

LYMPH



01/11, 1. Halbjahr 2011

Das Journal für ÄrztInnen,
PatientInnen und TherapeutInnen

ödem

- 3 | ARM UND KRANK: es wird schlimmer
- 5 | LYMPH-/LIPÖDEM: die Unterschiede
- 7 | SOMMER-ÄNGSTE: Brennnesseln & Gelsen
- 10 - 11 | aus unseren LANDESSTELLEN

EDITORIAL



Liebe Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser!

Dass es der Weltwirtschaft schlecht geht (oder schlecht gegangen ist?), hören und lesen wir tagtäglich in den Massenmedien. Wer fragt aber die Hunderttausenden Patientinnen und Patienten – allein LymphödempatientInnen gibt es in Österreich in sechsstelliger Zahl! –, wie es ihnen geht, wie sie unter den Teuerungen und Einschränkungen zu leiden haben?

„Lymphödem“, aber natürlich auch Ihre Interessenvertretung, die ÖSTERREICHISCHE LYMPH-LIGA, nimmt sich dieses wichtigen Themas verstärkt an. Schreiben Sie uns bitte auch Ihre persönlichen Erfahrungen mit Ungleichbehandlung, Kostensteigerungen oder verschlechterten Kassenleistungen. Damit wir die Interessen unserer Mitglieder noch besser vertreten können.

Ihr
Dr. Bernhard Trusnovic
Präsident



Liebe Mitglieder und Freunde der ÖLL!

Es gibt Themen, die in der Öffentlichkeit gar nicht gut ankommen. Verständlich, weil sie mit Krankheit, Therapie, Kosten verbunden sind. Wir Lymphödem-PatientInnen wissen, wovon wir reden. So gestaltet sich auch die Öffentlichkeitsarbeit im Dienste der Mitglieder immer wieder als Aufklärungsmarathon – wie kürzlich, als die ohnehin an sich sehr gebildete Thema-Redaktion des ORF bei mir anfragte, um einen Beitrag zu drehen.

Es stellte sich heraus, dass die RedakteurInnen eigentlich über das Lipödem berichten wollten, sich aber in den unterschiedlichen Begriffen verhedderten. Immerhin, so ergab sich eine Chance, im TV auch auf die Unterschiede zwischen den beiden Krankheitsbildern hinzuweisen. Da die Verwechslung eine weit verbreitete ist, widmet sich auch eine Seite dieser Zeitschrift diesem Thema.

Ihr Manfred Schindler,
Beauftragter der ÖLL für
Öffentlichkeitsarbeit
manfred@schindlers.at
Tel. 0699 1 300 61 63

► Manfred Schindler
bei seinem Auftritt in „Thema“.



IMPRESSUM und Offenlegung:

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: Kleindienst, ORF, Mandl

Kommunikation, Zentrum für

Lymphologie Wolfsburg,

ÖLL Landesstellen

Layout: SD

Konzept & Text:

www.mandlkommunikation.at

Druck: digitaldruck.at

Richtung der Zeitung:

Informationen für Lymphödem-

PatientInnen u. Mitglieder der

Österreichischen Lymph-Liga.



Schönen Urlaub allen
Leserinnen und Lesern!

Ihre ÖLL

„KRANKSEIN MACHT ARME NOCH ÄRMER“

Jolanthe M. ist eine Mittsechzigerin und lebt irgendwo in Österreich. Die pensionierte Musiklehrerin hat wegen ihrer kurzen Versichertenzeiten nur etwas mehr als die Mindestpension. Was Jolanthe M. aber ganz sicher hat: ein weit fortgeschrittenes Lymphödem an Armen und Beinen. War ihr während ihrer Berufstätigkeit noch öfters der Aufenthalt in einer Lymphklinik bewilligt worden, der ihre physische und psychische Verfassung danach für längere Zeit immer wieder verbesserte, sagte ihre Gebietskrankenkasse zu Anträgen, die sie nach der Pensionierung stellte, immer wieder „Nein“. Eine selbst zu bezahlende Reha blieb für Jolanthe M. angesichts ihrer Pension nur ein Wunschtraum.

Durch eine zunehmende Sehschwäche war es Jolanthe M. auch unmöglich geworden, mit dem Auto zu fahren und so ihre Arzt- und Behördenwege zu bewältigen. Da die Busverbindungen nur Tagesrandverbindungen zu ihrem Dorf vorsehen, könnte sie höchstens mit Übernachtung diese Wege bewältigen. Also muss ein Fahrtendienst bzw. Taxi aus der Umgebung her. „Fahrtkostensatz? – Mitnichten!“ Also spart Frau M. tunlichst auch bei Arztbesuchen und bei Terminen zur Lymphdrainage: „Ich kann mir mehrere Fahrten monatlich gar nicht mehr leisten“, erklärt sie.

Dazu kommt, dass ambulante Behandlungen nur sehr eingeschränkt finanziert werden: oft gar nicht, manchmal zu wenig oder zu kurz. Und in den meisten Fällen wird eine vorhergehende Krebserkrankung als Behandlung für das Lymphödem vorausgesetzt. Frau M. hat sich einmal erkundigt, was die private Behandlung kosten würde – und musste gleich wieder dankend ablehnen: niedergelassene gut ausgebildete Therapeuten verlangen meist mehr als die Kasse bezahlt – das schlägt sich dann mit 35 bis 40 selbst zu bezahlenden Euro zu Buche.

Da Frau Jolanthe mehrmals jährlich neue medizinische Kompressionsstrümpfe nach Maß benötigt, war sie froh, dass ihre Kasse wenigstens zwei Mal pro Jahr diese Heilbehelfe bezahlte. Seit einem Jahr wurde ihr nur mehr einmal jährlich neue medizinische Kompressionsversorgung zugemessen. Allein eine medizinische Maß-Kompressionsstrumpfhose kostet etwa 400 Euro. Bei zwei Versorgungen pro Jahr macht das 1600 Euro, für die 320 Euro an Selbstbehalt zu bezahlen sind. Nun muss sie selbst neben dem Selbstbehalt von 160 Euro noch an die 800 Euro pro Jahr hinlegen, um zu einer ausreichenden Versorgung zu kommen.



► **Armutsxperte**
Martin Schenk

verschieben hat, ist Mag. Martin Schenk. Der Sozialwissenschaftler ist Fachreferent der Evangelischen Diakonie in Österreich und Sprecher der Österreichischen Armutskonferenz. In einer Studie, veröffentlicht von WISO 3/2008 des Instituts für Sozial-



► **Jolanthe M:** „Arm, alt und krank – schneller, als man schauen kann!“

Wirtschaftswissenschaften, Linz, hat Schenk Armut in Österreich untersucht. Für das Zentrum für Österreichstudien, Hochschule Skövde, Schweden, hat er Teile daraus zu einem „Befund aus Österreich“ zusammengefasst, den wir hier auszugsweise zitieren dürfen.

Die Bevölkerung unter der Armutsgrenze weist einen dreimal schlechteren Gesundheitszustand auf (11 Prozent) als jene mit hohem Einkommen (4 Prozent). Sie ist doppelt so oft krank wie jene mit mittlerem Einkommen (7 Prozent). Nach der beruflichen Stellung bezeichnen 90 Prozent mit höheren bzw. führenden Tätigkeiten ihren Gesundheitszustand als „gut“, während es bei Hilfsarbeitern nur 76 Prozent sind.

Eine Studie, die am Institut für Sozialpolitik der Universität Linz verfasst wurde, untersuchte die Lebens- und Gesundheitsumstände von PensionistInnen:

- Je geringer das Einkommen (die Pension), desto häufiger die Krankheiten.
- Obwohl die PensionistInnen mit den untersten Einkommen am meisten krank sind, nehmen sie am wenigsten Gesundheitsdienste in Anspruch.
- Ärmere sind am wenigsten selbstbewusst, um um Unterstützung zu bitten, obwohl sie am stärksten von Krankheit betroffen sind. Die untersten EinkommensbezieherInnen zeigen das geringste Selbstbewusstsein bei der Frage nach „Anspruch auf Hilfe“.

Besonders ausgeprägt sind die gesundheitlichen Ungleichheiten bei Erkrankungen der Atemwege, des Verdauungssystems und des Herz-Kreislaufsystems. Wir von der ÖSTERREICHISCHEN LYMPH-LIGA meinen: auch LymphpatientInnen zählen zu den Schwächsten, sind aber aufgrund der verhältnismäßig geringen Gesamtgröße und der hohen „Dunkelziffer“ an Erkrankten statistisch nicht erfasst.

ARME KINDER – CHRONISCH KRANKE

Sozialexperte Martin Schenk weiß aber auch, dass arme Kinder von heute die chronisch Kranken von morgen sind. Bei Kindern von Erwerbslosen und SozialhilfeempfängerInnen treten überproportional asthmatische Erscheinungen und Kopfschmerzen auf. Diese Kinder tragen die soziale Benachteiligung ein Leben lang mit sich. So werden Kinder häufig in die Schule geschickt, auch wenn sie krank sind – weil sich die AlleinerzieherInnen davor scheuen, Pflegeurlaub zu nehmen und damit den Verlust ihres Arbeitsplatzes zu riskieren.

ARMUT MACHT VERLETZLICH

Der Stress, der durch Armut und Krankheit entsteht, schwächt die Menschen zusätzlich und macht sie noch kränker. Daher nur mehr halb so paradox: die sogenannte „Managerkrankheit“ –



also z.B. Herzinfarkt – tritt bei Armutsbetroffenen drei mal so häufig auf wie bei den Managern selbst. Auch der Mangel an Anerkennung und Belohnung geht mit niedrigem sozialem Status einher. Das gemeinsame Auftreten von hoher Verausgabung und niedriger Belohnung macht krank.

Schenk resümiert: „Wer mit Gesundheitsfragen von Armutsbetroffenen zu tun hat, sorgt sich um Beschäftigung, nicht-schimmelige Wohnungen, Bildung, Erholungsmöglichkeiten und eine Lösung der stressenden Existenzangst. Es geht darum, den Menschen als Ganzes zu sehen.“

Die WHO hat sich zum Ziel gesetzt, jenes Erkrankungsrisiko, das von sozioökonomischen Bedingungen bestimmt wird, bis 2020 um 25 Prozent zu verringern. In acht europäischen Staaten sind bereits größere Programme zur Verringerung gesundheitlicher Ungleichheit angelaufen. In Österreich noch nicht. Dabei wäre das eine gute Medizin – für uns alle.“

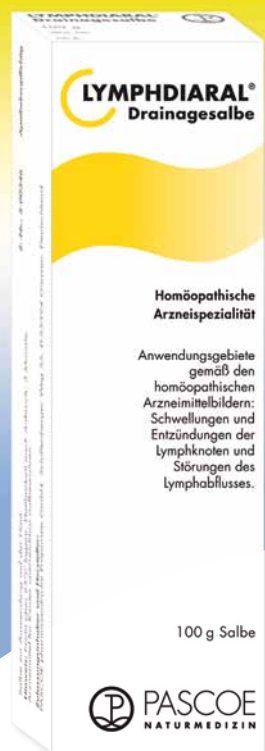
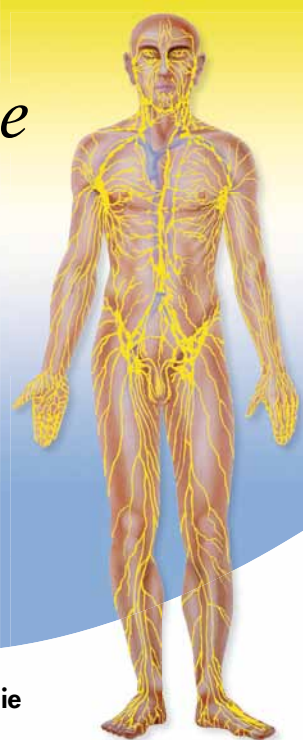


► Krank und arm: das geht sich nicht aus.

Parallele Unterstützung zur Lymphdrainage

LYMPHDIARAL®- Drainagesalbe

- ▶ fördert den Lymphabfluss
- ▶ reduziert die Schwellungen
- ▶ wirkt antientzündlich



Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen lesen Sie die Gebrauchsinformation und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Zweigniederlassung Österreich · Fischhof 3 · A-1010 Wien · Tel. 01/533 16 88 · Fax: 01/533 56 08 · info@pascoe.at · www.pascoe.at



Weil ich die Wahl habe.

LYMPHDIARAL® Drainagesalbe
 Homöopathische Arzneispezialität
 Zusammensetzung: 10 g enthalten: Conium D2 0.4 g, Calendula Ø 0.2 g, Hydrargyrum bijodatum (Mercurius bijodatus) D5 0.01 g, Stibium sulfuratum nigrum D2 0.01 g. Sonstige Bestandteile: Gereinigtes Wasser, emulgierender Cetylstearylalkohol (Typ A), Ethanol 86% (G/G), Oleyloleat, Sorbitol, Lactose-Monohydrat. Anwendungsgebiete: Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab: Zur lokalen Anwendung bei Schwellungen und Entzündungen der Lymphknoten und bei Störungen des Lymphabflusses. Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen einen der Wirkstoffe, sonstigen Bestandteile oder gegen Korbblütler. In Schwangerschaft und Stillzeit nicht anwenden (fehlende Daten) sowie bei Kindern unter 1 Jahr (fehlende Erfahrung). Nebenwirkungen: Sehr selten juckende Hautausschläge (klingen nach Absetzen ab). Speichelfluss (Hydrargyrum bijodatum) und örtlich begrenzte Hautreizungen (Cetylstearylalkohol) möglich. Wechselwirkungen mit anderen Mitteln und Gewöhnungseffekte: Keine bekannt. Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung: Wenn die Beschwerden trotz Behandlung länger als 7 Tage anhalten oder bei schwerem Krankheitsgefühl, ist ärztliche Beratung dringend erforderlich. Zu Behandlungsbeginn vorübergehende Erstverschlimmerung möglich. Zulassungsinhaber: PASCOE pharmazeutische Präparate GmbH, D-35394 Giessen. Abgabe: rezeptfrei/apothekenpflichtig. Stand: Januar 2010

LIPÖDEM, LYMPHÖDEM, LIPOLYMPHÖDEM: WAS IST WAS

Das Lipödem ist wie das Lymphödem eine - auch von ÄrztInnen - oft nicht (an)erkannte Krankheit. Heißt es beim langen Leidensweg der Lymphödempatientinnen oft zum Beispiel „Na, sie haben halt Wasser in den Beinen, da kann man nix machen“, so hören LipödempatientInnen: "Sie müssen weniger essen". Da beide Krankheiten oft in einem genannt werden und manchmal auch gekoppelt auftreten, wollen wir sie einmal beide näher betrachten.



➤ *Lymphödem der Hand*

Medizinisch betrachtet sind beide Krankheiten einmal unterschiedlicher Natur bzw Ursache. Das Lymphödem ist eine (angeborene oder erworbene) Lymphabflussstörung, die sich in Wasser- und Eiweißansammlungen meist in den Extremitäten, manchmal aber auch in anderen Körperregionen (Genital, Kopf...) äussert.

Beim Lipödem handelt sich um eine Fettverteilungsstörung. Diese tritt praktisch ausschließlich bei Frauen auf. Erkennbar ist das Lipödem an der ungleichen Verteilung der Fettsammlung. Typisch sind die zB sogenannten Reiterhosen, kaum ein Ödem an den Füßen (bis zu den Knöcheln), aber ab dem Knöchel immer breiter werdend bis zur Hüfte verlaufend. Seltener sind auch die oberen Extremitäten betroffen. Typisch sind auch (Druck-) Schmerzen.

"Das Lipödem beginnt in der Regel nach der Pubertät oder der Schwangerschaft; es kann sich auch in späteren Lebensdekaden manifestieren. Der Häufigkeitsgipfel liegt zwischen dem 3. und 4. Lebensjahrzehnt. Die Veränderungen treten immer symmetrisch auf.

Klinisch kann das Lipödem aufgrund der Morphologie und des Palpationsbefundes (durch Betasten) in drei Stadien (Schweregrade) eingeteilt werden:

- **Stadium I:** Hautoberfläche glatt, Subkutis verdickt,
- **Stadium II:** Fettstruktur feinknotig. Hautoberfläche uneben, Fettstruktur grobknotig.
- **Stadium III:** Gewebe zusätzlich derber und härter, großblappig deformierende Fettlappen."

(aus Leitlinien Lipödem a.u.a.)

LIPO-LYMPHÖDEM

Gar nicht so selten ist eine Kombination beider Erkrankungen, das sogenannte Lipo-Lymphödem. Man nimmt an, dass das Lipödem, wenn es länger besteht, das Lymphsystem so belastet, dass dadurch in vielen Fällen sich auch ein Lymphödem bildet. Wenn das Lipödem nicht adäquat behandelt wird, erhöht sich diese Wahrscheinlichkeit.

BEHANDLUNG

An sich ist für beide Erkrankungen die sogenannte Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE) die Methode der Wahl.

Die KPE besteht aus

- Manueller Lymphdrainage
- medizinischer Kompression (Kompressionsbandierung bzw Kompressionsbestrumpfung nach Mass
- Hautpflege
- Bewegungstherapie

Eine AIK (Apparative intermittierende Kompression, oder "Pumpenbehandlung") kann in beiden Fällen ergänzend zur KPE

sinnvoll sein. Bei der Lymphödembehandlung immer mit vorhergehender Behandlung der Leistenlymphknoten, um einem Genitalödem vorzubeugen.

Diäten nutzen bei der Behandlung des Lipödems im Übrigen nichts. Nur umgekehrt: Massives Übergewicht erhöht die Auswirkungen der Krankheit. Diuretika (entwässernde Mittel) sind wie beim Lymphödem nicht hilfreich.

Fettabsaugung oder Liposuction: Umstritten ist diese Art der Behandlung. Vor allem, wenn beim Lipödem eine Lymphödemkomponente dabei ist, dürfte die Fettabsaugung die Gefahr einer Verschlechterung des Lymphödems erhöhen, weil durch die Operation leicht Lymphgefäße zerstört werden können.

Quellen: Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Phlebologie (DGP):

<http://tinyurl.com/lymphoedemLL>
<http://tinyurl.com/lipoedemLL>

weiterführende Links:

Lipödem Artikel von Katrin Männel in Nr. 2/2006 der Zeitschrift „Lymphödem“

<http://www.lymphoedem.at/lipoedem>
<http://de.wikipedia.org/wiki/Lipödem>

Manfred Schindler,
Beauftragter für Öffentlichkeitsarbeit
und Landesgruppenleiter Wien



➤ *Lipödem: häufiger Rat „Weniger essen!“*

IHRE MAILADRESSE, BITTE
Helfen Sie uns und sich selbst, mit Ihrer E-Mail-Adresse
Immer wieder gibt es Informationen, die unsere
Mitglieder schneller erreichen sollen.

Aus diesem Grund laden wir Sie ein, uns Ihre E-Mail-
adresse zu schicken, unter der wir Sie auch auf diesem
Wege erreichen können.

Wenn Sie das möchten, schreiben Sie uns bitte eine
E-Mail mit der gewünschten Mailadresse (z.B. Privat-
adresse, wenn Sie uns vom Büro aus anschreiben!),
Name und Postadresse, damit wir unsere Datenbank
vervollständigen können, und zwar an:
info@lymphoedem.at

Ihr Expertenversorger
in der Lymphologie



Erhältlich in 7 Farben:



Juzo® Kompressionsversorgungen werden für **alle Körperbereiche** exakt nach den Körpermaßen gefertigt. Die Patienten profitieren durch:

- **Optimale Passform**
- **Höchsten Tragekomfort**
- **Dauerhaften Therapieerfolg**

Juzo® Produktvielfalt in:

- **4 Kompressionsklassen** – Zur Versorgung unterschiedlichster Krankheitsbilder
- **5 Gestrickarten** – Für alle anatomischen und medizinischen Anforderungen; auch mit antibakteriellem Silber

Juzo® Produkteigenschaften, die überzeugen:



Individuelle Befestigungsmöglichkeiten
bieten sicheren und rutschfreien Halt



Flache unauffällige Nähte
verhindern Druckstellen und Hautirritationen



Optimaler Tragekomfort
durch faltenfreien Sitz ohne Abschnürungen



Überhöhte Abschlussränder
garantieren indikationsgerechten Kompressionsverlauf

LYMPH-LIGA VORSTAND BESCHLIESST JAHRESTAGUNG

Am 13. Mai 2011 trat der Vorstand der ÖSTERREICHISCHEN LYMPH-LIGA in Wien zu einer Sitzung zusammen. Vizepräsident Prim. Dr. Walter Döllner, der die Sitzung führte, konnte die Aufnahme einer großen Zahl neuer Mitglieder berichten. – Jedes einzelne Mitglied hilft mit, dass die LYMPH-LIGA noch schlagkräftiger in der Vertretung der Interessen werden kann.

Neben mehreren fachlich diskutierten Spezialthemen stand bei der Vorstandssitzung der Beschluss über die Jahrestagung 2012 auf dem Programm. Diese wurde mit 13. Oktober 2012 in Eisenstadt festgelegt.

Der genaue Ort und das detaillierte Programm mit allen anderen Informationen wird selbstverständlich noch bekannt gegeben. Hauptthema der Jahrestagung soll jedoch – so der einstimmige Wunsch des Vorstandes – die Frage der sozialen Komponente bei Lymphödemerkrankungen sein.

NEU IN VORARLBERG

Marianne Zein, langjährige Landesvorsitzende der ÖSTERREICHISCHEN LYMPH-LIGA Vorarlberg, muss aus gesundheitlichen Gründen ihre Tätigkeit aufgeben. Der Vorstand dankte der engagierten Funktionärin. Gleichzeitig begrüßten die Vorstandsmitglieder Alfred Kögl, der die Agenden von Frau Zein übernehmen und die Vorarlberger LYMPH-LIGA-Mitglieder betreuen wird.

Herr Kögl ist zu Hause in Lustenau, betreibt dort und in Klaus eine Praxis für klassische Massage, Lymphdrainage nach Vodder, Fußreflexzonen und viele andere Methoden. Wir freuen uns über die Verstärkung!

► Alfred Kögl steht ab sofort den Mitgliedern aus Vorarlberg mit Rat und Tat zur Verfügung. alfred.koegl@aon.at, 0676/5951473.



► Bei der Vorstandssitzung im Mai...



► ...wurde die Jahrestagung 2012...



► in Eisenstadt, Burgenland, beschlossen.

WAS TUN, WENN DIE BRENNESSEL BRENNT UND DIE GELSE STICHT?

Wir LymphödempatientInnen wissen – teils auch aus eigener Erfahrung, dass eine Verletzung am lymphgestauten Bein oder Arm eher kontraproduktiv für den Heilungsprozess ist. Gerade in den Sommermonaten laufen wir aber doch immer wieder Gefahr. Sei es bei der Gartenarbeit, im Schwimmbad, am See, am Meeresstrand, oder wo auch immer: eine Biene, eine Wespe, eine Gelse oder eine Bremse hat geradezu darauf gewartet, ihren Stachel in unsere Haut zu bohren!

Was können wir vorbeugend tun bzw. was können wir als Erste Hilfe anwenden? Auch hier bietet sich die alternative Hautpflege mit ätherischen Ölen an. Zum einen gibt es eine ganze Reihe von Firmen, die alternative naturkosmetische Mittel anbieten (wenn Sie darüber mehr wissen wollen, kontaktieren Sie mich bitte), auf der anderen Seite können wir uns selbst aus einem ganz normalen Sonnenschutzmittel eine Anti-Gelsen-Lotion oder -Creme herstellen.

WAS BENÖTIGEN SIE DAZU?

- 100 ml Sonnenschutzmittel Ihrer Wahl
Schrauben Sie den Verschluss auf und tropfen Sie vorsichtig folgende ätherischen Öle in die Flasche (bitte achten Sie darauf: weniger ist mehr – also nicht mehr als die angegebene Dosis verwenden!)
- 10 Tropfen Lavendelöl (*Lavandula angustifolia*)
- 5 Tropfen Geranienöl (*Pelargonium graveolens*)

Gut schütteln, fertig!

► Gerade im Sommer kann die Piekerei – ob durch Dornen, Nesseln oder Stechgetier – den LymphpatientInnen zu schaffen machen.

Ist einmal die Sonne zu stark gewesen und die Haut gerötet, so hilft Johanniskrautöl, die Rötung zu mildern. Aber bitte nicht mit Johanniskrautöl eingeeilt in die Sonne – das wäre kontraproduktiv! Auch ein mildes Joghurt kann die Rötung abschwächen, wenn die sonnenverbrannte Fläche nicht zu groß ist.

Und wenn man mit Brennnesseln zu stark in Berührung gekommen ist? Dann hilft Kühlen mit Eiswasser, aber auch z.B. mit kaltem Pfefferminztee oder – wenn das alles nicht in der Nähe ist – mit einem Blatt vom Spitzwegerich oder Breitwegerich.

Einen schönen Sommer wünscht Ihnen
Ihre Ingrid Kleindienst-John!

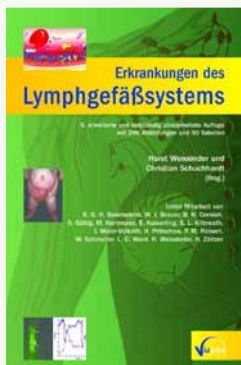
(Bei Fragen zum Thema kontaktieren Sie mich bitte unter ingrid.kleindienst@aon.at)



► Gute Tipps aus der Naturapotheke von Ingrid Kleindienst-John, Landessprecherin der ÖLL Niederösterreich.



BUCHTIPP: ERKRANKUNGEN DES LYMPHGEFÄSSSYSTEMS



5. erweiterte und vollständig überarbeitete Auflage
H. Weissleder, C. Schuchhardt (Hrsg.)

644 Seiten, mit 296 meist farbigen Abbildungen und 90 Tabellen
Format: 12,5 x 19 cm
Viavital Verlag GmbH, Köln 2011
ISBN: 978-3-934371-46-0
Preis: 42 Euro

Die Behandlung des Lymphödems bedeutet eine große Herausforderung für den Arzt und den Lymphdrainagetherapeuten. Eine frühe Diagnose und eine konsequente Entstauungstherapie kann das Fortschreiten des Lymphödems oft verhindern.

Dieses praktische und anwendungsorientierte Taschenbuch hilft dabei, das lymphostatische Ödem und seine Kombinationsformen richtig einzuordnen und erfolgreich zu behandeln.

Schon seit vielen Jahren gilt dieses Buch als wichtiges Standardwerk der Lymphologie für Ärzte und Lymphdrainagetherapeuten. Die enorme Fülle neuer Entwicklungen hat dazu geführt, dass in der 5. Auflage alle Kapitel aktualisiert und an den heutigen Kenntnisstand angepasst wurden. Dies führte zu einer vollständigen Überarbeitung des gesamten Buches mit umfangreichen Erweiterungen im Text-, Bild- und Literaturteil.

Neue anatomische Erkenntnisse wurden dabei ebenso mit einbezogen wie aktuelle Entwicklungen im Bereich der Mikrozirkulation (Starling-Prinzip) und der apparativen Diagnostik. So enthält das Buch ein neues Kapitel über die bioelektrische Impedanz-Analyse für den frühzeitigen Nachweis eines Lymphödems.

Auch der Adipositas als Risikofaktor bei der Lymphödementwicklung wurde ein eigenes Kapitel gewidmet. Die bereits erwähnte Laseranwendung als eine Möglichkeit der Lymphödemtherapie wurde durch weitere alternative Therapieverfahren ergänzt.

BITTE MERKEN SIE VOR
Jahrestagung 2012 der ÖSTERREICHISCHEN
LYMPH-LIGA am 13. Oktober 2012 in Eisenstadt

Schwerpunkt
SOZIALE DIMENSIONEN DER LYMPHERKRANKUNG.
Genauer Ort und Programm werden noch zeitgerecht
bekannt gegeben!

IN EIGENER SACHE!

Sehr geehrte Mitglieder!

Ich wende mich heute an Sie mit einer Bitte: diesem Heft ist ein Erlagschein für die Bezahlung des Mitgliedsbeitrags für das heurige Jahr 2011 beigelegt. Seit nunmehr 2 Jahren beträgt der Mitgliedsbeitrag € 25,- für einfache Mitglieder und € 110,- für Firmenmitglieder.

Leider wird immer noch von vielen der Mitgliedsbeitrag in alter Höhe überwiesen. Einige unserer Mitglieder überweisen aber nicht einmal das, was für uns bedeutet, dass sie augenscheinlich kein Interesse daran haben, weiterhin unserer Gemeinschaft anzugehören. Vielleicht ist es aber auch das Nicht-Wissen, was mit den Mitgliedsbeiträgen eigentlich geschieht.

Wir haben – neben dem üblichen Vorstand, den ein Verein benötigt – wie Sie sicherlich wissen, in jedem Bundesland unsere Landesstellen-LeiterInnen. Diese sind unermüdlich damit beschäftigt, Anfragen zu beantworten, Hilfestellung bei den Kassen zu geben, Hilfe bei der Suche nach geeigneten TherapeutInnen zu leisten – und das alles völlig unentgeltlich!

Auch die Mitglieder des Vorstands arbeiten unentgeltlich für Sie (so auch z.B. ich in meiner Funktion als Kassierin – ich mache das neben meiner beruflichen Tätigkeit, und glauben Sie mir, ich verwende viele Stunden im Monat damit, die Buchhaltung und den damit verbundenen Schriftverkehr für die Lymph-Liga zu machen, bei über 700 Mitgliedern keine Kleinigkeit).

Ein Teil der Mitgliedsbeiträge geht also in Öffentlichkeitsarbeit auf (Presseaussendungen kosten Geld, ebenso wie unsere Internetpräsenz), ein Teil fließt in unser Sekretariat, ohne das eine solche Organisation nicht funktionieren könnte (Frau Mag. Patsch-Brokke ist die gute Seele im Hintergrund, die für die Koordination der Landesstellen verantwortlich zeichnet, aber auch als erste Anlaufstelle für Sie bei allen Fragen und natürlich auch für alles, was mit der Organisation unserer Kongresse zu tun hat), ein Teil in die beiden Zeitungsausgaben, von denen Sie heute eine in der Hand halten.

Bitte überweisen Sie Ihren Mitgliedsbeitrag für 2011 in Höhe von € 25,- (bzw. als Firma in Höhe von €110,-) so bald wie möglich, danke!

Sollten Sie die Mitgliedsbeiträge für 2009 und 2010 noch nicht überwiesen haben, so wären wir auch dafür dankbar!

Bei Fragen (z.B. ob Ihr Mitgliedsbeitrag für die vergangenen Jahre noch offen ist) können Sie gerne Kontakt mit mir aufnehmen.

In diesem Fall ersuche ich um ein Mail unter ingrid.kleindienst@aon.at

bzw. um einen Anruf unter 0676-6125100.
(ausschließlich bitte zwischen 9.00 u. 10.00 Uhr von Mo. bis Fr.)

Ihre Ingrid Kleindienst-John
Kassierin

WARTEN, BIS ES SCHLIMMER WIRD...

Heidelinde Hirtenlehner, Vorsitzende der Landesgruppe Oberösterreich der ÖSTERREICHISCHEN LYMPH-LIGA, hat hier für alle einen wichtigen Aspekt aufgegriffen. Aus eigenem Erleben und aus vielen Gesprächen mit betroffenen Mitgliedern.

„Was sind denn das für lustige Socken? Haben die Löcher?“
„Nein, ich habe ein Lymphödem und das sind Zehenkappen.“



► **Heidelinde Hirtenlehner rät: so schnell wie möglich behandeln lassen!**

Kompressionsstrümpfe, Lymphdrainagen, Bandagematerial – die Versorgung eines Lymphödems ist aufwändig, auch in einem Stadium, in dem sich die Erkrankung ganz gut kaschieren lässt. Die Versuchung, sich zu sagen: es geht schon, so schlimm ist es nicht. ich brauch keinen Rehab-Aufenthalt, es geht auch ohne Lymphdrainagen, ist groß. Und wenn man überhaupt zum Arzt geht, dann kann es sein, dass er die Schwellung erst einmal auch nicht ernst nimmt. Aber irgendwann tauchen Komplikationen auf.

Im Gespräch mit PatientInnen zeigt sich immer wieder, dass es im Gesundheitsbereich zumindest im Zusammenhang mit der Krebs-Therapie ganz langsam mehr Bewusstsein gibt, dass in der Folge ein Lymphödem entstehen kann. Dass es auch primäre Lymphödeme gibt, hat sich leider noch weniger herumgesprochen.

Für betroffene PatientInnen bedeutet dies, dass sie mit immer stärkeren Beschwerden und immer größeren Einschränkungen leben müssen und sich damit nicht selten auch die Hemmschwelle vergrößert, ärztliche Hilfe zu suchen, einerseits weil man sich nicht ernst genommen fühlt, andererseits weil man sich die Therapie gar nicht antun möchte. Bis es dann Komplikationen gibt. Der Weg zurück zu einem einigermaßen beschwerdefreien Leben ist umso schwerer.

Deshalb ein Appell an alle PatientInnen:
SUCHEN SIE FRÜHZEITIG ÄRZTLICHE HILFE!

Wenden Sie sich an den Arzt Ihres Vertrauens oder gleich an einen Spezialisten – die ÖLL ist Ihnen gerne behilflich!

Kompressionsstrümpfe, Bandagen, regelmäßig zur Lymphdrainage, – das hört sich alles nicht besonders angenehm an, man lernt aber damit umzugehen, es verbessert auf jeden Fall die Lebensqualität und vor allem: es beugt Komplikationen vor! Schöpfen Sie alle Möglichkeiten der Kostenerstattung durch Krankenkassen oder Versicherungen aus und geben Sie auch nicht gleich auf, wenn es beim ersten Ansuchen nicht klappt!

Und eine Bitte an alle ÄrztInnen: Auch wenn die Schwellung gering ist – helfen Sie, die Ursache abzuklären und frühzeitig eine adäquate Behandlung einzuleiten.

In einer aktuellen Studie des Wirtschaftsforschungsinstitutes wird bemängelt, dass in Österreich im EU-Vergleich wenig Geld in die Gesundheitsvorsorge investiert wird. Wenn man die Überlegung weiterspinnt, kann man sicher auch sagen, dass eine frühzeitige Behandlung von bereits eingetretenen Krankheiten ebenfalls Kosten sparen kann, indem sie lange Krankenstandszeiten, in einem späteren Stadium aufwändigere Behandlungen oder gar Berufsunfähigkeit verhindert.

► **Wer früh behandelt, ist später besser dran.**



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

Mitgliedsbeitrag: 25 Euro./Jahr für Einzelpersonen 110 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 25 Euro/Jahr Firmenmitgliedschaft zu 110 Euro/Jahr

Ich bin Patient PhysiotherapeutIn BandagistIn Arzt/Ärztin MasseurIn InteressentIn.

Ich möchte aktiv an der ÖLL mitarbeiten Ja Nein

Ort, Datum

Unterschrift

AUS UNSEREN LANDESSTELLEN



BURGENLAND

Wer mit Landesstellen-Leiterin Edeltraut Koppy Kontakt aufnehmen möchte, ist gerne dazu eingeladen:

Telefon 0664/5103453
E-Mail ekoppy@gmx.at

SALZBURG

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

Gruppentreffen im Diakonie-Zentrum Salzburg, Termine auf Anfrage bei Landesstellenleiterin Daniela Ziegler, Tel, 0662/43 89 34 oder 0699/156 120 20.



KÄRNTEN

DIE ANGEBOTE DER LYMPH-LIGA KÄRNTEN

Wir sind für sie jederzeit erreichbar, unter der Telefonnummer 04272/83605, bzw. unter der E-Mailadresse oell.kaernten@gmx.at.

Im Klinikum Klagenfurt: Sprechstunde jeden 4. Donnerstag im Monat im Büro der Selbsthilfe Kärnten im 1. Stock in der Zeit von 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr.

Im Zentrum für Lymphologie am LKW Wolfsberg: Erfahrungsaustausch einmal im Monat von 17.30 bis 18.30 Uhr. Beachten Sie jedoch den Tag am entsprechenden Aushang.

Für weitere Informationen und Auskünfte stehen zur Verfügung:
Cornelia Kügele 0650/7823534 - am Zentrum für Lymphologie (Turnsaal), **Mag. Ingeborg Fritzer** 0664/2022213

STEIERMARK

Die LYMPH-LIGA Landesstelle Steiermark ist für Sie erreichbar:

DR. FRANZISKA KLEMMER
ÖLL- LANDESSTELLE STEIERMARK
8653 Stanz im Mürztal 45
Tel.: +43 3865 8484 oder
Fax.: +43 3865 8484-4
lymph.stanz@gmx.at

DR. WALTER KLEMMER, Arzt für Allgemeinmedizin
8653 Stanz im Mürztal
Tel.: +43 3865 8484
Fax.: +43 3865 8484-4

Einladung zum Gruppentreffen in Graz

Hier haben sie die Möglichkeit zu einem Austausch mit Gleichgesinnten!

Freitag 28.10.2011, 16 Uhr und
Freitag 27.04.2012, 16 Uhr.

Ort: Leechgasse 30 Sozial- und Begegnungszentrum 8010 GRAZ
Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmittel:
Straßenbahnlinie 1, Haltestelle Lenaugasse
Buslinie 39, über Jakominipl. Haltest. Uni- Mensa
Linie 41, Ri. LKH, Haltest. Uni- Mensa
Linie 63, über Hauptbahnhof, Haltest. Uni- Mensa

sowie:

Freitag 29.07.2011, 16 Uhr, und
Freitag 03.02.2012, 16 Uhr

Ort: Stanz im Mürztal 45, Ordination Dr. Klemmer

Bitte um Rückruf unter der Tel: 0316/681325 oder an meine E-Mailadresse oder hinterlassen Sie mir bitte eine Nachricht auf Band 03865/8636.

Bei Bedarf und auf Anfrage können gerne weitere Gruppentreffen organisiert werden.

Ich freue mich auf ein reges Zusammentreffen
Ihre Dr. Franziska Klemmer ÖLL-LIGA Steiermark

Ihre Dr. Franziska Klemmer
ÖLL-LIGA Steiermark



NIEDERÖSTERREICH

Ich bin für Sie da!

Ich bin für Sie erreichbar:
Telefonisch unter 0676-6125100
(bitte zwischen 9.00 und 18.00 Uhr),

per Fax unter 02630-39325 oder
per E-Mail: ingrid.kleindienst@aon.at,

bzw. per Post: Ingrid Kleindienst-John,
2630 Buchbach bei Ternitz Nr. 22.



OBERÖSTERREICH

Ein offenes Ohr für Ihre Probleme und Fragen:

heidelinde_hirtenlehner@hotmail.com
Telefon: 0732 / 30 10 05



TIROL

LANDESSTELLENLEITER
DR. GEORG KETTENHUBER
 Arzt für Allgemeinmedizin
 Brixnerstrasse 3
 6020 Innsbruck
 Tel./Fax.: +43 512 581038
 Mobil.: +43 699 11717323
 Email: georgkettenhuber@hotmail.com



LANDESSTELLENLEITERIN
DR. MELANIE WOHLGENANNT MPH
 Ärztin f. Allgemeinmedizin
 Brixnerstrasse 3
 6020 Innsbruck
 Tel./Fax.: +43 512 581038
 Mobil.: +43 664 3845136
 Email: melanie.wohlgenannt@a1.net

SPRECHSTUNDEN UND TREFFEN

Anfragen per E-Mail und Telefon, Beratung per Telefon, E-Mail und persönlich nach telefonischer Vereinbarung unter den angegebenen Telefonnummern.

VORARLBERG

Alfred Kögl steht ab sofort den Mitgliedern aus Vorarlberg mit Rat und Tat zur Verfügung.

E-Mail: alfred.koegl@aon.at,
 Mobil: 0676/5951473.



WIEN

Monatliche **JOUR FIXE** im Café Raimund,
 1010 Wien, Museumstraße 6 jeden
 2. Mittwoch des Monats (ausgenommen Juli
 und August) ab 17 Uhr

Landesstellenleiter: Manfred Schindler
 Tel.: 0699 1 300 61 63
 oder: manfred@schindlers.at



medi



mediven sensoo Für wohltuende Wirksamkeit

Die besonders weiche Flachstrick-
 qualität bei leichten Ödemen bis
 Stadium I.



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