

LYMPH



02/06

Das Journal für ÄrztInnen,
PatientInnen und TherapeutInnen

ödern

- 03 | LYMPH-LIGA VERHANDELTE MIT GESUNDHEITSMINISTERIUM
- 04 | EIGENINITIATIVE AUCH BEI LYMPHLEIDEN GEFRAGT
- 06 | DIE LEIDEN DER FRAU MUSTERMANN
- 10 | LANDESSTELLEN / TERMINE & KONTAKTE

EDITORIAL

Liebe Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser!

Bei der Generalversammlung der Österreichischen LYMPH-LIGA Ende September dieses Jahres wurde auch der Vorstand neu gewählt und ich habe die Ehre, Sie als neuer Präsident der ÖSTERREICHISCHEN LYMPH-LIGA begrüßen zu dürfen.

Ich habe diese Funktion auf Ersuchen des Präsidiums der ÖSTERREICHISCHEN LYMPH-LIGA gerne angenommen, da die bevorstehende Arbeitsperiode überaus termin- und verhandlungsintensiv sein wird, und der nunmehrige Vizepräsident, Primarius Dr. Walter Döller, in seiner hauptberuflichen Funktion in seiner Abteilung am Landeskrankenhaus stärkstens beansprucht ist.

Wie schon gesagt, werden wir sehr fleißig und hartnäckig zu verhandeln haben, um die Gleichbehandlung und Anerkennung der LymphpatientInnen in ganz Österreich voranzutreiben.

Zu meiner Person: ich habe 1978 promoviert, dann die Ausbildung zum Unfallchirurgen, danach den Turnusdienst absolviert. 1983 trat ich in die Kärntner Gebietskrankenkasse ein, wo ich als Kontrollarzt tätig wurde und seit 1.4. 1988 als Leitender Arzt arbeite.

Gründungsmitglied der ÖLL wurde ich, weil ich als Arzt sehr stark am Patientenschicksal Anteil nahm. Ich denke, es hat sich seit Gründung der ÖSTERREICHISCHEN LYMPH-LIGA sehr viel getan und das Wissen und Bewusstsein über Krankheit und Heilmethoden ist wesentlich umfassender geworden. Dieses Bewusstsein gilt es weiter zu verankern, so dass kein Arzt mehr unwissend an LymphpatientInnen heran gehen muss. Natürlich ist ein ganz wichtiges Ziel einheitliche Leistungen in ganz Österreich für unsere PatientInnen zu schaffen. Ich freue mich, wenn Sie uns in diesen Zielen tatkräftig unterstützen.

Ihr
Dr. Bernhard Trusnovic
Präsident

Liebe Mitglieder und Freunde der ÖLL!

Wir werden uns in dieser und auch in den kommenden Ausgaben schwerpunktartig auch mit den neuesten medizinischen Entwicklungen auseinandersetzen, um Sie auf dem neuesten Wissensstand zu halten. Neben der bewährten Schulmedizin kommen auch immer mehr Bereiche der sogenannten Komplementärmedizin zum Tragen.

Eines der diesmal behandelten Themen betrifft eine dem Lymphödem verwandte Krankheit, das Lipödem/Lipolymphödem. Verwandt zumindest in dem Sinne, dass das Lipolymphödem/Lymphödem eine häufige Komplikation darstellt und die Behandlung sehr ähnlich ist

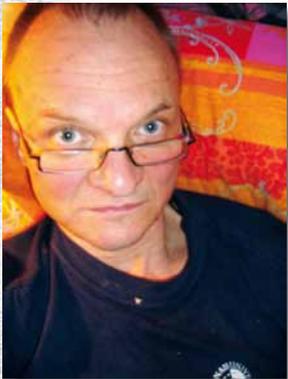
Neues im Internet

Das gemeinsam mit dem Europäischen Lymphnetzwerk betriebene Forum der ÖSTERREICHISCHEN LYMPH-LIGA im Internet ist wieder um ein Stück erweitert worden. Seit einiger Zeit gibt es nun neben dem Forum auch einen Chat, bei dem man sich in Echtzeit über die Fragen rund um das Lymphödem unterhalten kann. In unregelmäßigen Abständen finden diese Chats auch von Fachleuten moderiert statt. ► lymphforum.lymphoedem.at

Ihr
Manfred Schindler
Beauftragter der ÖLL für Öffentlichkeitsarbeit,
manfred@schindler.or.at, lymph.schindler.or.at
Tel.: 0699 / 1 300 61 63

NEUER PRÄSIDENT:

*Bernhard Trusnovic
ist seit 25 Jahren
verheiratet, Vater
dreier Kinder (Jurist
bzw. Studenten
der Pharmazie,
Wirtschaftswissen-
schaften).*



IMPRESSUM:

Medieninhaber:
Österreichische Lymph-Liga
2560 Berndorf, Postfach 41
Tel.: 0 26 72/844 73
Fax: 0 26 72/889 96
www.lymphoedem.at
info@lymphoedem.at
Fotos: Archiv
Layout: SD
Druck: Kärntner Druckerei
9010 Klagenfurt

Mehr als 130.000 Betroffene in Österreich LYMPHLIGA KÄMPFT BEI MINISTERIUM FÜR BESSERE VERSORGUNG

Bessere und vor allem österreichweit gleiche Behandlung der mehr als 130.000 an Lymphödemen erkrankten PatientInnen fordern Vertreter der ÖSTERREICHISCHEN LYMPH LIGA (ÖLL) von Gesundheitsministerium und Sozialversicherungen.

Anlässlich eines Informationsgespräches überreichte der Präsident (nunmehrige Vizepräsident) der ÖSTERREICHISCHEN LYMPH LIGA, Prim. Dr. Walter Döller, Vertretern des Gesundheitsministeriums und des Hauptverbandes der Sozialversicherungsträger ein Forderungspapier.

Döller: „Es geht zunächst um die Anerkennung des Lymphödems jeglichen Ursprungs; angeborene (primäre) und erworbene (sekundäre) als behandlungsbedürftige Erkrankung, denn oft wird fälschlicherweise angenommen, dass Lymphödem nur im Zuge von Krebserkrankungen, etwa nach Brustkrebsbehandlungen, auftreten können. Tatsächlich sind aber mehr als 130.000 Patienten in ganz Österreich von der Lympherkkrankung betroffen!“

Die LYMPH LIGA verlangt konkret unter anderem die umfangreichere und österreichweit einheitliche Kostenübernahme der Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie stationär und ambulant sowie der - zumeist lebenslang benötigten - Heilbehelfe wie Kompressionsverbände und Bandagematerial, aber auch standardisierte Ausbildungsordnungen für Lymphtherapeuten. Ebenso sollen Mindeststandards für die ambulante und stationäre Rehabilitation erstellt werden.



Vorstandsmitglieder kamen im Sommer in Wien mit Vertretern des Gesundheitsministeriums sowie der Sozialversicherungsträger zusammen.

In konstruktiver Atmosphäre verliefen die Verhandlungen, wobei auch Lymph-Liga-Vertreter als persönlich Betroffene eindrucksvoll ihre Probleme schilderten.



In sehr produktiven Gesprächen sagten die Verhandler zu, das Thema Lympherkkrankung stärker in die Gesundheitspolitik mit einzubeziehen.

Eine Umfrage der LYMPH LIGA unter Österreichs Sozialversicherungen ergab ein Wirrwarr verschiedenster Leistungen und Angebote. Je nach Bundesland oder Berufszugehörigkeit werden Rehabilitation oder Kompressionsbehelfe von der Kasse bezahlt oder müssen von den PatientInnen selber aufgebracht werden.

Lymphliga-Präsident Döller, Ärztlicher Leiter eines von insgesamt zwei in Österreich bestehenden Zentren für lymphologische Rehabilitation (Wolfsberg, Kärnten und Walchsee, Tirol), erhielt bei der Aussprache im Gesundheitsministerium von betroffenen Mitgliedern der LYMPH LIGA sowie Ärzten und Therapeuten massive argumentative Unterstützung. Im Gegensatz zu anderen PatientInnen bekommen Lymphödemerkrankte nach wie vor sowohl medizinisch als auch sozial viel zu wenig Hilfestellung.

Vertreter des Gesundheitsministeriums sagten zu, eine Arbeitsgruppe einzuberufen, die gemeinsam mit LYMPH LIGA und Sozialversicherern Maßnahmen und Richtlinien erarbeiten wird.

Die LYMPH-LIGA wird auch bei der neuen Regierung für die Anliegen der LymphpatientInnen eintreten und im Sinne der begonnenen Gespräche auf die Einlösung der Zusagen achten.

NEUE MITGLIEDER: wir fragten rund

Was sind die Erwartungen unserer Mitglieder. Warum sind sie der ÖSTERREICHISCHEN LYMPH LIGA beigetreten. Wir haben uns telefonisch bei jenen umgehört, die in den vergangenen Monaten neu zur ÖLL gekommen sind.

„Mehr Leistungen von der Kasse“ und „Mehr Information von der Medizin“ sind die beiden Hauptforderungen, die unsere Neumitglieder fast hundertprozentig zum Ausdruck bringen.

Von uns, der ÖSTERREICHISCHEN LYMPH LIGA, erwarten sie sich eben-

falls: viel Information und Durchsetzung der Interessen der LymphödempatientInnen.

EINIGE BEISPIELE:

Maria C., (73) Pensionistin aus Wien wünscht sich mehr Leistungen von der Kassa. Persönlich besonders belastet ist sie durch Schmerzen.

Ilse K., (58) Hausfrau, aus Wien, hat vor allem unter materiellem Mehraufwand zu leiden. Und unter dem Nichtwissen der Medizin: „Die Ärzte kennen sich nicht aus!“ spricht sie aus eigener Erfahrung.

Peter S., (62) Pensionist aus Niederösterreich wünscht sich ebenfalls von allen Seiten her mehr Infos auch darüber, wo man Hilfe bekommt.

Martina H., (38) arbeitslos, aus Wien: „Ich bekomme einfach keine Schuhe für meine lymphödemenkranken Beine!“

PRÄSIDENT DR. BERNHARD TRUSNOVIC: „Die Umfrage hat deutlich gezeigt, wie wichtig unsere Informationstätigkeit, aber auch die Lobbyarbeit bei Ärzten und Gesundheitseinrichtungen ist!“

LYMPHÖDEM & EIGENINITIATIVE – das geht!

Immer wieder kommen Lymphpatienten mit der Frage zu mir: „Wer hilft mir denn mit meinem Lymphödem? Ich finde keine Therapeutin, ich finde keinen Arzt an den ich mich wenden kann?“ Ganz selten wird auch die Frage gestellt, was man denn selbst tun kann. Das finde ich sehr schade.

Man kann nämlich selbst einiges tun, um mit dem Lymphödem gut zurecht zu kommen:

- die eigene Beweglichkeit durch gezielte Entstauungsgymnastik erhöhen.
- die Haut des betroffenen Körperteils entsprechend gut pflegen (*Tipps zum Pflegen im Anhang*).
- beim Pflegen der Haut kann man mit sanften Streichungen in der Flussrichtung der Lymphbahnen so manchen Lymphstau verringern.
- Kompressionsstrümpfe tagsüber immer anlegen (*auch wenn man das Gefühl hat, dass man nicht „schön“ ist damit – aber ein unversorgtes Lymphödem ist eigentlich auch nicht sehr attraktiv, oder?*)
- Nachts bandagieren (*lästig, ich weiß, aber sehr zielführend!*)

Nun, Sie werden sicherlich sagen, dass Sie das sowieso alles wissen. Aber ganz ehrlich: *tun Sie's auch regelmäßig?*

MEINE VORSCHLÄGE ZU DEN HILFREICHEN PUNKTEN

1.) Zur Erhöhung der Beweglichkeit

Da hilft es oft schon, wenn man täglich morgens und abends jeweils 5 Minuten „opfert“, um ganz einfache Übungen zu machen. Zum Beispiel, wenn man beim Fernsehen abends im Lehnstuhl sitzt, einfach die Füße kreisen und die Fußschaufel anheben und ausstrecken, die Zehen krümmen und wieder entspannen.

ODER FÜR DIE ARME: ausstrecken und Finger zur Faust ballen, locker lassen und die Arme dabei langsam wieder absenken. Arme in die Höhe strecken, langsam anwinkeln und wieder zurücknehmen.

2.) Zur Pflege

Nehmen Sie eine Pflegecreme, die möglichst keine Erdölgrundlagen enthält, dann wird Ihre Haut geschmeidig und sanft bleiben. Notfalls besorgen Sie sich aus der Apotheke eine medizinische Grundsalbe (*kostet nicht viel*), die geruchsneutral und ohne Erdölprodukte erzeugt wird. Mit 5 Tropfen Grapefruitöl aus kontrolliert biologischem Anbau auf 50 ml beduftet freuen Sie sich schon regelrecht auf's Auftragen, denn Grapefruit wirkt auch gegen depressive Stimmungen und stimmt uns positiv.

3.) In welche Richtung verlaufen denn die Lymphbahnen?

Nun: beim Bein sollten Sie sanft von den Zehen zum Rumpf streichen, bei den Armen von den Fingern zur Brust. Bitte ganz ohne Druck streichen, dann tut es Ihnen auch gut.

4.) Kompressionsstrümpfe

Ja, ich weiß: die meisten Kompressionsbehelfe scheinen durch die Strumpfhose durch, man sieht die hässliche Naht – aber haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, wie viel Hilfe sie unseren geplagten Armen und Beinen geben?

Und glauben Sie mir: Ihr Muskel- und Hautgefüge dankt es Ihnen!

Natürlich sollen diese Kompressionsbehelfe auch gut sitzen und nicht drücken. Dann ist es ganz leicht, dazu zu stehen und sie zu tragen. Und jetzt in den Wintermonaten hat man meist sowieso lange Ärmel und kann auch gut blickdichte Strumpfhosen tragen ...

5.) Nachts bandagieren

Ja, auch das ist wichtig für das Lymphödem. Und ganz ehrlich: wenn Ihr Liebster, Ihre Liebste zu Ihnen steht, wird das Bandagieren in der Nacht auch Ihr Liebesleben keineswegs stören.

Das richtige Bandagieren können Sie lernen: entweder während Ihres Reha-Aufenthaltes oder anlässlich eines unserer Bandagierungskurse. Die entsprechenden Termine erhalten Sie gerne auf Anfrage!

Ich wünsche Ihnen einen schönen Winter, mit gut gepflegten und beweglichen Gliedmaßen!

Ihre Ingrid Kleindienst.



Nicht alles muss dem Arzt oder Therapeuten überlassen werden – vieles geht in Eigeninitiative

GENERALVERSAMMLUNG wählte neuen Vorstand

Am 30. September 2006 wählte die Generalversammlung der ÖSTERREICHISCHEN LYMPH-LIGA ihren Vorstand neu.

Auch ein neues Statut wurde beschlossen – bedingt durch das neue Vereinsgesetz. Auf Wunsch senden wir unseren Mitgliedern eine Kopie des neuen Statutes gerne zu.

PRÄSIDENT
DR. BERNHARD TRUSNOVIC

VIZEPRÄSIDENT/IN
Prim. Dr. Walter Döllner / Dr. Gabriele Menzinger

VORSTANDSMITGLIEDER

Ing. Peter Markovc	Marianne Zein
Ingrid Zandi	Daniela Ziegler
Ingrid Kleindienst	Erna Pein
Anita Genner	Univ.-Prof. Dr. Hugo Partsch
Manfred Schindler	Dr. Horst Sekerka
Helma Wohanka	Dr. Georg Kettenhuber
Edeltraut Koppy	Univ.-Prof. Dr. Veronika
Dieter Wittlinger	Fialka-Moser
Heidi Hirtenlehner	Gertrude Buchmann
Sigrid Markovc	Dr. Renato Kasseroller
Cornelia Kügele	OA Dr. Marta Korpan

Lymph-Liga in der KURIER-SPRECHSTUNDE

Im Oktober konnte ÖLL-Vizepräsidentin und FA für Dermatologie, Dr. Gabriele Menzinger, in der Tageszeitung Kurier im Rahmen einer „Kurier-Ordination“ (siehe unten) über Probleme der LymphödempatientInnen sprechen.

In der darauf folgenden Telefon-Sprechstunde gab es zahlreiche Anrufe. „Die meisten Anrufer wollten wissen, wo sie sich mit ihrem Problem hinwenden können“, berichtet Menzinger. Ein Beweis, dass die Aufklärungsarbeit noch viel stärker werden muss.

Betreut und initiiert wurde die Kurier-Ordination und Sprechstunde zu dem Thema vom bekannten Gesundheitsjournalisten Ernst Mauritz, der viel Einfühlungsvermögen für dieses sensible Thema bewies.

Kurier-Ordination: Dr. Menzinger beantwortete Fragen zum Lymphödem.

Lymphödem: Ein oft ignoriertes Leiden



VON GABRIELE MENZINGER
Fachärztin für Hautkrankheiten, Vizepräsidentin der Lymph-Liga.

Meine Beine sind stark angeschwollen. Ein Bekannter meinte, das könnte ein Lymph-Ödem sein. Was ist das genau?

Rund 130.000 Menschen leiden unter Störungen des lymphatischen Systems. In weiten Bevölkerungskreisen sind diese Beeinträchtigungen völlig unbekannt, aber auch in der Medizin wird das Lymphödem heute oftmals noch zu spät oder gar nicht diagnostiziert. Das Lymphgefäßsystem ist für den Abtransport von Flüssigkeit und Eiweiß aus dem Gewebe verantwortlich. Kommt es zu einer Störung des Abtransportes bzw. der Transportkapazität, bleiben die Flüssigkeit und das Eiweiß im Gewebe zurück und es entsteht eine Schwellung – das Lymphödem. In extremen Fällen kommt es zur Elefantiasis, also ganz starken Schwellungen und Hautveränderungen, die meist an den Beinen auftreten. Lymphödeme haben verschiedene Ursachen: Sie können als Folge von Operationen, Bestrahlungen, Infektionen oder Verletzun-

gen entstehen. Bei anderen Patienten wiederum bestehen bereits seit Geburt Funktionsstörungen des Lymphgefäßsystems. Abhilfe bietet die Entstauungstherapie, eine Kombination aus Lymphdrainage und Kompressionsverbänden.

Ich leide unter starken Schwellungen unter den Achseln – was kann ich tun?

Auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen und diesen auch auf die Möglichkeit eines Lymphödems ansprechen. Stellt sich heraus, dass es sich um eine Lymphödemerkrankung handelt, dann kann richtige Therapie und Bandagierung gute Erfolge bringen.

Kann ich als Lymphödempatient Sport betreiben?

Ja, unbedingt. Radfahren, Schwimmen, Wandern oder Nordic Walking sind ausgezeichnete Bewegungsmöglichkeiten für Lymph-Patienten, sie können die Symptome lindern. Weitere Informationen finden Sie auf www.lymphoedem.at, der Webseite der Österreichischen Lymph Liga.

WAS UNS SO BEWEGT

Im September war ich wieder einmal auf Rehabilitation im Wittlingers Therapiezentrum in Walchsee. Und wie schon in den letzten Jahren habe ich im Namen der ÖSTERREICHISCHEN LYMPH-LIGA zu einem Informationsabend über die Tätigkeit der ÖLL eingeladen. Wie auf den Fotos ersichtlich ist, war diese Veranstaltung äußerst rege besucht.

Das Kaminzimmer in Wittlingers Therapiezentrum hatte nicht genug Platz zum Sitzen, sodass „die jungen“ BesucherInnen stehen mussten. „Die Jungen“ waren die TeilnehmerInnen eines Kurses für Manuelle Lymphdrainage in Walchsee, die sich mit Ihrer Vortragenden Frau Dr. Melanie Wohlgenannt über die ÖLL informierten.

Im Anschluss an den Bericht mit Diskussion – die auch immer wieder wertvolle Anregungen für unsere Tätigkeit bringt – fand ebenfalls schon traditionell eine Gesprächsrunde zum Thema „Wie Leben wir mit dem Lymphödem?“ statt.

Dabei geht es um Themen, die uns bewegen, die aber in keinen medizinischen Büchern zum Thema Lymphödem behandelt werden, und für die oft auch in den Gesprächen mit den behandelnden ÄrztInnen kein ausreichender Raum ist. Themen und Probleme, von denen wir LymphödempatientInnen – sicher oft zu Recht, manchmal sicher auch zu Unrecht – annehmen, dass sie nur von ebenfalls Betroffenen so wirklich verstanden werden können.

BEISPIELE: ➤ „Die Kompressionsstrümpfe schneiden im Knie ein“ (oft hilft hier mein alter Tipp, drunter eine Damenstrumpfhose tragen, siehe dazu auch : <http://lymph.schindler.or.at>).

➤ „Ich traue mich keine Röcke tragen, damit niemand meine Beine sieht.“
➤ „Ich möchte wieder einmal schöne Schuhe anziehen.“ ➤ „Ich genieße mich im Schwimmbad mit Kompressionsstrümpfen herumzulaufen.“

➤ „Ich trage zwar brav meinen Armkompressionsstrumpf, beim Abwasch stört er jedoch.“ ➤ „Zum feinen Abendessen will ich ihn auch nicht tragen.“ ➤ „Wird mich mein/e PartnerIn auch mit diesen „Liebestötern“ lieben können?“

➤ „Kann das Ödem jemals besser werden, oder muss ich davon ausgehen, dass es immer so bleibt, oder sogar noch schlechter wird?“ ➤ „Ich finde es so nervig, dass der Behandlungsaufwand so viel Zeit benötigt.“

Natürlich müssen wir LymphödempatientInnen mit einer ganzen Reihe von Einschränkungen leben. Manches jedoch lässt sich durch gute Tipps vermeiden oder zumindest abschwächen. Und vieles wird leichter erträglich wenn wir feststellen, dass wir nicht die einzigen auf der Welt sind, die unter diesem Problem leiden.

Wie wichtig für uns alle der gegenseitige Austausch ist, ist auch daran zu erkennen, dass wir bis spät in die Nacht zusammen gesessen sind und geredet haben.

Manfred Schindler
<http://lymph.schindler.or.at>



LIPÖDEM

oder die Leiden der Frau Mustermann

Mein Name ist Karin Mustermann. Mit 15 fing ich meine Beine an, sich zu verändern. Um die Hüften herum wurde ich immer runder und runder. Ich verordnete mir eine strenge Diät und hoffte, dass sich damit das Problem von alleine erledigen würde. Ich nahm überall ab, nur nicht an den Beinen/Hüften.

Nach dem ich mehrere Diäten erfolglos durchgeführt hatte, die Hüften aber unbeeindruckt von diesen Versuchen waren, wurde mein Frust immer größer und ich verfiel in eine depressive Phase. Erst 10 Jahre später half mir ein Arzt weiter. Seine Diagnose: LIPÖDEM.

So oder ähnlich erzählen die Patientinnen ihre Geschichte, wenn sie das erste Mal bei uns zur Behandlung sind. Wir sehen immer mehr Patientinnen mit einem Lipödem und deshalb stellt sich die Frage, was ist ein Lipödem?

Das Lipödem ist eine chronische Funktions- und Verteilungsstörung des unter der Haut liegenden Fettgewebes, vorwiegend an den Beinen, selten auch an den Armen.

Es betrifft fast ausschließlich Frauen. Die ersten Anzeichen treten bereits in der Pubertät oder während der Schwangerschaft auf. Die genaue Ursache des Lipödems ist unklar. Man vermutet neben hormonellen Einflüssen auch eine genetische Vorbelastung, da häufig mehrere Mitglieder einer Familie betroffen sind.

ERSCHEINUNGSBILD DES LIPÖDEMS

Die Verteilungsstörung zeigt sich an einem Missverhältnis von Stammfett zu Extremitätenfett. Bei den meisten Patientinnen sieht man eine deutliche Diskrepanz zwischen schmalen Oberkörper und verhältnismäßig kräftigem Unterkörper.

Reicht die Fettverteilung bis zu den Knien spricht man von einer Reithose, bis zu den Knöcheln, spricht man von einer

Pumphose. Ganz typisch ist auch, dass die Füße, von den Knöcheln abwärts, nicht betroffen sind. Die Fettpolster treten immer symmetrisch an den Beinen auf.

Es besteht eine erhöhte Gefäßdurchlässigkeit und Gefäßbrüchigkeit, welche zum einen die Folge hat, dass die Beine im Laufe des Tages immer dicker und bis zu 3 kg schwerer werden. Dies kann unbehandelt auch das Lymphgefäßsystem belasten.

Zum anderen kommt es bereits bei kleinsten Verletzungen zu Blutergüssen. Die Betroffenen klagen über starke Berührungs- und Schmerzempfindlichkeit in diesen Bereichen. Dies kann sogar soweit gehen, dass bereits das Tragen eines Rockes oder einer Hose zu unerträglichen Schmerzen führt.

STADIEN EINES LIPÖDEMS

Stadium 1: „Orangenhaut“ feinknotige Hautoberfläche
Stadium 2: „Matratzenhaut“ grobknotige Hautoberfläche mit größeren Dellen
Stadium 3: grobe deformierende Hautlappen

Die meisten Patientinnen haben bereits unzählige Diäten und Abmagerungskuren hinter sich um ihre Beinform zu ändern.



UNTERSCHIEDLICHE STADIEN UND AUSPRÄGUNGEN DES LIPÖDEMS.

Da es sich jedoch um ein „krankhafte“ Veränderung des Fettgewebes handelt, haben sämtliche Diäten keinen Einfluss auf das Beschwerdebild. Es entwickelt sich **unabhängig von den Essgewohnheiten der Patientinnen.**

Der Leidensdruck ist sehr groß, schließlich gibt es sehr viele Vorurteile gegenüber den Betroffenen. Häufig werden die angeschwollenen, reithosenartigen Beine, selten auch Arme, von Unwissenden als „Fett“ betrachtet. Die betroffenen Frauen leiden unter psychischen Belastungen, oft auch starken Depressionen.

KOMPLIKATIONEN

Bleibt ein Lipödem über mehrere Jahre unbehandelt, kann sich aufgrund der stetig anhaltenden Überlastung der Gefäße eine Schädigung des Lymphgefäßsystems entwickeln. Man spricht dann von einem Lipolymphödem. Erkennbar wird die Schädigung, wenn die Füße und Zehen anschwellen und das ehemals sehr weiche Gewebe zunehmend verhärtet.

THERAPIE

Grundsätzlich ist die Therapie des Lipödems konservativ. Wir empfehlen eine kombinierte Therapie aus:

- Manueller Lymphdrainage nach Dr. Vodder mit anschließender Hautpflege
- Kompression Bandagierung und/oder alternativ Kompressionsbestrumpfung
- Bewegung

Betroffene Patienten mit Übergewicht sollten versuchen, ihr Körpergewicht auf einen **Body Maß Index (BMI)** zwischen 19 und 25 einzustellen, da Lipödem + Übergewicht laut Prof. Weissleder **immer** zum Lymphödem führt.

Durch Medikamente und Salben sind Lipödeme nicht heilbar. Bewegung ist sinnvoll und effektiv, jedoch immer mit Kom-

pression. Besonders empfehlenswert sind Sportarten wie Nordic Walking, Walking, Aquafitness. Überanstrengungen sollten aber auf jeden Fall vermieden werden.

In der Praxis zeigt sich, dass sich Gewichtsreduktion in Verbindung mit Sport (mit Kompression!) durchaus positiv auswirkt. Vom Fitnesstraining im Sinne eines Muskelaufbautrainings (speziell an den Beinen) wird eher abgeraten, da dies zur Verstärkung der Dysproportion führt.

»Es betrifft fast ausschließlich Frauen. (...) Die genaue Ursache des Lipödems ist unklar.«

Operative Eingriffe, Fettabsaugungen, sind möglich, aber nach wie vor umstritten und nicht für alle Patienten möglich oder geeignet. Falls man sich für eine Fettabsaugung entscheidet, sollte man unbedingt einen oder mehrere Fachärzte konsultieren.

ZUSAMMENFASSUNG

Das Lipödem ist eine Krankheit, die aufgrund von Unkenntnis häufig falsch behandelt wird. Insbesondere Diäten werden wegen des starken Leidendrucks von fast allen Patientinnen durchgeführt, bewirken aber das Gegenteil. Umfangsreduktion am Stamm betont die Diskrepanz zur unteren Körperhälfte. Medikamente wie Abführmittel oder Diuretika (Wassertabletten) bleiben wirkungslos. Ziel der konservativen Behandlung ist die Ödembeseitigung.

Gerne können Sie Anregungen oder Fragen an folgende E-mail Adresse senden :

office@wittlinger-therapiezentrum.com

Betreff: Lipödem; Quellenangaben sind bei der Verfasserin erhältlich.

Katrin Männel *ist Physiotherapeutin und Manuelle Lymphdrainage Fachlehrerin (in Ausbildung) im Wittlinger Therapiezentrum in Walchsee*



Sie können die Aufklärungsarbeit der ÖSTERREICHISCHEN LYMPH-LIGA durch Ihren Beitritt unterstützen.

Mitgliedsbeitrag: * 20 Euro./Jahr für Einzelpersonen * 90 Euro./Jahr für Firmen) Kontonummer 03270 128 600 BLZ 12000

Als Mitglied erhalten Sie die **2x jährlich erscheinende Zeitschrift Lymphödem gratis** zugesandt und auch **verbilligten Eintritt** zu unseren Tagungen und Veranstaltungen. Vor allem aber unterstützen Sie unsere Arbeit. Wir freuen uns besonders über MitarbeiterInnen in allen Bundesländern.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an: Österreichische Lymph-Liga, Tel: +43 2672 84473, Fax: +43 1 2672 889 96, Postfach 41, A-2560 Berndorf



MITGLIEDSCHAFT bei der ÖSTERREICHISCHEN LYMPH LIGA beantragen!

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

Straße Ort/PLZ Telefon

Ich möchte Mitglied der ÖSTERREICHISCHEN LYMPH-LIGA werden: ordentliches Mitglied 20 Euro/Jahr Firmenmitgliedschaft zu 90 Euro/Jahr

Ich bin Patient PhysiotherapeutIn BandagistIn Arzt/Ärztin MasseurIn InteressentIn.

Ich möchte aktiv an der ÖLL mitarbeiten Ja Nein

Ort, Datum Unterschrift



ich fühl mich besser.

„3D“ - Leibteil

individuelle Slipform

vordere Oberbeinerhöhung

Ellipsenform bei "E"

NEU: Komfortferse

Winkel und Anzahl der Einkehren werden individuell berechnet. Dies sorgt für eine verbesserte Passform in diesem oft anspruchsvoll zu versorgenden Bereich.

Y - Einkehren

schräger Vorfuß

Softspitze

www.medi.de



mediven® esprit



mediven® mondi



mediven® 550 Arm



mediven® 550 Bein

mediven® Flachstrickprogramm

Vertrauen durch Stärke.

Starke Argumente für mediven® Flachstrickversorgungen

- einzigartige technische Ausstattung und zahlreiche Sondervariationen ermöglichen individuelle Versorgungen
- kräftiges, atmungsaktives und elastisches Zweizuggestrick garantiert angenehmen Tragekomfort
- maximale Druckstabilität und verschleißfeste Qualität für maximalen Therapieerfolg

Starke Zusatzprodukte



Bitte die Mitgliedsbeiträge einzahlen!

Bei der Aussendung unserer letzten Zeitung wurden an alle Mitglieder Erlagscheine und Erinnerungszettel ausgesandt. Daraufhin wurde uns von einigen Mitgliedern der Jahresbeitrag für 2006 doppelt eingezahlt.

Um weitere Irrtümer zu vermeiden, wird der Erlagschein für den Mitgliedsbeitrag 2007 gesondert ausgesandt. Sollten Sie also Ihren Beitrag doppelt eingezahlt haben, so wurde er bereits für das kommende Jahr gutgeschrieben.

Alle jene hingegen, die ihren Mitgliedsbeitrag für 2006 noch immer nicht einbezahlt haben, darf ich bei dieser Gelegenheit daran erinnern und gleichzeitig auch darauf hinweisen, dass wir nur mit Ihrer finanziellen Hilfe und der kostenlosen Arbeit unserer MitarbeiterInnen und FunktionärInnen in der Lage sind, die Situation für die an Lymphödem erkrankten PatientInnen zu verbessern. Herzlichen Dank für Ihre Mithilfe und Ihr Verständnis!

Ihre Ingrid Kleindienst
Kassierin der ÖLL

Juzo® Kompressionstherapie: So individuell wie Ihre Patienten und Kunden.

DAS RESULTAT HEISST WIRKSAMKEIT!



**EXPERTENPROBLEME
FORDERN
EXPERTENLÖSUNGEN!**

Lymphologie

Juzo® bietet mit drei Expert-Qualitäten Versorgung für nahezu alle medizinischen Problembereiche der Kompressionstherapie am gesamten menschlichen Körper.



Julius Zorn GmbH, Juliusplatz, 86551 Aichach, Internet: www.juzo.com, E-mail: info@juzo.de

Aus unseren LANDESSTELLEN



NIEDERÖSTERREICH

Auch im Herbst dieses Jahres waren wir wiederum auf einigen Gesundheitstagen vertreten und ich möchte mich bei dieser Gelegenheit für das große Interesse bedanken.

Im Februar ist ein Bandagierungskurs im Raum Waldviertel geplant, im März wollen wir einen solchen im Raum Melk abhalten. Nähere Informationen erhalten Sie ab Ende Jänner.

Ich freue mich, dass sich Frau **Birgit Hold** (Gewerbliche medizinische Masseurin) bereit erklärt hat, eine Patientenrunde im Raum südliches Niederösterreich zu leiten.

Sollten Sie daran interessiert sein, so ersuchen wir um Kontaktaufnahme, entweder mit mir oder direkt mit Frau Hold (0664 / 9430412).

Mit den besten Wünschen für einen guten Start ins Jahr 2007,

Ihre Ingrid Kleindienst

Auch das gemütliche Beisammensein kommt bei uns nicht zu kurz, wir laden Sie herzlichst zu unseren Festveranstaltungen ein:

ADVENTFEIER

zweiter Donnerstag im Dezember

Diese Veranstaltungen finden immer in den Räumen der Pfarre Don Bosco, Bischof-Dr.-Köstner-Platz 1, in 9020 Klagenfurt statt.

10 JAHRE KUNSTHANDWERKSMARKT DER ÖLL KÄRNTEN 1996 – 2006

Wie sehr sich mein Kunsthandwerksmarkt zum Wohle der Patienten in die Lymphliga einbauen lässt, merkte ich erst später. Die Idee dafür kam von meiner Tochter Gabi. Der erste Kunsthandwerksmarkt 1996 war geboren.

Die Gemeinde Moosburg unter Bürgermeister Herbert Gaggl stellte mir die Räumlichkeit kostenlos zur Verfügung, inzwischen ist die Veranstaltung ein Fixpunkt im Jahreskreis der Gemeinde und findet heuer zum zehnten mal statt.

Erlauben Sie mir nur einige Aktivitäten zu erwähnen die dadurch möglich wurden. Sommerfest, Adventfeier, 10 Jahre Landesstelle Kärntenfest, und vieles mehr. Natürlich die Broschüre sei noch erwähnt die den Patienten nach einem Rehaufenthalt als wertvolle Information gratis mit nach Hause gegeben wird.

Inzwischen ist die Lymphliga Österreich eine starke Dachorganisation für alle Bundesländer geworden. Und somit dient der Reinerlös des Kunsthandwerksmarktes besonderen Härtefällen. Sowie dem 12jährigen rumänischen Buben dem man sonst in der Lymphklinik ohne finanzielle Zuschüsse nicht helfen könnte.

Inzwischen ist die nächste Bestrumpfung von 1100,-- Euro bereits gesichert. Wie sie sehen, liebe LeserInnen, vieles ist schon getan, jedoch noch mehr bleibt zu tun.

Schließen sie sich unserer Organisation an und helfen sie mit. Wenn sie mit mir Kontakt aufnehmen wollen rufen sie mich unter der untenangeführten Nummer an. Ich freue mich über jeden Anruf und grüße Sie mit meinem Leitspruch

Gemeinsam statt einsam!

Ihre Landesstelle Kärnten
Sigrid Markovc



KÄRNTEN

LEITERIN: Sigrid Markovc, Hangweg 3, 9062 Moosburg, Tel./Fax: +43 4272-83605
STELLVERTR.: Ingrid Zandi, Tel: 0650/5813556, E-Mail ingridzandi@gmx.at

WIR TREFFEN UNS

Für Vereinsmitglieder und solche, die es werden wollen, veranstaltet die Landesstelle Kärnten jeden 1. Donnerstag im Monat, ab 17 Uhr im Gemeinschaftsraum der Kirche Don Bosco, Bischof-Dr.-Köstner-Platz 1 (Nähe Interspar Rosentaler Straße), in Klagenfurt einen Vereinsabend

UNSER SERVICE KLAGENFURT

Jeden ersten Dienstag im Monat, 14-16 Uhr,
LKH Klagenfurt, Nuklearmedizin, Sigrid Markovc
Tel./Fax: 04272/83605

WOLFSBERG

Jeden ersten Freitag im Monat, 19.00 Uhr
Cafe Eberhard nahe LKH Wolfsberg, Cornelia Kügele

VILLACH

Jeden ersten Freitag im Monat, 18.00 Uhr, LKH Villach
Im kleinen Speisesaal, Ingrid Zandi, Tel: 0650-5813556,
E-Mail: ingridzandi@gmx.at



BURGENLAND

DAS LEBEN IST SCHÖN.

Das Leben ist schön. Ich mag die Farbe weiß. Weiß in meiner Wohnungseinrichtung, Weiß in meiner Kleidung. Ich nehme mir Zeit zum Kranksein. Will auf meinen Körper achten. Ihm Zeit geben, zu gesunden. Hineinhören, zustimmen, loslassen.

Loslassen von Anforderungen von Außen. Was mir alles so eingeredet werden will! Perfektionismus im beruflichen Alltag. 150 Prozent Arbeitskraft für den Dienstgeber. Körperliche Unstimmigkeiten sind nicht erwünscht. Aber ich bin ein Mensch. Und das heißt: nicht perfekt. Sich nicht als Lymphödempatient leid zu tun, sondern leben, was heißt: aktiv sein.

Was hält das Leben für mich bereit, obwohl ich ein Lymphödem habe? Die „Grundregeln“ einhalten, aber darüber hinaus alles leben, was das Leben bietet. Sport und Bewegung sind für mich zum Lebenselixier geworden.

Ich habe mich einer Sportgruppe Jiu Jitsu Selbstverteidigung mit Fitnesstraining angeschlossen und bin richtig süchtig danach geworden. Die Vorfreude darauf lässt meinen Körper schon Glückshormone ausschütten.

Und nach dem Training spüre ich jeden Muskel positiv erfrischt. Der anschließende Schlaf ist himmlisch und in meinem Arbeitsalltag habe ich die Erinnerung daran, wie toll das Training war. Zeit nehmen für mich selbst.

Ich denke, das wird in unserer Zeit immer schwieriger. Die Einflüsse von Außen sind immer stärker, aggressiver und man lebt viel zu oft fremdbestimmt. Zur Ruhe kommen. Mir hilft schreiben.

Einfach drauflos schreiben, ohne viel nachzudenken, zu überlegen. Jeden Tag. Wenigstens eine Seite. Mit der Zeit kann ich mich aus einer Distanz beobachten. Sehe, was ist. Und hilft mir ein wenig, die Richtung zu ändern.

Edeltraut Kopyy

Landesstellen-Leiterin Edeltraut Kopyy hat in Kooperation mit der Burgenländischen Gebietskrankenkasse die Informationstätigkeit verstärkt. Wer mit Frau Kopyy Kontakt aufnehmen möchte, ist gerne dazu eingeladen: Telefon 0650/652 01 72.



SALZBURG

Treffen Sie einander mit Gleichgesinnten und tauschen Sie sich aus – es wird Ihnen gut tun.

Gruppentreffen im Diakonie-Zentrum Salzburg, Termine auf Anfrage, sowie Fragen zum Thema Lymphödem und Lymphliga bei Landesstellenleiterin DANIELA ZIEGLER, Tel, 0662/43 89 34 oder 0699/156 120 20.

OBERÖSTERREICH

HEIDELINDE HIRTENLEHNER
Tel. 0732/30 10 05,
heidelinde_hirtenlehner@hotmail.com

Landesstellen-Leiterin Hirtenlehner ist gerne für Ihre Fragen und Anregungen erreichbar.



WIEN

MANFRED SCHINDLER
Tel.: 0699 1 300 61 63
E-Mail: manfred@schindler.or.at

Monatliche **Jour fixe** im Café Raimund; jeden 2. Mittwoch des Monats ab 17Uhr, Landesstellenleiter: Manfred Schindler: Tel.: 0699 1 300 61 63 oder: manfred@schindler.or.at

Dienstag, 17.4.2007, 16-18h findet im Bständig Competence Center in 1170 Wien, Ranftgasse 9 wieder ein Selbstbandagierungskurs statt: **Selbstbandagierung: Ödem** - selbst Hand anlegen **Frau Claudia Skopek** (Bandagistin)

Anmeldeschluss 2.4. 2007
Tel: 01 485 57 18 - 310
Fax 01 485 57 18 - 300
email: c.skopek@bstaendig.at



TIROL

DR. GEORG KETTENHUBER
Wittlinger Therapiezentrum
6344 Walchsee
Tel. 05374/5245/548 oder 231 oder per Mail
g.kettenhuber@wittlinger-therapiezentrum.com



40 JAHRE!

ZU GAST AN DER QUELLE DES WOHLBEFINDENS

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

- Wiener Gebietskrankenkasse
- NÖ Gebietskrankenkasse
- Burgenl. Gebietskrankenkasse
- Oberösterr. Gebietskrankenkasse
- Vorarlberger Gebietskrankenkasse
- Tiroler Gebietskrankenkasse
- Betriebskrankenkasse Semperit
- Betriebskrankenkasse Mondi Business Paper
- Betriebskrankenkasse Donawitz
- Betriebskrankenkasse Kindberg
- Betriebskrankenkasse Kapfenberg
- Versicherungsanstalt f. Eisenbahnen und Bergbau
- Versicherungsanstalt öffentl. Bediensteter BVA
- Sozialversicherungsanstalt d. gew. Wirtschaft österreichweit
- Pensionsversicherungsanstalt österreichweit
- Kranken- und Unfallfürsorge der Tiroler Gemeindebeamten, Landeslehrer, Landesangestellten

Wittlinger Therapiezentrum unter der ärztlichen Leitung von Dr. Angela Shetty-Lee, Fachärztin für Dermatologie und Ärztin für Allgemeinmedizin

Bitte informieren Sie sich über die Aufnahme-modalitäten bei Frau Rosi Unterreiner
Telefon 05374-5245-548
oder schriftlich: Wittlinger Therapiezentrum,
Alleestraße 30, A-6344 Walchsee,
E-Mail: office@wittlinger-therapiezentrum.com
Internet: www.wittlinger-therapiezentrum.com



Die Vertragsleistungen sind:

- Unterbringung im EZ
- Vollverpflegung, wenn notwendig Diät
- manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder mindestens eine Stunde und wenn erforderlich zweimal täglich
- Bandagierung und Bandagenmaterial
- Teilnahme am täglichen Gymnastikprogramm
- ärztliche Eingangs- und Enduntersuchung
- Kompressionsstrumpf nach Bewilligung
- Vorträge und Schulungen
- psychologische Einzel- und Gruppengespräche

Dr. VODDER SCHULE



THERAPIE
AUSBILDUNG

WITTLINGER



THERAPIEZENTRUM