemotherapie)
- einige Monate später Entwicklung von Beinlymphödem
- einige Jahre später Entstehung eines Genitalödems und zuletzt
- Auftreten von Lymphzysten an beiden Labien (zuerst vereinzelt, im Laufe der Jahre dann ein ganzer Rasentepich beidseits)

Es wäre nun für mich sehr, sehr, sehr wichtig, zu erfahren, ob es irgendwo (ich selbst kenne nur eine einzige Leidensgenossin) ein weiteres weibliches Wesen mit derselben Lymphproblematik gibt!?

Die wichtigsten Fragen, die sich mir stellen, wären:

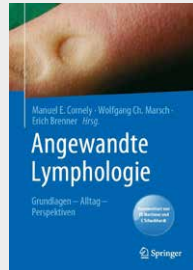
- bei welchem Arzt od. welcher Ärztin seid ihr mit der Gesamtproblematik gut aufgehoben?
- wie kommt ihr zurecht?
- welche Therapien habt ihr durchgeführt und wie haben diese gewirkt, bzw. wie nachhaltig waren sie?

Ich bitte darum, liebe Betroffene, meldet euch!!! Ich bin über jeden möglichen Austausch sehr, sehr, sehr dankbar!!

Um mit den Betroffenen in Kontakt zu treten, senden Sie bitte eine E-Mail an presse@lymphliga.at.

BUCH-TIPP ANGEWANDTE LYMPHOLOGIE

Grundlagen - Alltag - Perspektiven
von Manuel E. Cornely (Herausgeber),
Wolfgang Ch. Marsch (Herausgeber),
Erich Brenner (Herausgeber)



Lymphologische Krankheitsbilder sind häufig, oft bereiten Diagnosestellung und Therapie jedoch Schwierigkeiten. Im klinischen Alltag wurde solchen Erkrankungen zumeist nicht

ausreichend Aufmerksamkeit geschenkt, auch weil bislang kurative Behandlungen fehlten. Die Entwicklung neuer diagnostischer und vor allem operativer therapeutischer Verfahren ermöglicht, für einen Teil der Patienten Heilung zu erzielen und ihnen eine jahrzehntelange symptomatische Therapie zu ersparen.

Das Buch wendet sich an diejenigen ärztlichen und nicht-ärztlichen Berufsgruppen, die Patienten mit lymphologischen Krankheitsbildern sehen und behandeln.

ISBN/EAN978-3-662-61451-8

EUR 104,50

Verlag Springer Berlin Heidelberg

1. Aufl. 2023, 872 Seiten

ADVERTORIAL MODERNE THERAPIE BEI LIPÖDEM

Ein Lipödem bereitet im Alltag viele Beschwerden. Das Lipödem ist eine chronische Erkrankung, die durch eine ungleiche Fettverteilung gekennzeichnet ist. Es kommt zu einer symmetrischen Zunahme des Unterhautfettgewebes, was zu einer vermehrten Neigung zu blauen Flecken und einem typischen Druckschmerz führen kann.

Die Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie im Göttlicher Heiland Krankenhaus bietet Patient*innen eine Kombination aus individuell angepassten Maßnahmen an. Die Therapie besteht aus konservativen und chirurgischen Maßnahmen. Die Behandlung wird mittels Liposuktion und eventuell notwendigen Straffungsoperationen durchgeführt, um den Gewebeüberschuss zu reduzieren. Eine Besonderheit aufgrund der Spezialisierung ist, dass auch Mischformen des Lip-/Lymphödems erkannt und gezielt behandelt werden, sowie in interdisziplinärer Zusammenarbeit mit dem Adipositas Zentrum der oftmals begleitenden Adipositas abgeholfen werden kann.

OÄ Dr.in Nina Hüttinger FEOPRAS

Fachärztin für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie



Assoc.-Prof. Priv.-Doz. Dr. Chieh-Han John Tzou, MBA

Leiter Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie



Ambulanz für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie

Mit telefonischer Vereinbarung Mo-Fr
13-15 Uhr unter der T: +43 1 40099-7700.

Abteilung für Chirurgie:



**Göttlicher
Heiland**
Krankenhaus Wien

circaid® juxtafit®

Medizinisches adaptives Kompressions-system für die initiale Entstauung von Lymphödemen.

- Einfaches An- und Ablegen
- Angenehmer Tragekomfort – von 94,6 % der Anwender bestätigt¹
- Nachjustieren der einzelnen Bänder verhindert einen Druckverlust der Versorgung – die Ödem-rückbildung wird wirksam gefördert²

¹ Protz K et al. Kompressionsmittel für die Entstauungstherapie. Vergleichende Erhebung im Querschnitt zu Handhabung, Anpressdruck und Tragegefühl. Hautarzt 2018;69(3):232-241.

² Rabe E et al. S2k-Leitlinie: Medizinische Kompressionstherapie der Extremitäten mit Medizinischem Kompressionsstrumpf (MKS), Phlebologischem Kompressionsverband (PKV) und Medizinischen adaptiven Kompressionssystemen (MAK). Online veröffentlicht unter: www.awmf.org/leitlinien/detail/II/037-005.html (Letzter Zugriff 17.10.2023).

Zweckbestimmung: Die Kompressionsversorgung dient bei Patienten mit Venen- und Lymphkrankungen zur Kompression des Beins.



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

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 Zwischensichten
- » 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