



9. LYMPHKLINIKTAG WOLFSBERG

Seite 6

Seite 4
Serie aus den Bundesländern:
Landesstelle Tirol

Seite 12
Kontakt zu den Landesstellen und Termine

Seite 9
Nachruf Frau **Sigrid Markovc**

Seite 14
Neue ÖLL-Mitarbeiterinnen

Seite 11
Psyche und Lymphödem

Seite 16
Die ISBT-Bowen Therapie®:
Eine wirksame Unterstützung für den Lymphfluss

Seite 18
Buchempfehlung:
„Älter werden mit dem Lymphödem“

BIETE DEINEM LYMPH- ÖDEM DIE STIRN



NICHTS HÄLT DICH AUF



Dein Lymphödem hält dich nicht auf. Mit JOBST Elvarex und JOBST Elvarex Soft bieten wir hohen Rückhalt für dein Ödem - damit dich nichts zurückhält.

ENTDECKE MEHR AUF [JOBST-AUSTRIA.AT](https://www.jobst-austria.at)

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

Sie wissen, dass Patient:innen mit Lymphödem bei uns, der Österreichischen Lymphliga (ÖLL), eine qualifizierte Anlaufstelle finden. Unser gesamtes Präsidium und die Leiter:innen der Landesstellen sind beinahe rund um die Uhr und sehr gerne für Sie da, um Ihre Interessen zu vertreten. Empowerment, Information, Awareness- und Weiterbildung sowie Lobbying stehen hier an erster Stelle! Durch den regelmäßigen Besuch von Landesstellen-Veranstaltungen überzeuge ich mich von den großartigen Leistungen der jeweiligen Landesstellen-Leiter:innen. Im vergangenen Jahr besuchte ich die Steiermark und Kärnten – am 7. September folgt nun die Landesstelle Wien mit einem Informationstag. Danach geht es in den Westen.

Wie jedes Jahr darf ich Herrn Primarius Ure und seinem Team zum besonders erfolgreichen Lymphkliniktag in Wolfsberg gratulieren, der dieses Jahr den thematischen Schwerpunkt auf die konservativen, physikalischen Therapien gelegt hat, die letztlich das Herz der „Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie (KPE)“ darstellen. Gerade zum Thema KPE wird weiterhin kontinuierliche Information und Awareness-Bildung erforderlich sein, damit diese einzig richtige Maßnahme in der Langzeittherapie von Lymphödem-Patient:innen optimal ausgebildet, angeboten und letztlich auch übernommen werden kann. Wir sind da laufend dahinter – schließen Sie sich uns an und

werden Sie dadurch wichtige Multiplikator:innen und Mitstreiter:innen!

Die Weiterentwicklung der aktuell gültigen Leitlinie zum Lymphödem zu einer sogenannten S3-Leitlinie stellt eine wertvolle Aufwertung dar und ist ein wohl noch einige Zeit währendes Mega-Projekt, in das einige Protagonist:innen aus der Lymphödem-Community aktiv involviert sind.

Eine Veranstaltung zum Thema „Schmerzbehandlung beim Lymphödem“ ist in Planung und Vorbereitung – wir werden Sie rechtzeitig informieren, damit Sie teilnehmen können.

Im nahenden Sommer beachten Sie bitte unbedingt jene Verhaltensregeln, die Lymphödem-Patient:innen in der warmen bis heißen Jahreszeit das Leben leichter machen – vermeiden Sie also allzu große Hitze und Sonne, um eine Verschlechterung Ihres Lymphödems zu verhindern!

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:** ©Juzo/Markus Bachmann **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 6

LANDESSTELLE TIROL

Nicht ganz so „kurze persönliche Erinnerungen“ von Dr. Melanie Wohlgenannt, die über zwei Jahrzehnte die Landesstelle Tirol leitet.

Im Zuge der Ausbildung zum „Master of Public Health International Health“ an der Monash University in Melbourne hatte ich zum zweiten Mal in meiner ärztlichen Ausbildung, jedoch wesentlich intensiver als im Studium, die sozialen Einflüsse auf Gesundheit und Krankheit in diversen Facetten studieren und erlernen können. Das war hochinteressant für mich, vor allem da ich bis dahin auf eine Karriere in der Infektiologie, Hygiene und Public Health fokussiert war. Nach Ende der Ausbildung in Melbourne lief auch das Visum für meinen Aufenthalt in Australien ab, und ich musste mir für meine Rückkehr nach Österreich eine neue adäquate Stelle suchen. Diese fand ich einerseits wieder am Institut für Hygiene, Mikrobiologie und Sozialmedizin (wo ich bereits vor Australien tätig war) als Drittmittelstelle mit Option auf eine Univ. Assistent:innen-Stelle in Innsbruck und im Qualitätsmanagement einer mir bis dahin unbekannten Einrichtung für die Diagnose und Therapie von Lymphödem-Erkrankungen in Walchsee, genannt Wittlinger Therapiezentrum.

Der damalige, ärztliche Leiter, Dr. Renato Kasseroller, wollte mich einstellen und mich neben dem Qualitätsmanagement auch in der Patient:innenversorgung einsetzen. Dazu musste ich natürlich in diesem seltenen, mir bis dato unbekanntem Fachbereich ausgebildet werden. Die Familie Wittlinger, damals waren Hildegard und Dieter Wittlinger die Leiter der Bereiche Schule und Therapiezentrum, war einverstanden, mich sowohl in der Theorie als auch in der Praxis der Lymphologie auszubilden.

Mein berufliches Herz und Hirn waren immer noch stark in der Hygiene, Sozialmedizin und Public Health verankert. Ich fand es großartig, insbesondere als ich herausfand, dass dieses Patientenkollektiv weltweit unterversorgt war, und ich mir vorstellte, gemeinsam mit der Sozialmedizin endlich klinisch angewandte Forschung betreiben zu dürfen. Leider hatte mein Chef, Univ.



Melanie Wohlgenannt ist nicht nur in der Landesstelle Tirol engagiert, sondern auch Vize-Präsidentin der Österreichischen Lymph-Liga.

Prof. Walter Kofler, FA für Hygiene, Mikrobiologie und Sozialmedizin, eine andere Meinung und ich legte die Univ. Assistent:innen-Stelle zurück und nahm eine 100% ärztliche Tätigkeit im Wittlinger Therapiezentrum in Walchsee auf. In der „School of Public Health“ war ich noch gelegentlich als Vortragende tätig. 2004 wechselte ich zu meiner hauptberuflichen Tätigkeit an die Landessanitätsdirektion in Innsbruck, wo eine meiner Aufgaben auch die Verbesserung der Versorgung von chronisch Kranken und die flächendeckende Einführung von stationären und ambulanten Rehabilitationseinrichtungen war. Als mein Vorgesetzter, Sanitätsdirektor Dr. Christoph Neuner, und der damalige Landesamtsdirektor Dr. Helmut Schwamberger in Pension gingen und die Gesundheitslandesrätin abgesetzt wurde, verabschiedete ich mich nach zehn erfolgreichen Jahren im öffentlichen Dienst im Juli 2013 in die Kassenpraxis für Allgemeinmedizin und gleichzeitige Wahlarztpraxis für Lymphologie in Innsbruck.

SEIT ZWEI JAHRZEHNEN BEI DER ÖLL

Um 2002 wurde ich von Dr. Renato Kasseroller gebeten, nach dem Ableben der damaligen Leitung, einer ärztlichen Kollegin, die verwaiste Landesstelle Tirol der Österreichischen Lymph-Liga vorübergehend zu übernehmen. Das

gesamte leitende Team im Wittlinger Therapiezentrum, insbesondere Dieter Wittlinger, seine Frau Maria Wittlinger und Dr. Kasseroller, sowie die Selbsthilfegruppe der Frauen nach Krebserkrankungen wollten mich in der Leitung der Landesstelle Tirol der Österreichischen Lymph-Liga unterstützen. Das taten sie auch. Mit dem Einverständnis des Vorstandes der Österreichischen Lymph-Liga unter ihrem damaligen Präsidenten Dr. Trusnowitz meldete ich die Landesstelle Tirol der Österreichischen Lymph-Liga, eine Interessensgemeinschaft, auch beim Dachverband der Österreichischen Selbsthilfegruppen an. So konnten wir eine breitere Bekanntheit und Erreichbarkeit auch über diverse Selbsthilfegruppen, allen voran die Frauen-Selbsthilfegruppe nach Krebserkrankungen, erzielen und für unsere Treffen die Räume des Dachverbandes der Tiroler Selbsthilfegruppen kostenlos nutzen.

Zu Beginn dieser rein ehrenamtlichen Tätigkeit hielten wir Vorträge sowohl im Dachverband der Selbsthilfegruppen am Innrain 43 in Innsbruck als auch im Vereinsheim der Paulus Kirche in der Reichenau, wo die monatlichen Treffen und Veranstaltungen der Frauen-Selbsthilfegruppe nach Krebs stattfanden. Wir konnten Maria und Andreas Wittlinger für Kompressionsbandagierungs-Vorführungen gewinnen und organisierten gemeinsam mit Sanitätshäusern und Vertreter:innen



Melanie Wohlgenannt mit ihrer Kollegin Margit Oberjakober

verschiedener Kompressionsstrumpffirmen Veranstaltungen für Mitglieder der ÖLL sowie der Selbsthilfegruppen.

Wir organisierten gemeinsam mit dem Wittlinger Therapiezentrum, der Dr. Vodderakademie, der Med. Univ. Innsbruck, Institut für Hygiene, Mikrobiologie und Sozialmedizin, sowie später dem Institut für Anatomie und Univ. Prof. Erich Brenner mehrere Kongresse in Walchsee in der Mehrzweckhalle und zuletzt vor einigen Jahren gemeinsam mit der Landesstelle Vorarlberg den letzten Kongress, die Jahrestagung der Österreichischen Lymph-Liga 2017 in Dornbirn. Ich halte bei diversen Tagungen der Österreichischen Lymph-Liga seit vielen Jahren regelmäßig Vorträge.

Wir wurden auch zu Vorträgen und ärztlichen Konsilien in die Landeskrankenhäuser und die Univ. Klinik Innsbruck eingeladen. Wir haben Patient:innen telefonisch und im Rahmen der zweimonatlichen Treffen im Dachverband der Tiroler Selbsthilfegruppen natürlich auch persönlich beraten. Ich selbst hatte internationale Vortragsreisen im Auftrag der Dr. Vodderschule gemacht und habe viele Tausend Kolleg:innen sowie Physiotherapeut:innen und Heilmasseur:innen weltweit in der Theorie der Lymphologie geschult. Gemeinsam mit dem Vorstand unter den Präsidenten Dr. Trusnowitz, Prim. Dr. Walter Döller und Univ. Prof. Richard Crevenna wurden wir immer wieder im Hauptverband der Sozialversicherungen und im Gesundheitsministerium vorstellig, um die Versorgung von Ödempatient:innen zu verbessern.

Wir hatten, in meiner Person, Aussendungen im österreichischen Rundfunk sowie zuletzt, mitten in der COVID-Pandemie, einen Fernsehauftritt im Rahmen der Sendung „Bewusst Gesund“ zum Thema Lipödem.

Zuletzt haben wir als Österreichische Lymphliga u. a. regelmäßige Vorträge im Rahmen der Ausbildung zum Kurärzt:innen-Diplom (meine Person), sowie im Rahmen der Ausbildung zum FA für Phys. Med und Rehabilitation (Univ. Prof. Dr. Richard Crevenna) und am größten österreichischen Ärztekongress in Grado (Prim. Dr. Christian Ure) gehalten.

LANDESSTELLE TIROL-TREFFEN

Die Tätigkeit der Landesstelle Tirol der ÖLL mussten wir infolge mehrerer Todesfälle und schwererer Erkrankungen, insbesondere mit dem Auftreten der COVID-Pandemie, auf eine telefonische und E-Mail-Erreichbarkeit reduzieren. Mit Januar 2024 haben wir wieder mit den zweimonatlichen Treffen begonnen, die wir vorläufig in der großen und schönen Wahlarztpraxis für Allgemeinmedizin und Lymphologie der lieben Kollegin Dr. Margit Oberjakober am Grabenweg 72/3/17 in Innsbruck verlegt haben. Wir treffen uns dort jeden ersten Donnerstag alle zwei Monate um 18:00 Uhr. Das nächste Treffen nach der Sommerpause findet am 03. Oktober um 18 Uhr statt.



Univ. Prof. Erich Brenner aus Innsbruck ist auch der ÖLL seit vielen Jahren verbunden.

Dr. Oberjakober ist Ärztin für Allgemeinmedizin mit einigen Jahren Erfahrung als Assistenzärztin in der Abteilung für Strahlentherapie. Seit einigen Jahren ist sie als Ärztin im Wittlinger Therapiezentrum und als Vortragende für die Dr. Vodderakademie tätig. Ich bin hoch erfreut, dass ich Dr. Oberjakober auch für die Österreichische Lymph-Liga und eine aktive Tätigkeit in der Landesstelle Tirol gewinnen konnte.

AUSBLICK 2025

In bisher lockerer Absprache mit Univ. Prof. Erich Brenner im Rahmen des letzten ÖLL-Kongresses in Wien wollen wir als Landesstelle Tirol gemeinsam mit der Landesstelle Vorarlberg den nächsten Kongress der ÖLL im Herbst 2025 in Innsbruck abhalten (Ort: Institut für Anatomie). Dies geschieht vorbehaltlich mit der Zustimmung des Vorstandes.

KONTAKT

Dr. Melanie Wohlgenannt MPH

A: Brixnerstrasse 3, 6020 Innsbruck

T: +43 512/580019

E: praxis@dr-wohlgenannt.at

Dr. Margit Oberjakober

A: Grabenweg 72/3/17, 6020 Innsbruck

T: +43 512/ 23 90 23

E: praxis@oberjakober.at



Aus ganz Österreich waren Vertreterinnen der ÖLL beim Kongress in Wolfsberg

9. LYMPHKLINIKTAG WOLFSBERG

Was klein begann, ist zu einem international renommierten Kongress herangewachsen. Mehr als 250 Gäste wurden heuer in Wolfsberg begrüßt. Nächstes Jahr findet der 10. Lymphkliniktag erneut als zweitägiger Kongress statt.

Die heutige Lymphklinik Wolfsberg wurde vor über 20 Jahren als „Zentrum für Lymphologie“ eröffnet. Prim. Dr. Christian Ure, der 2015 das Primariat von Dr. Walter Döllner übernahm, führte den jährlichen Lymphkliniktag ein.

Am 19. und 20. April fanden sich rund 250 Gäste aus 12 Ländern zum 9. Lymphkliniktag in Wolfsberg ein. Unter



em. Prim. Dr. Walter Döllner ©Juzo/Markus Bachmann

der Leitung von Prim. Dr. Christian Ure, OÄ Dr. Berit Seeland und em. Prim. Dr. Walter Döllner wurde das Thema „Konservative Therapie des Lymphödems: Gesicherte Erkenntnisse und neue Ansätze“ erfolgreich behandelt. Die Juzo Akademie aus Aichach, Deutschland, unter Leitung von Frau Sonja Eham, sorgte für den reibungslosen Ablauf des dreisprachigen Kongresses.

Der Kongress startete mit einem enthusiastischen Video von Lymph-Liga Präsident Univ.-Prof. Dr. med. Richard Crevenna. Er ging auf die Zweiphasentherapie ein – sprich die Entstauungs- und die Erhaltungsphase und unterstrich die Bedeutung der Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie (KPE) in der Behandlung von Lymphödem. Besonders wichtig sei bei allen Bestrebungen, die lebenslange Eigenverantwortung der Patient:innen zu unterstützen und das Empowerment – sprich die Strategien und Maßnahmen, die zu Autonomie und Selbstbestimmung führen, mit den Patient:innen zu erarbeiten. Es sei die Ödemreduktion für eine Teilhabe am täglichen Leben von enormer Bedeutung. Er plädierte für regelmäßiges körperliches Training sowie für Prähabilitation und verwies auf die Umsetzung der Österreichischen Bewegungsempfehlungen. Besonders hob er auch die Wichtigkeit der interdisziplinären Zusammenarbeit aller mit dem Lymphödem befassten Professionen hervor.

Auch Prim. Dr. med. Gert Apich aus Klagenfurt zeigt anhand von Messdaten,

wie wichtig die Ödem-Volumenreduktion ist. Das zeigt auch die Kundenzufriedenheit laut Patientenfragebogen. Dazu gehört auch die Schmerzreduktion durch die physikalische Therapie mittels physikalischer Reize, wie mechanische, thermische, balneologische, elektrische und Licht. Diese können auch in Kombination angewendet werden. Bei der Ödemreduktion ist die Manuelle Lymphdrainage (MLD) sehr wirksam, so zeigt sich eine Schmerzlinderung sowie die Ausschüttung von Kollagenasen sowie der Abtransport der Hyaluronsäureabbauprodukte. Apich ging auch auf die MLD bei onkologischen Patient:innen ein. Die MLD kann direkt nach der Operation begonnen werden, um entödematisierend zu wirken.

Prim. Dr. med. Roland Celoud aus Horn referierte zum Thema ICF-Teilhabe in der Rehabilitation. Die Klassifikation des ICF gibt Auskunft über die menschliche Funktionsfähigkeit und deren Einschränkungen. Wichtig ist bei einer Reha das Ziel der/des Patient:in – was will sie/er am Ende der Reha erreicht haben? Welche Einschränkungen sollen behoben werden? Jede/r Patient:in hat ihr/sein individuelles Therapieziel!

In einer Liveschaltung aus der Charité – Universitätsmedizin Berlin präsentierte PD Dr. med. Anett Reißhauer aktuelle Studienergebnisse zu Kompression und Bewegung beim Lymphödem. Sie stellte im Zuge dessen ein neues Unterpolstermaterial mit Mikromassageeffekt zur Kompressionsbandagierung vor. Das neue Polstermaterial kann den



ÖLL-Landesstelle Salzburg: Gute Laune beim gelungenen Kongress
©Juzo/Markus Bachmann



Hochkarätige Expert:innen gestalteten ein spannendes Vortragsprogramm
©Juzo/Markus Bachmann

Druck nivellieren und an den Knöcheln abfedern. Reißhauer nannte es die „Grüne Kompressionstherapie“, da diese im Gegensatz zu Watte – waschbar und unendlich einsetzbar ist. Weiters erörterte sie, dass medizinische adaptive Kompressionssysteme (MAK) maßgefertigten flachgestrickten Kompressionsstümpfen nicht unterlegen sind. Sie sollen diese nicht ersetzen, aber die Flexibilität steigern. Die Anlegedauer beträgt nur einen Bruchteil von der einer Bandagierung. Hier ist auch hohes Potential, um Personalkosten zu senken.

Zum Thema „Drücke unter verschiedenen Kompressionsversorgungen“ informierte Prof. Jean-Paul Belgrado aus Brüssel. Er zeigte die Stärken und Schwächen unterschiedlicher Druckmessmethoden auf. Besonders interessant sei der Unterschied im subjektiven Empfinden von Kompressionsdruck und Wasserdruck. Bei einer Wassertiefe von einem Meter entstehe ein nicht spürbarer Druck von bis zu 100 mmHg. Dieser Druck würde bei Kompressionsversorgungen als schmerzhaft und sogar gefährlich eingestuft. Beim Tragen von Kompressionsbekleidung im Wasser addiere sich der Kompressionsdruck der Versorgung und der Wasserdruck. Im Swimmingpool schmerzt der Druck auch nicht.

Katharina Loibnegger-Traußing, MSc aus Wien, ging auf die psychologische Unterstützung bei chronischem Lymphödem und den Kohärenzsinn ein. Er definiert das Gefühl der Zufriedenheit und Zugehörigkeit, den man in Behandlungsgesprächen stärken kann.

Dr. med. Gabriele Faerber aus Hamburg nahm die Ernährung unter die Lupe. Sie plädierte für eine ketogene Ernährung. Dadurch werde nicht nur das Gewicht, sondern auch der Stoffwechsel positiv

beeinflusst. Sie beobachtet bei einer additiven Behandlung von Lymphpatient:innen, dass auch das Volumen des Ödems abgenommen hat.

Dr. med. Bianca-Karla Itariu, aus Wien, zeigte in ihrem Vortrag auf, dass das Lymphödem und die Adipositas häufig assoziiert sind. Die Behandlung von Adipositas wirkt sich aber auch auf das Lymphödem positiv aus. Trotz neuer Leitlinien zum konservativen Management von Adipositas gibt es laut Bianca-Karla Itariu noch sehr viel zu forschen.

Der wohl anschaulichste Vortrag war der zum transversalen Druck von Dr. med. Alfred Obermayer (Phlebochirurg) und Ing. Reinhard Bauer (Techniker), beide aus Melk. In ihrem Vortrag stellten sie ihre sogenannte „Sackerl-Theorie“ vor. Sie folgen in ihren Versuchen dem „Ruf der Schwerkraft“ und zeigten, dass das Wasser das perfekte Medium zur Kompression ist, und verwiesen dabei auf das hydrostatische Paradoxon nach Blaise Pascal. Der transversale Druck belastet die Gefäße und die Kompressionstherapie wirkt gegen die Folgen der Schwerkraft. Die Kompressionstherapie mittels Wasser wird durch ein Dynamic Hydrostatic Compression System umgesetzt.

Assoc.-Prof. Dr. med. Giacomo Rossitto aus Padua verwies darauf, dass eine klare Differenzierung zwischen Schwelungen bei Herzinsuffizienz und Lymphödem nicht immer möglich sei und die Herzinsuffizienz bei einer Kompressionstherapie nicht schlechter wird.

Thema war am zweiten Tag auch die Diagnostik und Therapie kindlicher Lymphödeme.

Prof. Jean-Paul Belgrado, Brüssel, erörterte die Problematik von konventionellen Diagnosetechniken. Goldstandard

sei jedenfalls, verschiedene Untersuchungen miteinander zu kombinieren.

Prof. Miikka Vikkula, MD, PhD, Brüssel, ging auf die Genetik bei primären Lymphödem ein. Auffällig sei, dass bei 88 % der weiblichen und nur bei 23 % der männlichen Patienten ein Lymphödem entstehe, wenn genetische Veranlagungen vorlägen. Es scheint, dass die Hormone dabei einen wesentlichen Einfluss haben. Die Entwicklung findet vor allem in der Pubertät oder im späteren Erwachsenenalter statt – selten vor dem Alter von 10 Jahren.

Eva-Maria Streicher aus München erläuterte in ihrem Vortrag „Ambulante Betreuung von Kindern und Jugendlichen mit Lymphödem“ die leitlinienkonforme Therapie und die fünf Säulen der KPE. Sie betonte auch das Selbstmanagement, das vor allem von den Eltern ausgeführt wird, aber auch einer intensiven Miteinbeziehung der betroffenen Kinder bedarf. Zum Beispiel, dass man sie das Material zuschneiden lässt.

Schon bei Babys kann man nach der Geburt leichte Kompression anwenden, um vollständig zu entstauen. Man muss bei Babys auf die Fußsohle achten, da sie ja erst gehen lernen. Es sei ebenfalls sehr wichtig, dass man versucht, die Zehen zu entstauen.

Am 25. und 26. April 2025 wird der 10. Lymphkliniktag Wolfsberg stattfinden – sicherlich wieder mit zahlreichen spannenden Themen und neuen Ansätzen aus der Medizin und Forschung rund um das Lymphödem.

LYMPHKLINIK WOLFSBERG

Paul-Hackhofer-Straße 9
A - 9400 Wolfsberg
E info@lymphklinik.at
W www.lymphklinik.at

Funktionszonen Knie, Rist und Ellenbogen

Für mehr Bewegungsfreiheit
und weniger Hautreizungen



Funktionszone Knie



Funktionszone Rist



Funktionszone Ellenbogen

Juzo Kompressionsprodukte sind im
medizinischen Fachhandel erhältlich.



juzo.com



Lebensfreude in Bewegung

NACHRUF FRAU SIGRID MARKOVIC (1939-2024)

Mit Betroffenheit und großer Trauer müssen wir den Tod von Frau Sigrid Markovic bekannt geben. Sie ist am 24. Februar 2024 nach langer, schwerer Erkrankung im Beisein ihrer Kinder friedlich eingeschlafen.

Frau Sigrid Markovic wurde am 29. Juni 1939 in Klagenfurt geboren und war seit ihrer Kindheit durch ein angeborenes Lymphödem belastet. Besonders in der Pubertät versuchte sie aus Scham, das Lymphödem zu verbergen, da es nach Angaben der Ärzte damals keine Behandlungsmöglichkeiten gab.

Alles, was sie aufgrund des Lymphödems durchgemacht hatte, schrieb sie in ihrem Buch „Mein Leben mit dem Lymphödem“ nieder, um betroffene Patient:innen zu ermutigen, offen aufzutreten und aktiv zu werden.

Nach einer fehlgeschlagenen Operation und der Verschlechterung ihrer Krankheit setzte sie sich gemeinsam mit ihrem Gatten das Ziel, allen Lymphödem-Patient:innen durch Beratung und Aufklärung zu helfen. Sie wurde mit ihrem Gatten Gründungsmitglied der in dieser Zeit entstehenden Österreichischen Lymph-Liga (ÖLL) und war Vorstandsmitglied der ÖLL. Ihr Engagement war so groß, dass sie bereits zu Beginn der ÖLL-Aktivitäten die Landesstelle Kärnten gründete. Durch Einzelgespräche, die Herausgabe einer Informationsbroschüre über das Lymphödem und einer periodisch erscheinenden Zeitung, „Das kleine Lymphtelegramm“, erhielt sie Zuspruch aus ganz Österreich.

Als Landesstellenvorsitzende der ÖLL Kärnten, ein Amt, das sie bis 2016 innehatte, organisierte sie unter anderem einen Kongress in Pörschach, der bei Ärzt:innen, Therapeut:innen und Patient:innen großen Anklang fand. Viele weitere Tagungen und Veranstaltungen zugunsten der ÖLL (Weihnachtsmarkt, Kunstausstellungen, Info-Abende) standen jährlich auf dem Programm.

Die Leistungen von Sigrid Markovic für die ÖLL, besonders für die Landesstelle Kärnten, waren unermüdlich und herausragend. Sie trugen wesentlich dazu bei, dass die ÖLL so erfolgreich tätig war und ist. Ihr unermüdliches Streben und ihre Aktivitäten galten dem Ziel, Lymphödem-Patient:innen zu einer adäquaten Behandlung zu verhelfen, wie sie sie erst viel später selbst erhalten hatte.

Für die Errichtung einer stationären Lymphödem-Behandlung in Österreich, wie sie diese in Deutschland erfahren hatte, kämpfte sie im wahrsten Sinne des Wortes. Die Gründung der Lymphklinik in Wolfsberg ist unter anderem auch auf ihre Zähigkeit gegenüber Politik und Verantwortlichen zurückzuführen, das Projekt für die Lymphödem-Betroffenen zu realisieren.

Ihre Verdienste um die ÖLL und ihr Einsatz für Patient:innen mit Lymphödem wurden auch dadurch gewürdigt, dass sie zum Ehrenmitglied der ÖLL ernannt wurde.

Erst nach dem Tod ihres Gatten Peter Markovic, ihrer großen physischen und mentalen Unterstützung bei den ÖLL-Aktivitäten, zog sie sich zurück und übergab die Führung der Landesstelle Kärnten in jüngere Hände, an Frau PT Cornelia Kügele.

Cornelia Kügele: „Frau Markovic habe ich an der Lymphklinik in Wolfsberg kennengelernt, als sie ihren Reha-Aufenthalt absolvierte. Da kamen wir auch über die Lymph-Liga ins Gespräch. Im Jahr 2015 fragte sie mich, ob ich mir die Rolle der Landestellenleitung vorstellen könnte. Ich habe zugesagt und möchte ‚Danke‘ sagen für ihr Vertrauen.“

„... Die aber am Ziel sind, haben den Frieden. Dunkel ist es nun um dich. Von Stund an tragen wir dein Licht. Ein ewiges Rätsel ist das Leben und Geheimnis bleibt der Tod. Erinnerungen, die unser Herz berühren, gehen niemals verloren ...“ (Elisabeth Kübler-Ross)

Wir sind traurig, dass sie von uns gegangen ist; wir sind aber auch glücklich, dass wir sie bei der Österreichischen Lymph-Liga gehabt haben!

Ruhe in Frieden!

Cornelia Kügele,PT
Landestellenleiterin

Prim Dr. W. Döllner
ÖLL Vorstandsmitglied

Univ.Prof. Dr. R. Crevenna
Präsident ÖLL



VenoTrain® curaflow

DER STARKE BEGLEITER BEI LYMPH- UND LIPÖDEM

Deine Versorgung für jeden Tag

Mit unseren Trendfarben zeigst du wie einzigartig du bist. Denn: Toll aussehen geht auch mit Lymph- und Lipödem! Harmonisch, kraftvoll und abwechslungsreich passen diese Farbvarianten perfekt zu jedem Styling in jeder Jahreszeit.



FEEL STRONG IN LOVE
MY CURAFLOW

ENTDECKE JETZT UNSERE FARBEN

für VenoTrain® curaflow &
VenoTrain® curaflow strong



FLASHY
PAPAYA



WILD
BERRY



RICH
OLIVE



DEEP
PETROL



ESPRESSO

Mit mehr Komfort:

Dank des hohen Mikrofaseranteils, der extraweichen Kniekehle und der besonders flachen Sensitivnähte, fühlst du dich mit der Versorgung besonders wohl.

Für mehr Power:

Die richtige Versorgung begleitet dich jeden Tag und bringt deine Lymphe in Fluss, schenkt dir mehr Leichtigkeit und hilft, Druckschmerzen zu lindern.

Entdecke
unsere
Produkte:



PSYCHE UND LYMPHÖDEM

Gastbeitrag von Katharina Loibnegger-Traußnig

Viele Menschen mit chronischen Erkrankungen, wie z. B. dem Lymphödem, berichten neben einer hohen körperlichen Belastung auch von einer erheblichen psychischen Belastung. Doch was macht das Thema Psyche und Lymphödem so besonders?

Das Lymphödem wird nicht nur in der Forschung und Praxis massiv vernachlässigt, sondern auch im Alltag wird dieser Erkrankung, etwa in Printmedien oder sozialen Netzwerken, kaum bis wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Dadurch fühlen sich viele Betroffene oft nicht verstanden oder mit ihrer Erkrankung allein gelassen.

In der modernen Medizin wird häufig das biopsychosoziale Modell nach George Engels als Erklärungs- und Behandlungsmodell für körperliche und psychische Erkrankungen verwendet. Dieses Modell umfasst drei Aspekte: biologische, psychologische und soziale. Betrachtet man das Lymphödem durch diese Brille, wird schnell klar, dass neben den biologischen Aspekten (Schwellungen, trockene Haut, Neigung zu Infektionen) vor allem die psychologischen Aspekte (Körperbild, Depressionen, Ängste, Schlafstörungen) und

sozialen Aspekte (verringerte Arbeitsfähigkeit, das Gefühl, beobachtet zu werden, Ausgrenzung am Arbeitsplatz, finanzielle Schwierigkeiten) eine erhebliche Belastung darstellen. Das Lymphödem ist somit eine körperlich sichtbare, psychologisch jedoch oft unsichtbare chronische Erkrankung.

Menschen mit chronischen Lymphödem müssen zudem einen hohen Aufwand an Selbstmanagement betreiben, etwa durch Hautpflege, das Tragen von Kompression sowie Entstauungsgymnastik. Dieses Selbstmanagement kann einerseits viel Kraft kosten, da zeitliche, finanzielle und psychische Ressourcen aufgewendet werden müssen. Andererseits kann es in dieser schnelllebigen Zeit auch eine Ressource darstellen, um sich bewusst um sich selbst zu kümmern.

Neben dem Fokus auf die Belastungsfaktoren sollte auch darauf geachtet werden, wie viel Betroffene eines chronischen Lymphödems täglich schaffen und welche Herausforderungen sie meistern. Diese Widerstandsfähigkeit und Aufopferung, sich jeden Tag aufs Neue um diese chronische Erkrankung und gleichzeitig um sich selbst zu

kümmern, wird oft weder von außen noch von den Betroffenen selbst anerkannt. Es kann hilfreich sein, die psychische Belastung im Rahmen einer chronischen Erkrankung anzuerkennen und gleichzeitig einen individuellen Weg zu finden, um das Selbstmanagement so zu gestalten, dass es als Ressource und Kraftquelle dient. Dies ist keine leichte Aufgabe. Das Leben mit einer chronischen Erkrankung ist ein täglicher Balanceakt zwischen dem Anerkennen von Belastungen und der Wertschätzung für das, was gut funktioniert und Kraft bringt.

ZUR PERSON

Katharina Loibnegger-Traußnig, MSc, ist Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin in freier Praxis mit dem Schwerpunkt „Intuitives Essen, Lymphödem und Lipödem“. Sie arbeitet in einem Wiener Akutspital und hat praktische Erfahrung an der Lymphklinik Wolfsberg. Zudem ist sie an der Karl-Franzens-Universität Graz in der Forschung zum Thema „Psychische Belastung bei Lymphödem“ tätig. Mehr Informationen finden Sie unter www.psychologie-traussnig.at



Das Lymphödem ist eine körperlich sichtbare, psychologisch jedoch oft unsichtbare chronische Erkrankung.

©pixabay

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@gmail.com

NIEDERÖSTERREICH



Claudia Hopf

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



Petra Wöflinger-Schrammel

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

OBERÖSTERREICH



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



Dr. Margit Oberjakober

A Grabenweg 72/3/17, 6020 Innsbruck
T +43 512 23 90 23
E praxis@oberjakober.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



Susan Uhlig

T +43 680 218 20 58
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; Das nächste Jour fixe findet am 09. Oktober 2024 statt.

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 alle zwei Monate am ersten Donnerstag im Monat um 18:00 Uhr. Das nächste Jour fixe findet am 03. Oktober 2024 statt.

Wo: Praxis DR. Margit Oberjakober, 6020 Innsbruck, Grabenweg 72/3/17

Anmeldung unter T: +43 512/ 23 90 23

Landesstelle Salzburg

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

Landesstelle Kärnten

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

Lymphinformationstag in Wien

Entstehung, Verlauf und Behandlung eines Lymphödems

Veranstaltung für Betroffene, Angehörige und Therapeut:innen
07. September 2024; 10.00-15.00 Uhr; Metatron Apotheke, Seminarzentrum; Oswaldgasse 65, 1120 Wien
Eintritt frei! Anmeldung bis 31.8.2024
E: lymphliga@wien.at oder T: +43 660 705 9114 Elisabeth Kleinpaul

5. Wiener Lymphologisches Symposium

22./23. November 2024

Die Lymphologie – ganzheitlich und interdisziplinär

Hilton Vienna Park Hotel, Am Stadtpark 1, 1030 Wien
Veranstalter / Tagungssekretariat: Juzo Akademie/Julius Zorn GmbH
Anmeldung: Katharina Mohr, T: +49 8251 901 425,
E: katharina.mohr@juzo.de

oder <https://academy-congresses.com/> Passwort: wienL24
Anmeldeschluss 15.11.2024

Gebühr Präsenz-Teilnahme:

Für Ärztinnen und Ärzte: 269,00 € zzgl. ges. MwSt.

Für med. Fachhandel, Therapeutinnen und Therapeuten
sowie med. Personal: 229,00 € zzgl. ges. MwSt.

Teilnahme Kongressabend: 49,00 € zzgl. ges. 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.ofaustria.de

ofa[®] austria



lastofa[®] forte

Die flachgestrickte
medizinische Kompression
mit Merinowolle



NEUE ÖLL-MITARBEITERINNEN

Die Österreichische Lymph-Liga freut sich sehr, in der Landesstelle Tirol und der Landesstelle Wien zwei neue ehrenamtliche Mitarbeiterinnen begrüßen zu dürfen, die sich hier kurz vorstellen.



Mit Margit Oberjakober wird die Landesstelle Tirol mit einer kompetenten Ärztin verstärkt.

ÖLL-LANDESSTELLE TIROL: DR. MARGIT OBERJAKOBER

Nach meiner Matura in Innsbruck studierte ich an der Universität Wien, wo ich zum Doktor der gesamten Heilkunde promovierte. Meine fachliche Vorliebe galt der Onkologie, und so habe ich im Rahmen meiner beruflichen Laufbahn jahrelange Erfahrung in der Strahlentherapie/Radioonkologie sammeln dürfen. Anschließend absolvierte ich die Ausbildung zur praktischen Ärztin und nahm danach eine Stelle im Wittlinger Therapiezentrum am Walchsee an, wo ich bis heute tätig bin.

Zudem eröffnete ich 2023 eine Wahlarztpraxis in Innsbruck. Neben der allgemeinen Medizin sehe ich aufgrund meiner Zusatzqualifikation als lymphologisch tätige Ärztin einen Arbeitsschwerpunkt in der Behandlung von Lymph- und Lipödempatient:innen.

Weitere Schwerpunkte meiner Tätigkeit umfassen das Management schwer heilender Wunden, Führerscheinuntersuchungen, Substitutionsbehandlungen und Vorsorgeuntersuchungen.

Beruflich bin ich stets um eine ganzheitliche Betrachtungsweise meiner

Patient:innen bemüht und bestrebt, meine medizinischen Fähigkeiten laufend zu erweitern.

Privat lebe ich in Innsbruck und verbringe meine Freizeit gerne in der Natur. Wenn ich Zeit habe, reise ich, besuche Freunde, höre Musik oder beschäftige mich mit moderner Literatur und treibe Sport.

Ich freue mich sehr, ehrenamtlich für die Österreichische Lymph-Liga tätig zu sein. Dank Frau Dr. Melanie Wohlgenannt hatte ich bereits die Gelegenheit, in die Arbeit hineinzuschnuppern. Beim Lymphkliniktag in Wolfsberg konnte ich auch schon fast alle ÖLL-Landesstellen und Mitglieder des Vorstandes kennenlernen.

Dr. Margit Oberjakober

A: Grabenweg 72/3/17, 6020 Innsbruck
T: +43 512 23 90 23
E: praxis@oberjakober.at



Die Therapeutin Susan Uhlig (Mitte) ist schon voll in die Arbeit der Landesstelle Wien eingebunden.

ÖLL-LANDESSTELLE WIEN: SUSAN UHLIG

Ich arbeite seit 2009 freiberuflich als Heil- und Gewerbliche Masseurin. Mein Fokus liegt vor allem auf der Lymphdrainage, da ich in den letzten Jahren den erhöhten Bedarf an dieser Therapieform bemerkt habe. Tatsächlich bin ich schon in meiner Kindheit mit dem Thema der Bandagierung und dem Umgang mit Patient:innen in Berührung gekommen. Aufgewachsen in der ehemaligen DDR und als Tochter einer Krankenschwester in einer Sanitätsstelle der örtlichen Papierfabrik, durfte ich nach der Schule meine Nachmittage auf der Arbeitsstelle

meiner Mutter verbringen. Dort habe ich die diversen Karteikarten sortiert und durfte beim Verbände wechseln, Spritzen geben und diversen anderen Tätigkeiten den Schwestern über die Schultern schauen.

Zudem musste sich meine Großmutter aufgrund eines Ulcus cruris regelmäßig selbst bandagieren. Da ich gern und oft meine Zeit mit ihr verbracht habe, wollte ich sie natürlich dabei unterstützen. Nach meinem Schulabschluss hat mich allerdings das Leben erst einmal auf einen anderen Weg geführt, und ich habe diverse Ausbildungen im Bereich Hotellerie und Gastronomie in Deutschland absolviert.

Letztendlich schlummerte allerdings immer der Wunsch in mir, im medizinischen/therapeutischen Bereich zu arbeiten. Somit entschloss ich mich 2006, meine Arbeit als Rezeptionistin in einem Londoner Hotel an den Nagel zu hängen. Eine kurzentschlossene Reise nach Indien, um die Kunst des Ayurveda und Yoga kennenzulernen, brachte mich meinem ursprünglichen Wunsch, einen therapeutischen Beruf auszuüben, wieder näher. So folgte ich diesem Wunsch und startete 2007 eine Ausbildung als Medizinische Masseurin in Wien. Darauf folgte dann die Aufschulung zur Heilmasseurin und mit 2009 der Einstieg in die Selbständigkeit. Auch meine Liebe zu Yoga hilft mir und meinen Patient:innen, denen ich gern die eine oder andere Übung mit an die Hand gebe. In meiner Freizeit bin ich sehr gern in der Natur, auf und im Wasser, was mir wieder Kraft gibt.

Ich hatte schon Gelegenheit, bei den Kongressen in Wien und Wolfsberg die Mitarbeiter:innen und Mitglieder des Vorstandes kennenzulernen.

Ich habe schon einige Male an den Jour fixe der Landesstelle Wien teilgenommen und bin bereits in die Vorbereitungen des Lymph-Infotags in Wien im September 2024 eingebunden. Die ehrenamtliche Tätigkeit bei der Lymph-Liga bereitet mir große Freude.

Susan Uhlig

T: +43 680 2182058
E: wien@lymphliga.at



Die Landesstelle Wien
lädt ein zum Informationstag

Entstehung, Verlauf und Behandlung eines Lymphödems

Veranstaltung für Betroffene,
Angehörige und Therapeuten

7. September 2024
10.00-15.00 Uhr

Metatron Apotheke
Seminarzentrum
Oswaldgasse 65 · 1120 Wien

Eintritt frei!

Mit freundlicher Unterstützung der Firma



Foto: shutterstock



Programm

10.00 Uhr: Begrüßung
Mathilde AUNER/ÖLL, Wien

10.05 Uhr: Physikalische Therapie beim Lymphödem
Univ.-Prof. Dr. med. Richard CREVENNA, MBA, MMSc, Wien

**10.45 Uhr: Wie funktioniert das Lymphsystem
und wie kann es beeinflusst werden**
HM Nicole LIEWEHR, Wien

11.20 Uhr: Differenzialdiagnose beim Lymphödem
Prim. Dr. med. Christian WIEDERER, Baden und Bad Erlach

12.00 Uhr: Wundmanagement und Hautpflege
DGKP (WDM) Dagmar UNTERREITER, Wiener Neustadt

12.30 Uhr-13.15 Uhr: PAUSE · Kleines Buffet

**13.15 Uhr: Kompressionsversorgung ...
Möglichkeiten der Industrie**
Jürgen ZECHMEISTER, Firma Medi-Austria

13.45 Uhr: Apparative intermittierende Kompression
Firma Schuhfried / Medizintechnik, Wien

14.15 Uhr: Von der Verordnung zur Kompressionstherapie
Sonja SIX, Anita GUNTSCHNIG, Firma Maierhofer, Wolfsberg

Um Anmeldung wird gebeten bis 31. August 2024

lymphliga@wien.at

oder +43 (0)660 7059114 · Elisabeth Kleinpaul

Gemeinsam
einzigartig

Neu: Zwei starke
Trendfarben und
ein Muster für
mediven® Flachstrick –
Ihre perfekten
Therapiebegleiter!

Zweckbestimmung: Flachgestrickte
medizinische Kompressionsversorgung
zur Kompression der unteren oder oberen
Extremitäten, hauptsächlich bei der
Behandlung von Erkrankungen des
Lymphgefäßsystems.



medi

NEU:
mediven cosy ab
sofort auch mit
seitlicher Naht
erhältlich!

medi. ich fühl mich besser.

Weitere Informationen unter:
www.medi.biz/style



DIE ISBT-BOWEN THERAPIE®: EINE WIRKSAME UNTERSTÜTZUNG FÜR DEN LYMPHFLUSS

Neben der Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie gibt es ergänzende Therapien, die nach Rücksprache mit der/m Therapeut:in angewendet werden können. Eine davon ist die ISBT-Bowen Therapie®.

Der Australier Tom Bowen (1916 – 1982) entwickelte in den 1960er und 1970er Jahren eine Methode, die verblüffend einfach und dennoch sehr wirkungsvoll ist. Mit wenigen, spezifischen Griffen werden Muskeln und Faszien gedehnt und gelockert, die Durchblutung ange-regt und der allgemeine Lymphfluss verbessert.

Ursprünglich für Beschwerden des Bewegungsapparates eingesetzt, zeigte sich bald, dass die Therapie viele weitere Körpersysteme positiv beeinflussen kann. Dazu gehören das Nervensystem, der Blutfluss, das Harnsystem und vor allem das Lymphsystem.

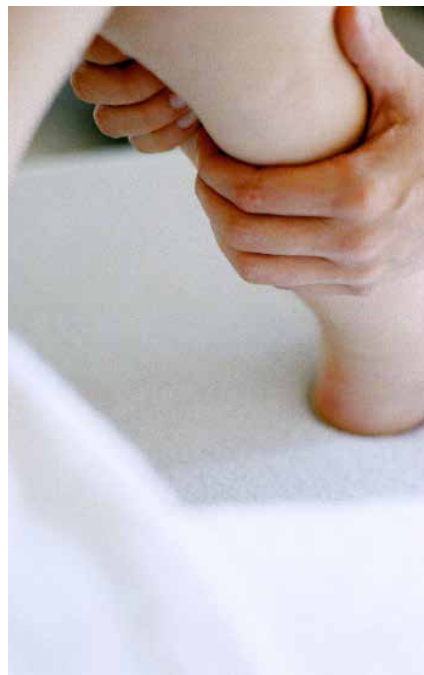
Durch eine sanfte, aber intensive Stimu-lation des Faszien-gewebes entsteht eine Entspannung, die den Lymphfluss wieder in Schwung bringt. Die ISBT-Bowen Therapie® kann daher auch zur Unterstützung bei der Behandlung von Lymphödemen eingesetzt werden. Einige Therapeut:innen kombinieren

manuelle Lymphdrainage mit Bowen-Griffen oder wenden diese Methoden abwechselnd an.

Während der Behandlung liegen Sie entspannt auf dem Behand-lungstisch, während die/der Therapeut:in an wenigen spezifischen Körperstellen arbeitet. Dabei wird die Faszie gedehnt, was nach einer kurzen Pause eine lang-same Rückbildung und Flüssigkeitsan-reicherung zur Folge hat. Diese Prozesse sind durch Ultraschallbilder gut sichtbar. Nach der Pause wird die Behandlung mit weiteren Griffen fortgesetzt.

Zu Beginn sollten die Behandlungsab-stände etwa wöchentlich sein, bis der Körper die gesetzten Impulse umsetzen kann. Danach können die Intervalle verlängert werden, bis sich eine Regel-mäßigkeit von mehreren Wochen einstellt. So kann der Lymphfluss konti-nuierlich angeregt werden.

Nach einigen Einheiten kann die/der Therapeut:in auch eine Behand-lung durchführen, die das allgemeine Lymphsystem unterstützt. Dabei werden speziell Niere und Milz, die Lymphknoten in der Leiste, Hals- und Nackenlymphe sowie die Brustlymphe aktiviert. Diese Einheiten helfen beson-ders während und nach schweren



Einige Therapeut:innen kombinieren manuelle Lymphdrainage mit Bowen- Griffen oder wenden diese Methoden abwechselnd an.

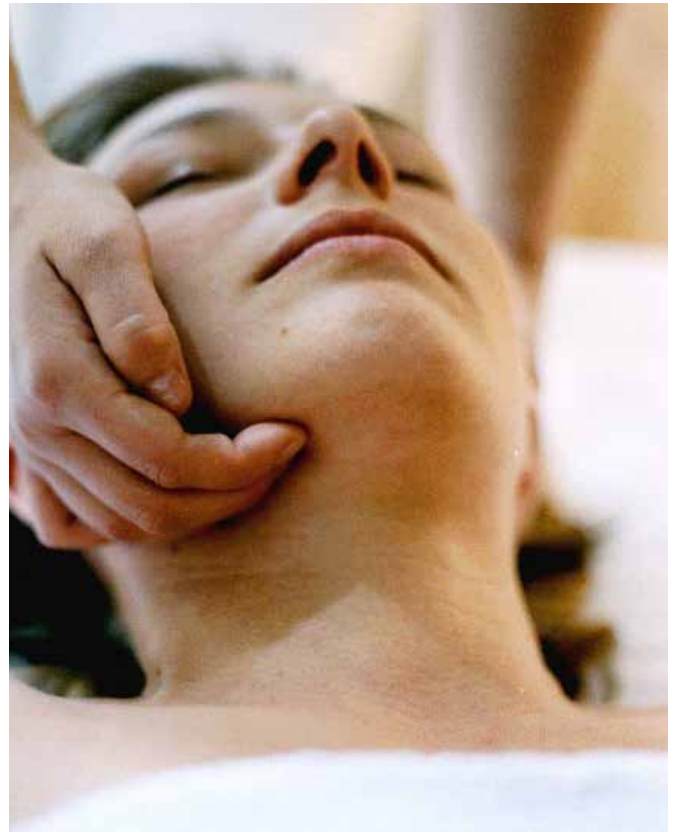
Erkrankungen, nach einer Narkose oder bei wiederkehrenden Infekten, beeinflussen jedoch kaum Lymphödeme.

Die ISBT-Bowen Therapie® ist nicht als Heilmethode bei Lymphödemem zu verstehen, sondern lediglich als Zusatzbehandlung. Der/die Therapeut:in setzt Signale, die der Körper in den folgenden 4-5 Tagen umsetzt. In dieser Zeit sollte der Körper optimal unterstützt werden.

Nach der Behandlung sollte ausreichend getrunken werden, um Toxine aus den Muskeln über das Harnsystem auszuspülen. Es ist ratsam, nicht länger als eine halbe Stunde durchgehend zu sitzen, um den Lymphfluss nicht zu blockieren. Gehen ist ebenfalls hilfreich, um den Fluss zu unterstützen. Mit diesen und weiteren einfachen Maßnahmen wird der Körper nach der Behandlung optimal unterstützt.

Die ISBT-Bowen Therapie® fördert die Durchblutung und den Lymphfluss, stärkt das Immunsystem und stabilisiert den Energiehaushalt. Sie mobilisiert die Selbstheilungskräfte des Körpers und sorgt für allgemeines Wohlbefinden.

Internationale Schule für Bowentherapie,
ISTB-Österreich, Liechtenstein, Schweiz
Andrea Faast (Schulleitung, Ausbildungsleiterin)
E: isbt.oesterreich1@gmail.com; T: +43 676 64 55 008
<http://www.bowen-therapie.at>



Durch eine sanfte, aber intensive Stimulation wird der Lymphfluss wieder in Schwung gebracht

lymphamat®

GRADIENT

Gradiente intermittierende Kompression (IPK) zur Behandlung von lymphplastigen Ödemen, Lymphödemem, Lipödemem 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



BÖSL

www.lymphamat.de

BUCHEMPFEHLUNG

„ÄLTER WERDEN MIT DEM LYMPHÖDEM“ VON KIRSTEN SCHADE

Das Leben mit einem Lymphödem stellt Betroffene vor zahlreiche Herausforderungen. Kirsten Schade, die von Geburt an mit einem einseitigen primären Lymphödem und vielen Begleiterkrankungen lebt, bietet in ihrem neuen Buch „Älter werden mit dem Lymphödem“ wertvolle Einblicke, praktische Tipps und Mut machende Perspektiven für Betroffene und Interessierte.

EIN LEBEN MIT DEM LYMPHÖDEM

In ihrem Buch teilt Kirsten Schade ihre persönlichen Erlebnisse und gibt konkrete Ratschläge, wie man den Alltag mit dieser chronischen Erkrankung bewältigen kann. Das Buch richtet sich nicht nur an Betroffene, sondern auch an Therapeut:innen, Ärzt:innen und Mitarbeiter:innen von Sanitätshäusern und Pflegeeinrichtungen, die täglich mit dieser Krankheit in Berührung kommen.

ERFAHRUNGEN UND PRAKTISCHE TIPPS

„Älter werden mit dem Lymphödem“ behandelt verständlich Themen, die fast alle Lymphödem-Patient:innen betreffen,



von der ambulanten bis zur stationären Versorgung. Kirsten Schade gibt hilfreiche Empfehlungen zur Krankheitsbewältigung und stellt Maßnahmen außerhalb der Schulmedizin vor. Sie zeigt Perspektiven auf und macht Mut, den Alltag mit einem Lymphödem zu meistern.

Lymphklinik Wolfsberg

– das Kompetenzzentrum für
lymphologische Erkrankungen

Ihre Karriere bei uns:

Wir suchen laufend
Allgemeinmediziner:innen und Internist:innen.
Als Österreichs einzige Lymphklinik bieten
wir eine Zusatzausbildung im Fachbereich
Lymphologie an.



Die Lymphklinik Wolfsberg ist Österreichs
einzige Lymphklinik, die sowohl Akut-
versorgung als auch Rehabilitation
anbietet. Unsere Patientinnen und
Patienten erwartet eine anspruchsvolle
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

EIN ERFÜLLTES LEBEN MIT EINEM LYMPHÖDEM? ABER JA!

Kirsten Schade beweist, dass ein erfülltes Leben mit einem Lymphödem möglich ist. Sie ermutigt Betroffene, offen mit ihrer Krankheit umzugehen und aktiv zu werden. Ihr Buch bietet tiefgehende Einblicke in die spezifischen Herausforderungen des Älterwerdens mit einem Lymphödem und zeigt, wie sich die Krankheit im Laufe des Lebens verändert. Schade gibt Einblicke in die aktuellen Entwicklungen der Lymphödem-Forschung und zeigt, dass auch im fortgeschrittenen Lebensstadium ein gutes Leben mit dieser chronischen Erkrankung möglich ist.

ÜBER DIE AUTORIN

Kirsten Schade ist nicht nur Autorin, sondern auch Gründerin der GenerationenBeratung Moers, einer Beratungspraxis, die sich seit über 20 Jahren mit medizinisch-gesundheitlichen Themen beschäftigt. Ihre eigene Betroffenheit und wissenschaftliche Auseinandersetzung mit dem Lymphödem machen sie zur Expertin auf diesem Gebiet. Bereits 2016 veröffentlichte sie das Buch „Leben mit dem Lymphödem“, das auf großes Interesse stieß. Dieser erste Ratgeber wurde heuer neu aufgelegt.

Seit 2004 arbeitet sie freiberuflich in ihrer eigenen Beratungspraxis für kranke und schwerbehinderte Menschen sowie deren Angehörige. Hier berät sie von der Pflege bis zur

Patientenverfügung und Nachlassabwicklung nicht nur Patient:innen, die an einem Lymphödem erkrankt sind.

Neben ihren Büchern bietet Kirsten Schade auf der Webseite <https://lebenmitdemlymphoedem.de> zusätzliche Informationen für Lymphpatient:innen. Hier finden Betroffene weitere nützliche Inhalte und können sich über aktuelle Entwicklungen und praktische Tipps informieren.



„Älter werden mit dem Lymphödem“ ist ein unverzichtbarer Ratgeber für alle, die mit dieser Erkrankung leben müssen oder beruflich damit in Berührung kommen. Kirsten Schade vermittelt auf verständliche Weise Wissen und Erfahrungen und zeigt, dass ein gutes Leben mit einem Lymphödem auch im fortgeschrittenen Alter möglich ist. Das Buch ist eine wertvolle Unterstützung, die Mut macht und konkrete Hilfestellungen bietet.

GEWINNSPIEL

Wir verlosen drei Exemplare „Älter werden mit dem Lymphödem“ unter unseren Leser:innen. Bitte schicken sie ein **E-Mail** an presse@lymphliga.at mit dem **Kennwort Buchtipp**.



Rosidal® Kurzzugbinden SAFE-Loc – Die intelligente Lösung.

- Sicheres Anlegen unter vollem Zug
- Keine Überdehnung bei Kurzzugbinden
- Kein gedruckter Indikator erforderlich





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