

# LYMPH

*ödem*



01/12, 1. Halbjahr 2012

Das Journal für ÄrztInnen,  
PatientInnen und TherapeutInnen

5 | DIE WOHLFÜHLBLUME

7 | JAHRESTAGUNG 2012: Medizinische und soziale Aspekte

10 - 11 | aus unseren LANDESSTELLEN

[www.lymphoedem.at](http://www.lymphoedem.at)

# EDITORIAL



*Liebe Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser!*

Nach einem wunderschönen Frühlingsbeginn möchte ich Sie herzlich einladen, durch Ihr Mitwirken die Aktivitäten in der österreichischen Lymph-Liga zu steigern. Das Vorprogramm für die diesjährige Jahrestagung der ÖLL in Bad Sauerbrunn erhalten Sie mit dieser Sendung. Aus den Programmschwerpunkten können Sie ersehen, dass wir neben der physikalischen Therapie des Lymphödems auch psychosoziale Aspekte diskutieren wollen.

In der Öffentlichkeit und auch in Medizinerkreisen ist die psychosoziale Problematik beim Lymphödem noch nicht voll bewusst. Hier sind vor allem nur Lymphödeme nach Krebserkrankungen bekannt und akzeptiert.

Immer wieder hören wir von LymphödempatientInnen, dass Verordnungen für Lymphödemtherapie nur nach Krebserkrankungen anerkannt werden, ungeachtet dessen, dass es eine Reihe von LymphödempatientInnen gibt, die an einem Lymphödem erkrankt sind und auch einen hohen Leidensdruck haben. Dazu möchte ich nur an das angeborene Lymphödem erinnern.

Unsere Aufgabe als Österreichische Lymph-Liga ist es aber, alle LymphödempatientInnen zu unterstützen, ob sie ihr Lymphödem durch eine Krebserkrankung bekommen haben, es durch andere Erkrankungen ausgelöst wurde, oder ob sie angeborene Lymphödeme haben.

Wir ersuchen Sie, wenn Sie diesbezüglich negative Erfahrungen gemacht haben, uns diese auch mitzuteilen, um anhand dieser Erfahrungen eine öffentliche Diskussion zu beginnen und Veränderungen einleiten zu können.

Herzliche Grüße!

Ihr  
Prim. Dr. Walter Döllner  
Präsident



*Liebe Mitglieder und Freunde der ÖLL!*

das Besondere an unserer Österreichischen Lymph-Liga sind nicht nur die Menschen, die ihr angehören. Besonders an unserer Vereinigung ist auch die Zusammensetzung. UniversitätsprofessorInnen, Primarii, PhysiotherapeutInnen, ÄrztInnen und viele, die selbst an einem Lymphödem leiden, finden sich in der Lymph-Liga.

Jede/r trägt mit seinem Fachwissen bzw. mit seiner persönlichen Erfahrung, einen mehr oder weniger großen Baustein zu besserem Wissen und besserer Behandlung des Lymphödems in Österreich bei.

Als für die Öffentlichkeitsarbeit zuständiges Vorstandsmitglied habe ich es mir auch zur Aufgabe gemacht, meinen LeidensgenossInnen Mut zu machen. Zum Beispiel, wenn es um die Mobilität geht. Nachdem ich nun seit fünf Jahren durch mein primäres Lymphödem und viele weitere Krankheiten nur schwer gehen kann, habe ich im Vorjahr das „Liegetrike“ entdeckt.

Einfach gesagt, ist es ein Fahrrad, das man im Liegen bedient. Mehr dazu finden Sie im Internet unter <http://tinyurl.com/7csrkyj>.

Aus dieser Erfahrung mein Tipp für Sie: werden Sie erfinderisch, geben Sie nicht auf, geben Sie auch sich nicht auf!

Ihr Manfred Schindler,  
Beauftragter der ÖLL für Öffentlichkeitsarbeit  
[manfred@schindlers.at](mailto:manfred@schindlers.at), Tel. 0699 1 300 61 63



► Bild: Manfred Schindler und sein Liegetrike.  
Foto: Matthias Bernold/[www.derbernold.com](http://www.derbernold.com)

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](http://www.lymphoedem.at)  
[info@lymphoedem.at](mailto:info@lymphoedem.at)  
Fotos: Kleindienst, Mandl Kommunikation, Zentrum für Lymphologie  
Wolfsburg, ÖLL Landesstellen, Kögl,  
Kurzentrum Bad Sauerbrunn  
Layout: SD  
Konzept & Text:  
[www.mandlkommunikation.at](http://www.mandlkommunikation.at)  
Druck: digitaldruck.at  
Richtung der Zeitung:  
Informationen für LymphödempatientInnen u. Mitglieder der  
Österreichischen LYMPH-LIGA.



Lymphentlastungs-Bandage 1100  
Cup A-D

# LYMPH 0 FIT

Lymphentlastungs-Bandage  
zur unterstützenden Behandlung von Lymphödemen



- Leichte Kompression
- Massagewirkung durch besondere Noppenstruktur
- Bessere Durchblutung
- Die Lymphe wird angeregt
- Angenehmes Tragegefühl, Hautfreundlich
- Hohe Formbeständigkeit, Atmungsaktiv
- Klimaregulierend, Schnell trocknend

## INNOVATION ENTLASTET BRUST UND ARME

Lymph O Fit ist ein Lymphentlastungs-Material, das zum Beispiel in Bandagen für Brust und Arm verarbeitet wird. Das Besondere an dem Material ist eine spezielle Noppe mit Massagewirkung und sanfter Kompression für Lymphe und Haut. So können post-operative Ödembildungen schneller abgebaut werden, wie der Hersteller Anita betont.

Neben der Massagewirkung durch Noppenstruktur kommt es zu besserer Durchblutung und besseren Heilungseffekten. Lymph O Fit zeichnet sich durch Hautfreundlichkeit, angenehmes Tragegefühl und hohe Formbeständigkeit aus. Das Material ist atmungsaktiv und klimaregulierend.

Ärzte, die die Innovation testeten, befanden, dass schon nach kurzer Tragezeit die Patientinnen eine Verminderung der lokalen Schmerzen registrierten.

[www.anita.com](http://www.anita.com)

► Gute Schmerzlinderung, Massageeffekt und hohe Formbeständigkeit: das Lymph O Fit-Material zur Lymphentlastung.

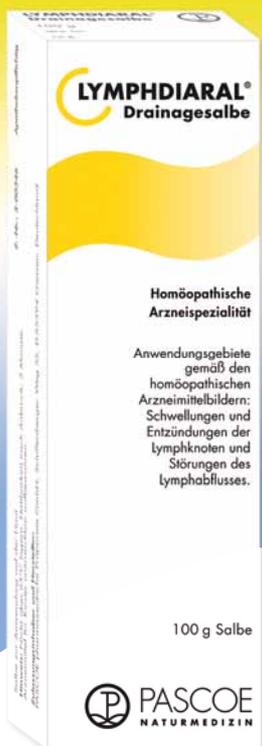
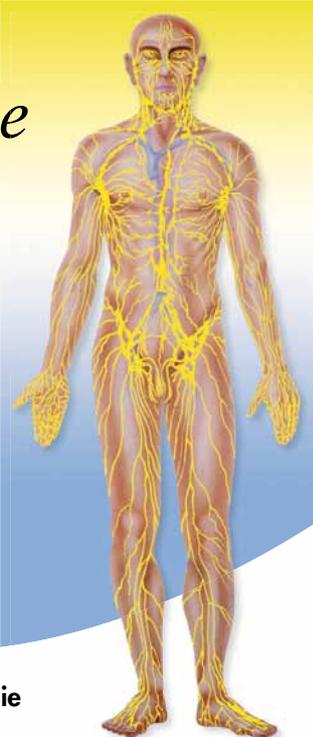


Promotion

## 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](mailto:info@pascoe.at) · [www.pascoe.at](http://www.pascoe.at)



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

# DIE „WOHLFÜHLBLUME“



*Wie geht es Ihnen? Grade jetzt, in diesem Augenblick? Und was wäre notwendig, damit es Ihnen noch ein bisschen besser geht? Wie, Sie sind grade viel zu beschäftigt und haben keine Zeit sich um Ihr Wohlbefinden zu kümmern, weil Sie eigentlich gleich ein paar Tage Wellness-Urlaub bräuchten um wieder auf die Beine zu kommen?*

Wenn ich an solche Momente zurückdenke, fällt mir später oft etwas ganz Einfaches ein, das mir gut getan hätte – aber ich habe nicht daran gedacht. Und deshalb möchte ich Sie heute einladen, zum Sammler zu werden, zum Ideen-Sammler, was Ihnen ganz persönlich gut tut. Und weil das Gedächtnis als Aufbewahrungsort nicht immer zuverlässig ist und Listen so etwas Bürokratisches haben, lade ich Sie zum Basteln ein:

Nehmen Sie sich ein paar ovale Blätter, dünne Kartons, wie man sie zum Beispiel in der Papierabteilung bekommt oder schneiden Sie sich einfach ein paar ovale Blätter aus.



Moment, bevor Sie mit dieser Bastelarbeit anfangen: Sie können währenddessen schon einmal überlegen, was Ihnen gut tut – und wie viel Zeit Sie dafür aufwenden müssen. Also:



So, nun sortieren Sie ihre Blätter nach Zeitbedarf, dann kommt mit dem Locher ein Loch in eine Schmalseite und ein Splint durch das Ganze. Nun haben Sie eine Blume voller Wohlbefinden – und jedesmal, wenn Ihnen etwas Neues einfällt oder Sie etwas Neues ausprobieren, das angenehm ist, kommt ein neues Blütenblatt dazu.

Und immer wenn Sie etwas Zeit haben oder wenn Sie spüren, dass Sie sich wieder einmal etwas Gutes tun sollten, fächern Sie die Blütenblätter auf und suchen sich aus, was jetzt gerade möglich ist.

Sie werden sehen, Kleinigkeiten, wie kurz einmal vom Computer aufschauen und die Schultern kreisen, werden bald Gewohnheit. Und Dinge, die Sie sonst vielleicht vergessen, Tipps für eine kleine Selbst-Lymphdrainage, wie Sie es in der Reha gelernt haben, haben Sie jetzt greifbar (mit Beschreibung!) und können sie auch zwischendurch in der Arbeit kurz anwenden.

Noch eine Einladung: schreiben Sie mir, was Ihnen Ihr Leben mit dem Lymphödem erleichtert – in der nächsten Lymph-Liga-Zeitung gibt es eine Wohlfühl-Blume mit Tipps unserer LeserInnen. Ich bin schon gespannt, was alles dabei sein wird.

Heidelinde Hirtenlehner

E-Mail: [heidelinde\\_hirtenlehner@hotmail.com](mailto:heidelinde_hirtenlehner@hotmail.com)

## WISSEN: ÜBER KOMPRESSIONSSTRÜMPFE

*Medizinische Kompressionsstrümpfe werden in vier Klassen (leichte bis sehr kräftige Kompression) eingeteilt. Der Druckverlauf ist an der Fessel am höchsten, halbiert sich bis zum Knie und nimmt Richtung Leiste noch einmal leicht ab.*

Medizinische Kompressionsstrümpfe (z. B. mediven plus) gibt es nur im medizinischen Fachhandel. Die Größe bestimmt sich nach den Längen- und Umfangmaßen der Beine.

Langes Stehen, Sitzen oder erbliche Veranlagung können Venenleiden begünstigen. Die Venen weiten sich, das Blut versackt in den Beinen. Mögliche Hinweise: Müde, schwere Beine, Schwellungen oder Sockenränder, die sich abzeichnen. Die exakt dosierte Kompression (z. B. medi compression) kann helfen:

Medizinische Kompressionsstrümpfe verringern den Durchmesser der Beinvenen. Die innenliegenden Venenklappen schließen wieder, das Blut fließt besser und schneller zum Herzen.

Die Beine sind wieder entspannt und leicht, die Schuhe bequem bis zum Abend. Bei Venenleiden, wie schweren, müden Beinen, Krampfadern oder nach einer Thrombose, sind medizinische Kompressionsstrümpfe die Basistherapie.

Sie entfalten ihre medizinische Wirkung durch den definierten, abnehmenden Kompressionsdruck. Das kann ein Stützstrumpf nicht leisten.

Weitere Infos: [www.medi.de](http://www.medi.de)



➤ *Zum Glück muss heute auch bei medizinischen Kompressionsstrümpfen die Mode nicht außen vor bleiben.*

# UNSERE „SCHATZMEISTERIN“ GING UNTER DIE BUCHAUTORINNEN

Ingrid Kleindienst, seit vielen Jahren engagierte Lymph-Liga-NÖ-Landesstellenleiterin und Kassierin der Österreichischen Lymph-Liga, ist unter die Buchautorinnen gegangen.

Die ausgewiesene Expertin und Unterrichtende auf dem Gebiet der Aromapraxis hat soeben ein Buch über Hydrolate herausgebracht.

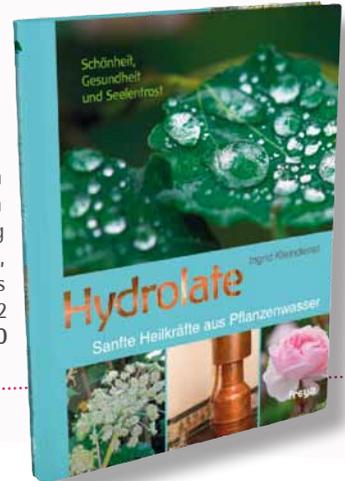
Es sind Nebenprodukte, die bei der Destillation ätherischer Öle entstehen. „Es handelt sich bei den Pflanzenwässern um hochwirksame Produkte, denn die wasserlöslichen Inhaltsstoffe der Pflanze sind darin gelöst.“

Damit können Hydrolate die Heilwirkung der korrespondierenden ätherischen Öle sogar übertreffen. Neben der naturheilkundlichen Verwendung finden sich Hydrolate häufig in Kosmetika und sind besonders in der Aromatherapie beliebt“, erläutert Kleindienst.

Im Buch geht es unter anderem um Inhaltsstoffe, Qualitätskriterien und Anwendungsmöglichkeiten. Genaue Anleitungen ermöglichen die Herstellung von Hydrolaten in der eigenen Küche.

Ingrid Kleindienst-John  
**HYDROLATE**  
Helfer aus dem  
Pflanzenreich

Format: 22 x 17 cm  
Flexocover, ca. 180 Seiten  
Fadenheftung  
durchgehend vierfärbig,  
viele Fotos  
ISBN: 978-3-99025-053-2  
Preis: €19,90



## AUS DEM BUCH: PFEFFERMINZ-HYDROLAT

*Mentha piperita*

Minzen gibt es viele verschiedene, ich möchte hier die Pfefferminze als Beispiel für viele andere Sorten vorstellen.

Minzen gehören zu den Lippenblütlern. Sie bevorzugen einen tonigen Kalkboden und vermehren sich in der Natur vor allem durch ihre oberirdischen Ausläufer. Wenn man sie vermehren möchte, kann man das auch durch Stecklinge tun.

Im Garten wird Pfefferminze ca. 30 – 60 cm hoch. Wie alle Lippenblütler hat auch die Pfefferminze einen vierkantigen Stengel. Ihre Blätter sind gegenständig angeordnet, je nach Sorte hell- bis dunkelgrün mit gezackten Blatträndern. Die Blüten stehen in kleinen Ähren.

Interessant ist, daß sich bereits in altägyptischen Gräbern aus der Zeit von ca. 1200 v.Chr. mit Sicherheit Blätter der Pfefferminze bestimmen ließen. Das heißt aber auch, daß Pfefferminze ebensolange schon in der Volksheilkunde bekannt war. Man hat Tees von der Minze als Hilfe gegen Cholera verwendet, aber auch bei verschiedenen Grippe-Epidemien.

Für das Pfefferminz-Hydrolat destilliert man das Kraut am besten noch vor der Blüte. Man kann auch mit getrockneter Pfefferminze noch ganz gute Ergebnisse erzielen, am duftigsten wird unser Hydrolat allerdings mit frisch geernteten Pflanzen. In meinem Garten verbreitet sich die Pfefferminze gerne – sie wächst aber leider dort, wo sie will und nicht dort, wo ich sie gerne hätte. Minzen sind da sehr eigensinnig.

Da sich das Hydrolat nicht besonders gut hält, ist es sicherlich empfehlenswert, es nicht viel länger als ein bis zwei Jahre in Verwendung zu haben.

Unser Hydrolat der Pfefferminze schätze ich sehr. Ich verwende es im Sommer in Form eines Body Splashes gegen schwere Beine, gegen starkes Schwitzen zum Erfrischen und Beleben. Sprüht man es bei großer Hitze auf die Unterarme, so fühlt man sich gleich besser.

Das funktioniert wegen des Menthols, das auch im Hydrolat vorhanden ist und das die Nervenendigungen, die die Kälteempfindung leiten, erregt. Dadurch empfindet man Kälte auf der Haut. Auch auf Ödeme hat es eine abschwellende Wirkung, wie ich selbst immer wieder erfreut zur Kenntnis nehmen konnte.

Diese kühlende Wirkung macht man sich auch gerne bei Wechselbeschwerden (Hitzewallungen) zunutze – hier am besten in Form eines Sprays.

Man kann mit Pfefferminz-Hydrolat fettige Haut und Aknehaut reinigen, durch seine Inhaltsstoffe wirkt es auf die gereizte Haut auch entzündungshemmend.

Bei fettigen Haaren und schuppiger Kopfhaut verwendet man Pfefferminz-Hydrolat als letzte Spülung nach der Haarwäsche. Ein Mundwasser mit Pfefferminz-Wasser wirkt besonders auch bei Zahnfleischproblemen und Mundgeruch. Die im Hydrolat enthaltenen Alkohole (ca. 40%) machen es antiinfektiös und antiviral, also einsetzbar auch bei Erkältungen.

### 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-Mailadresse 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. Privatadresse, wenn Sie uns vom Büro aus anschreiben!), Name und Postadresse, damit wir unsere Datenbank vervollständigen können, und zwar an: [info@lymphoedem.at](mailto:info@lymphoedem.at)

# JAHRESTAGUNG IM OKTOBER IM BURGENLÄNDISCHEN BAD SAUERBRUNN

„VERSTECKTE“ KRANKHEIT“ BRAUCHT MEHR ÖFFENTLICHE  
ZUWENDUNG

Die psychischen und sozialen Aspekte werden neben den medizinischen Fragen auch im Zentrum der Jahrestagung der Österreichischen Lymph-Liga am 13. Oktober 2012 im burgenländischen Kurort Bad Sauerbrunn stehen. Dabei kommen renommierte MedizinerInnen, TherapeutInnen und betroffene PatientInnen zu Wort.

Viele namhafte ReferentInnen und auch ExpertInnen und PolitikerInnen aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich haben bereits ihre Teilnahme zugesagt. Den Ehrenschatz haben die burgenländischen Spitzenpolitiker, Landeshauptmann Hans Niessl und Sozial- und Gesundheitslandesrat Dr. Peter Rezar übernommen.

„Mehr Zuwendung“ durch Gesundheitseinrichtungen, Gesundheitspolitik und die gesamte Öffentlichkeit fordert die Österreichische Lymph-Liga für die rund 130.000 betroffenen Patientinnen und Patienten in Österreich.

„Wir haben mit mehreren Problemen im Zusammenhang mit den Lymphödem-Erkrankungen zu kämpfen“, so Präsident Prim. Dr. Walter Döllner. „In vielen Fällen wird das Lymphödem nicht oder zu spät diagnostiziert, so dass viele Patientinnen und Patienten



mitunter gar nicht wissen, an welcher Krankheit sie leiden. Hier müssen wir insbesondere in den Hausarztpraxen noch viel Bewusstseinsarbeit leisten.“

Ein weiteres Handicap: das Netz an speziell ausgebildeten Physiotherapeuten, die die Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE) zur optimalen Behandlung des Lymphödems beherrschen, ist in Österreich sehr weitmaschig.

## UMFASSEND INFORMIERT

Sollten Sie mit dieser Zeitschrift nicht das Vorprogramm zur Jahrestagung 2012 erhalten haben, können Sie dieses gerne unter der Telefonnummer 0 26 72/84 473 bzw. unter [www.lymphoedem.at](http://www.lymphoedem.at) anfordern!

▲ *Schauplatz der Jahrestagung 2012:  
Sonnenberghof in Bad Sauerbrunn.*

➤ *Vorprogramm der  
Jahrestagung*



**medi**



## mediven sensoo Für wohltuende Wirksamkeit

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



Ihr Expertenversorger  
in der Lymphologie



Erhältlich in 8 Farben:



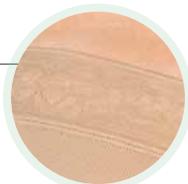
Juzo® Kompressionsversorgungen werden für **alle Körperbereiche** exakt nach den Körpermaßen gefertigt. Ihre Patienten profitieren durch:

- **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

# GEMEINSAM STATT EINSAM: PATIENTENSTECKBRIEF

Eine wichtige Funktion der Lymph-Liga besteht sicher darin, dass man als PatientIn merkt, dass man nicht die/der einzige Betroffene ist, sondern auch andere im täglichen Leben mit dem Lymphödem mit ähnlichen Problemen kämpfen. Um das zu verdeutlichen, möchten wir Ihnen gerne in den nächsten Ausgaben

PatientInnen, deren Geschichte und Gedanken zum Umgang mit der Krankheit und zur Therapie vorstellen. Dazu hat Heideleine Hirtenlehner, Leiterin der Oberösterreichischen Landesgruppe der Österreichischen Lymph-Liga, diesen Fragebogen konzipiert.



## PATIENTENSTECKBRIEF

Name (wenn Sie Ihren Namen bekanntgeben möchten, ansonsten Alter und Geschlecht)

1

In welchem Alter ist Ihr Lymphödem zum ersten Mal aufgetreten?

2

Was war der Auslöser/Anlass?

3

Wann wurde zum ersten Mal die richtige Diagnose gestellt und wie viele vergebliche Arztbesuche lagen ungefähr davor?

4

Wie viele Rehab-Aufenthalte haben Sie schon hinter sich?

5

Wie ist der Erfolg der Rehab-Aufenthalte?

6

Was ist Ihr Wunsch an die Kompressionsstrumpfersteller?

7

Was ist Ihre Hauptschwierigkeit in Bezug auf das Lymphödem bei der Bewältigung Ihres Alltags?

8

Und wie gehen Sie damit um?

9

Was ich noch sagen wollte:

10

# AUS UNSEREN LANDESSTELLEN



## BURGENLAND

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

Telefon 0664/5103453  
E-Mail [ekopyy@gmx.at](mailto:ekopyy@gmx.at)



## 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](mailto: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



## 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](mailto: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](mailto:heidelinde_hirtenlehner@hotmail.com)  
Telefon: 0732 / 30 10 05

## VORARLBERG



Alfred Kögl steht als Landesgruppenleiter den Mitgliedern aus Vorarlberg mit Rat und Tat zur Verfügung.

E-Mail: [alfred.koegl@aon.at](mailto:alfred.koegl@aon.at),  
Mobil: 0676/5951473.

### LYMPHÖDEMVERSORGUNG

Der neue Landesgruppenleiter hat mit viel Engagement begonnen, Informationsdefizite für die Betroffenen aufzuarbeiten.

*„Es ist leider die Wirkungsweise und die Indikationen für Lymphdrainagen wenig bekannt und mühevoll für PatientInnen, eine adäquate Behandlung zu bekommen. Immer wieder herrscht die Meinung vor, die Lymphdrainage sei ja nur eine „Streicherei“. Ebenso die Wärme – Entzugs – Therapie, diese wird oft zu spät bis gar nicht verordnet. Viele Patienten fühlen sich da im Stich gelassen. Mein Bestreben ist diese Lücke zu schließen.“*

Patienten mit primären Ödemen werden fast nie einer adäquaten Entstauung zugeführt, obwohl der Bedarf sehr hoch wäre. Auch hier möchte die Lymph-Liga Vorarlberg mehr Informationen bieten.

### BESTRUMPFUNGS-FRAGE

Kögl: *„Bei meinen Patientinnen konnte ich feststellen, dass es immer wieder zu inadäquaten Strumpfvorsorgungen kommt. Die Firma medi hat uns wichtige Informationen über Qualität, richtiges Messen, verschiedene Materialien, richtiges Verordnen, zur Verfügung gestellt.“*

Leider verkaufen auch Sanitätshäuser oft Bandagen und Strümpfe „von der Stange“, richtiges Messen unterbleibt. Daher wird die ÖLL Vorarlberg auch in diesen Fragen mehr Information an die Zielgruppen, TherapeutInnen, ÄrztInnen und Sanitätshäuser bringen.



► *Solche „Bestrumpfungen“ sind leider noch immer traurige Realität.*



## 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.



## 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

## 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.

## STEIERMARK



Die Lymphg-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

Ihre Dr. Franziska Klemmer  
 ÖLL-LIGA Steiermark

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

Stationäre Lymphödemtherapie ...

# FREIRAUM für Ihre GESUNDHEIT

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
- ◆ Burgenländische Gebietskrankenkasse
- ◆ Vorarlberger Gebietskrankenkasse
- ◆ Tiroler Gebietskrankenkasse
- ◆ Salzburger Gebietskrankenkasse
- ◆ Betriebskrankenkasse Semperit
- ◆ Betriebskrankenkasse Mondi Business Paper
- ◆ Betriebskrankenkasse Donawitz
- ◆ Betriebskrankenkasse Kindberg
- ◆ Betriebskrankenkasse Kapfenberg
- ◆ Versicherungsanstalt für Eisenbahnen und Bergbau
- ◆ Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter BVA
- ◆ Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft
- ◆ Pensionsversicherungsanstalt
- ◆ Kranken- und Unfallfürsorge der Tiroler Gemeindebeamten, Landeslehrer, Landesangestellten

## 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
- ◆ Kompressionsstrumpf nach Bewilligung
- ◆ Vorträge und Schulungen
- ◆ psychologische Einzel- und Gruppengespräche

WITTLINGER



THERAPIEZENTRUM

Dr. VODDER AKADEMIE



THERAPIE AUSBILDUNG



Internationales Kompetenzzentrum für Lymphologie  
Rehabilitationsklinik – Schule – Fachgesellschaft  
Behandlung – Ausbildung – Forschung



Bitte informieren Sie sich über die Aufnahmemodalitäten bei Frau Rosi Unterreiner, **Telefon 05374-5245-548** oder schriftlich: Wittlinger Therapiezentrum, Alleestraße 30, A-6344 Walchsee [office@wittlinger-therapiezentrum.com](mailto:office@wittlinger-therapiezentrum.com), [www.wittlinger-therapiezentrum.com](http://www.wittlinger-therapiezentrum.com)