



„SHUT DOWN“ ...

Wie haben unsere MitarbeiterInnen der Landesstellen die Corona-Krise vor allem beruflich erlebt?

Seite 6 – 7

Seite 8

**Ehrenzeichen für
Frau Prof. Hildegard Wittlinger zum 90er!**

Seite 12

**Wie sich die Welt im März 2020
plötzlich veränderte**

Seite 13

Neue Lymph-Pfade

Seite 14

Wundmanagement und Lymph

Seite 16

**„Ich lebe nicht für das Lymphödem,
sondern mit ihm“**

Seite 18

Zu heiß mit Kompression?

medi



mediven® Flachstrick –
so individuell wie
meine Geschichte.

Mein Leben, mein Körper, meine Versorgung
– Kompression ohne Kompromisse

Teile deine Story mit uns unter dem Hashtag: #mymediven

Jetzt NEU:
mediven® cosy
Flexibel. Anschmiegsam.
Bewegungsfreiheit.

medi. ich fühl mich besser.

Entdecken Sie Neues aus der medi World of Compression.
www.medi.biz/flachstrick



SEHR GEEHRTE DAMEN UND HERREN! LIEBE MITGLIEDER DER ÖLL!

Die Herausforderungen, die die COVID-19-Pandemie an uns alle stellt, sind enorm! Unser Berufs- und Privatleben hat sich von heute auf morgen in einer ungeahnten Form geändert, die zu Jahresanfang wohl die wenigsten von uns für möglich gehalten hätten. Es ist eine schwierige Zeit, es ist aber gleichzeitig beruhigend zu sehen, dass, wenn alle mittun, letztlich auch in einer Krisensituation vieles funktionieren kann. Und es hat bisher sehr gut funktioniert! Es hat bisher durch unser aller Zutun derart gut funktioniert, dass unsere medizinische Infrastruktur Gott sei Dank nicht der limitierende Faktor in der Bewältigung dieser Krise geworden ist. Dennoch sind leider Tote zu beklagen und viele Themen wie u.a. aus Wirtschaft und Bildung werden uns wohl sehr lange begleiten.

Auch für Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen sowie auch für LymphödempatientInnen hat sich durch COVID-19 das Leben stark verändert. Bereiche der Versorgung mit Physikalischer Medizin, Rehabilitation, Massage, Physiotherapie etc. erfuhren zunächst die für das Gemeinwohl notwendige Reduktion und werden nun langsam und schrittweise, logistisch abgestimmt wieder hochgefahren. Das ist eine insgesamt schöne und für die Versorgung von LymphödempatientInnen essentielle



ÖLL-Präsident Dr. Richard Crevenna
©Marko Kovic

Perspektive. Machen wir bitte entsprechend mit! COVID-19-Richtlinien der Gesellschaft Deutschsprachiger Lymphologen e. V. [Quelle: Lymphoedema Support Network (LSN)] sind auf der Homepage der Österreichischen Lymph-Liga (www.lymphliga.at) nachzulesen. Auch telemedizinische Anwendungen können eine ergänzende Rolle spielen. Das halten vielen von uns für einen spannenden und zukunftsweisenden Ansatz. Ein Bewegungsprogramm für LymphödempatientInnen, d.h.

Übungen im Rahmen der Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie, finden Sie auf der Klinikhomepage der Universitätsklinik für Physikalische Medizin, Rehabilitation und Arbeitsmedizin (<https://physmedrehab.meduniwien.ac.at/patientinneninformationen/online-trainingsprogramm/bewegungsprogramm-fuer-lymphoedempatientinnen/>).

Es tut sich also einiges! In diesem Sinne darf ich schließen und wünsche Ihnen „Schützen Sie sich und bleiben Sie gesund! Alle Gute für Sie und Ihre Lieben!

Herzlichst, Ihr

Richard Crevenna

Leiter der Universitätsklinik für Physikalische Medizin, Rehabilitation und Arbeitsmedizin, MedUni Wien/AKH Wien

IMPRESSUM UND OFFENLEGUNG

Medieninhaber: Österreichische LYMPH-LIGA
2560 Berndorf, Postfach 41
T: 0 26 72/844 73, **F:** +43 2672 88996
I: www.lymphliga.at **E:** info@lymphliga.at

Redaktion: Mag. Elisabeth Hundstorfer-Riedler
E: presse@lymphliga.at

Layout: knc.at
Druck: druck.at

Richtung der Zeitung:
Informationen für Lymphödem-PatientInnen
u. Mitglieder der Österreichischen LYMPH-LIGA

KEINE ZEITUNG? KEIN MITGLIED?

Das können Sie rasch ändern:
Beitrittserklärung in diesem Heft, oder elektronisch an Österreichische Lymph-Liga: info@lymphliga.at.
Erschienene oder neueste Hefte des Lymphjournals können Sie auch elektronisch unter www.united-kiosk.de lesen und abonnieren!

Lymph-Liga virtuell:

Besuchen Sie auch unsere Homepage www.lymphliga.at.
Auf Facebook finden Sie uns als Österreichische Lymph-Liga.

Trend Colours 2020

Friends  forever

Juzo
Kompressions-
strümpfe sind im
medizinischen
Fachhandel
erhältlich

Blue Love

Violet Truth

Pink Soul

 **Juzo**

www.juzo.de

Lebensfreude in Bewegung

LIEBES ÖLL MITGLIED!

Schwere Zeiten sind es, die wir alle gerade durchmachen!

TherapeutInnen und MasseurInnen, die nicht arbeiten durften und schlagartig vor dem Nichts standen, PatientInnen, die die so notwendigen Therapien nicht oder nur sehr eingeschränkt bekommen haben, Menschen, die unter Isolation und Einsamkeit leiden ...

Wir wollen Ihnen mit dieser Ausgabe des Lymphjournals Mut zusprechen! Halten Sie durch! Bald ist es überstanden!

Die Österreichische Lymph-Liga hat mit einem Info-E-Mail versucht, Betroffene über die COVID-19 Lage zu informieren. Sie haben die Nachricht nicht bekommen? Dann haben wir von Ihnen keine oder keine aktuelle E-Mail-Adresse!

Bitte teilen Sie uns Ihre E-Mail-Adresse mit: eine kurze Nachricht an info@lymphliga.at genügt! So können wir weiter niederschwellig in Kontakt bleiben!

Wir sind jetzt elektronisch noch einfacher zu erreichen. Statt @lymphoedem.at lautet unsere E-Mail-Adresse jetzt @lymphliga.at. Auch unsere Homepage-Adresse ist jetzt mit www.lymphliga.at leicht zu merken.

Und noch eine Bitte habe ich an Sie: Sollten Sie den Mitgliedsbeitrag von € 25.- für 2020 noch nicht überwiesen haben, holen Sie das bitte, wenn es Ihnen möglich ist, mit dem beiliegenden Erlagschein nach! Sie sind unsicher, ob Sie für 2020 schon bezahlt haben? Dann rufen Sie mich bitte an. Gemeinsam klären wir das!

Alles Gute und viel Gesundheit!
Ihre Ursula Partsch



Mag. Ursula Partsch
Servicestelle der Österreichischen
Lymph-Liga



JA, ICH MÖCHTE MITGLIED DER ÖSTERREICHISCHEN LYMPH-LIGA WERDEN:

*

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

*

Straße Ort/PLZ Telefon

*Pflichtfelder

Ich möchte Mitglied der Österreichischen Lymph-Liga werden: ordentliches Mitglied 25 Euro/Jahr Firmenmitgliedschaft zu 110 Euro/Jahr

Ich bin PatientIn PhysiotherapeutIn BandagistIn Arzt/Ärztin MasseurIn InteressentIn.

Ort, Datum Unterschrift

Am 25. Mai 2018 tritt die neue Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) europaweit in Kraft – damit sind künftig Ihre persönlichen Daten noch besser geschützt. Diese Verordnung bringt für Sie unter anderem **Das Recht auf Auskunft**: Es wird nachvollziehbar, was mit den eigenen Daten passiert. **Das Recht auf Vergessenwerden**: Die Daten müssen gelöscht werden, wenn Sie es möchten. **So wenige Daten wie möglich**: Wir waren schon immer bemüht, die Daten unserer Mitglieder bestmöglich zu schützen. Wir speichern nur, was für unsere Arbeit notwendig ist.

Sie können die Aufklärungsarbeit der ÖSTERREICHISCHEN LYMPH-LIGA durch Ihren Beitritt unterstützen. Mitgliedsbeitrag: 25 Euro.-/Jahr für Einzelpersonen (110 Euro.-/Jahr für Firmen). Als Mitglied erhalten Sie das 2x jährlich erscheinende Lymphjournal gratis zugesandt und auch verbilligten Eintritt zu unseren Tagungen und Veranstaltungen. Vor allem aber unterstützen Sie unsere Arbeit. Wir freuen uns besonders über MitarbeiterInnen in allen Bundesländern. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an: Österreichische LYMPH-LIGA, T: +43 2672 84473, F: +43 2672 88996, Postfach 41, A-2560 Berndorf, IBAN: AT45 1100 0032 7012 8600 BIC: BKAUATWW

„SHUT DOWN“ ...

Wie haben unsere MitarbeiterInnen der Landesstellen die Corona-Krise vor allem beruflich erlebt?

LYMPHÖDEM OHNE PHYSIOTHERAPIE

„Gerade, als es nach zwei flauen Monaten – einige meiner PatientInnen waren auf Urlaub oder Reha, einige Behandlungs-Serien ausgelaufen – wieder richtig losgehen sollte: Shut down!“, erzählt Petra Wölflinger-Schrammel, Physio- und Lymphtherapeutin, von der Landesstelle Niederösterreich.

„Bei mir trat ein typischer „Urlaubseffekt“ ein: Ich wurde krank. Ein lästiger grippaler Infekt, der mich gute drei Wochen schwächte. Meine PatientInnen habe ich zumindest einmal telefonisch kontaktiert und versucht therapeutische Verhaltenstipps zu geben. Als Praxisteam beschlossen wir, ab Mai den Betrieb wieder schrittweise aufzunehmen. Wir machten uns viele Gedanken über die Maßnahmen, die zum Schutz vor Ansteckung zu treffen sind, ohne dabei Berge von Müll zu produzieren. Wir versuchten, unsere Zeitpläne in der Praxis so abzustimmen, dass möglichst wenige persönliche Begegnungen stattfinden. Ein heißes Thema war und ist, welche PatientInnen als „dringend“ einzustufen sind: Meine Lymphpatientinnen sind zwar sehr diszipliniert, gut mit Strümpfen versorgt und haben eher unkomplizierte Ödeme, aber nach so langen Pausen, haben auch diese chronischen PatientInnen einen berechtigten Therapiebedarf, auch wenn sie nicht primär als „akut“ zu bezeichnen sind. Diese Entscheidungen müssen im gemeinsamen Gespräch verantwortungsvoll getroffen werden.“

AUSGANGSSPERRE IN TIROL

Dr. Melanie Wohlgenannt, Praktische Ärztin in Innsbruck und ÖLL-Vizepräsidentin, war im Corona-Hotspot-Tirol mit besonderen Herausforderungen konfrontiert.

Die Zeit zwischen dem 14.3.2020 und dem 14.04.2020 war für uns in Tirol lebende Menschen die Zeit der strikten Ausgangssperre. Ganz Tirol war unter



Melanie Wohlgenannt: Ausreichend Schutzkleidung für das medizinische Personal zu besorgen kostete viel Zeit und Energie.

Quarantäne gestellt. Die Wohnung oder das Haus durfte nur verlassen werden, um zur Arbeit zu gelangen, Lebensmittel einkaufen zu gehen, bedürftige Personen mit Lebensmitteln zu versorgen und zum „Luft schnappen“, das heißt, einem Spaziergang. Freiluft-Sport wie Schifahren, Schitouren, Radfahren etc. waren verboten. Die Einhaltung der Ausgangssperre wurde durch die Polizei kontrolliert. Aber das wissen Sie ja schon alles.

Für mich als Ärztin hieß es für „akute Fälle“ die Praxis unter strenger Infektionsprävention weiter offen zu halten.

Schutzkleidung für 2 Wochen hatten wir am Anfang nicht etwa deshalb zur Verfügung, weil ich von den Medizinprodukte-Händlern die von mir bereits im Jänner bestellte Ware erhalten hatte. Nein, sondern weil ich über befreundete Personen, wie einen Immobilienhändler, meinen Schwager sowie über die Gesellschaft für Allgemeinmedizin das notwendige Material besorgen konnte. Die Medizinprodukte-Fachhändler haben die Bestellungen wohl aufgenommen, aber nicht geliefert. Uns ausreichend Schutzkleidung zu besorgen war ein drei Wochen langer Kampf, der neben der Versorgung von

PatientInnen, meine gesamte Aufmerksamkeit benötigte. Mit den Bestellungen hatte ich bereits Mitte Februar begonnen, teilweise schon Mitte Jänner. Vor allem musste ich dadurch viele Stunden im Internet verbringen, wie mit der Vernetzungs-App mit den anderen niedergelassenen ÄrztInnen im Bezirk Innsbruck Stadt und Innsbruck Land, sowie eine Menge Zeit in das Schreiben von Briefen an öffentliche Einrichtungen investieren.

Von Lymphödem-PatientInnen habe ich vereinzelt telefonisch gehört. Wir haben anstehende Probleme erörtert und versucht Lösungen zu finden. Da während der ersten drei Wochen fast alle Physiotherapien in Innsbruck und Umgebung geschlossen hatten, wurden die PatientInnen nicht „gelympht“, daher vergrößerten sich die Umfänge der Extremitäten, Schmerzen traten auf. Abhilfe konnte durch Selbstbandagierung und Bein/Arm-Gymnastik erreicht werden. Zwei PatientInnen mit akuten Erysipelen infolge von Volumenvermehrung auftretendem Juckreiz und Kratzen der Haut, habe ich akut in der Praxis versorgt, sowohl mit Labor-Diagnostik, Verschreibung von passenden Antibiotika, als auch Kompressionsbandagierung und Hautpflege bzw. Versorgung von Ulcera und Stauungsdermatitis der Beine. In der Praxis übernahmen wir auch die Bestellung der Verbandsmaterialien aus der modernen Wundversorgung für die PatientInnen.

Ein weiteres Problem, bei dem wir helfen konnten, war in der Woche 3 der Quaran-

täne PhysiotherapeutInnen zu finden, die trotz Ausgangssperre arbeiteten, sowie das Ausfindigmachen der möglichen Wiedereröffnungszeiten der großen Physiotherapeutischen Gesundheitseinrichtungen, die vollständig auf Kassenkosten arbeiten (kein Selbstbehalt).

Elektive, also geplante, lymphologische Untersuchungen mussten wie andere geplante Untersuchungen (z.B. Vorsorge Untersuchungen) mit 15.03.2020 eingestellt werden. Fragen von PatientInnen haben wir auch in der CoVid-19 Quarantäne-Phase entgegengenommen und beantwortet und werden dies auch weiter so machen.

KLINIK OHNE PATIENTINNEN

Primar Dr. Christian Ure von der Landesstelle Kärnten musste schweren Herzens seine PatientInnen heimschicken:

Freitag, der 13. in der Lymphklinik Wolfsberg – in unserem Fall war es der 13. 03. 2020, der Tag an dem wir alle Patienten, die zur Reha - Aufnahme angereist sind, postwendend wieder nach Hause schicken mussten! Auch alle zu dem Zeitpunkt stationären PatientInnen mussten im Lauf des Wochenendes abreisen. In dieser Krisensituation versuchten wir den Schaden für unsere PatientInnen möglichst gering zu halten, daher wurden jene PatientInnen, bei denen bereits die Zwischenmessung erfolgt war, nach Anmessung des Kompressionsstrumpfes provisorisch mit der vorhandenen alten Strumpfversorgung oder

mit Kompressionsbandage entlassen und die neue Maßstrumpfversorgung wurde ihnen nachgesendet. Die stationären PatientInnen, bei denen noch keine ausreichende Ödemreduktion und Strumpfanmessung erfolgt war, müssen die Reha wiederholen. Eine ambulante Betreuung im niedergelassenen Bereich bei Physio- und LymphtherapeutInnen war auch nicht möglich. Daher haben wir eine Anleitung zur Selbstbehandlung, wie wir sie in Broschürenform für Patienten nach der Reha zusammengestellt haben, über die Österreichische Lymph-Liga zur Verfügung gestellt. Diese PatientInneninfo für die Selbstbehandlung sollte für viele Betroffene eine Erleichterung bringen, da die PatientInnen keine ambulante Behandlung durch TherapeutInnen erhielten.

Unser Lymphklinik-Sekretariat war während der Corona-Pandemie nur Montag und Dienstag zwischen 8h und 12h telefonisch erreichbar, aber in dieser Zeit mit durchschnittlich 60 PatientInnenkontakten befasst. Die Anrufe der PatientInnen mit abgesagten Reha-Terminen, abgebrochenen Reha-Aufhalten, überfälligen Reha-Kontrollen und nötigem neuen Kompressionsersatz wurden von uns zumindest beratend unterstützt. Wir haben einen Stufenplan für die schrittweise Wiederaufnahme des Reha-Betriebs erstellt.

Mit Blick auf unsere südlichen Nachbarn bin ich froh und dankbar, als Arzt in Österreich tätig zu sein. In diesem Sinne - Bleibt's g'sund!





Die Ehrung von Frau Prof. Hildegard Wittlinger wurde vom Tiroler Landeshauptmann Günther Platter (r.) und seinem Südtiroler Amtskollegen Arno Kompatscher (l.) durchgeführt.

EHRENZEICHEN FÜR FRAU PROF. HILDEGARD WITTLINGER ZUM 90ER!

Am 20. Februar sind in Innsbruck die Ehrenzeichen des Landes Tirol verliehen worden. Unter den Geehrten war auch Frau Prof. Hildegard Wittlinger. Sie wurde für ihre Verdienste als Wegbereiterin in der Manuellen Lymphdrainage ausgezeichnet.

Die Verleihung nahmen Tirols Landeshauptmann Günther Platter und sein Südtiroler Amtskollege Arno Kompatscher (SVP) im Riesensaal der Hofburg vor. „Diese höchste Auszeichnung des Landes ist jenen vorbehalten, die sich durch ihr hervorragendes Wirken ganz besondere Verdienste um Tirol erworben haben“, so Platter. „Die Geehrten geben als verdiente Persönlichkeiten uns und den folgenden Generationen ein Beispiel. Ihr Engagement für das Gemeinwohl, für die Kultur und Tradition sowie ihr stetiger Einsatz für unsere vereinigenden Werte und ihre aktive Hilfeleistung für die Schwächeren unserer Gesellschaft stiften Gemeinschaft und Zusammenhalt“, führte Kompatscher weiter aus.

Anlässlich der Verleihung des Ehrenzeichens und des 90. Geburtstages von Frau Wittlinger am 2. Dezember 2019 möchten auch wir mit diesem kleinen Rückblick das bisherige Lebenswerk und damit die außergewöhnliche jahrzehntelange Leistung von Frau Prof. Hildegard Wittlinger würdigen.



Die Jubilarin mit ihrem Sohn Dieter Wittlinger, der heute das Therapiezentrum leitet.

Seit nun über 50 Jahren vereint unser Therapiezentrum in Walchsee Therapie, Reha und Ausbildung unter einem Dach und bietet eine Vielzahl von Behandlungen aus dem Bereich Massage und Physiotherapie an. Das erste Kapitel dieser Erfolgsgeschichte schrieb das Ehepaar Günther und Hildegard Wittlinger, das zusammen mit Dr. Emil Vodder, dem Erfinder der manuellen Lymphdrainage, diese Therapiemöglichkeit erstmalig nach Österreich brachte.

Im Jahr 1966 zog Familie Wittlinger mit ihren beiden Söhnen Dieter (heutige Geschäftsführung) und Hans-Georg nach Walchsee im Kaiserwinkl und erwarb in dem Tiroler Dorf das „Alpenbad“. Mit dem ersten Hallenbad im Bezirk Kufstein ausgestattet, war das Alpenbad bereits als kleiner Kurbetrieb dazu ausgerichtet, unterschiedliche Krankheiten zu behandeln.



Als junges Mädchen galt die Leidenschaft der gebürtigen Stuttgarterin den Sprachen. Sie studierte Englisch und Spanisch.



Bis heute mit Begeisterung bei der manuellen Lymphdrainage.

Bei den vielen Begegnungen des Ehepaars Wittlinger lernten sie vor dem Umzug nach Walchsee Dr. Emil Vodder kennen, der ihnen die manuelle Lymphdrainage näherbrachte. Er hat ihnen viel gezeigt, gelehrt und vorgelebt. Familie Wittlinger hat sich dafür eingesetzt, dass die Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder in ihrer Originalität erhalten blieb.

Auch die ortsansässigen ÄrztInnen konnten bald von der Wirksamkeit der Methode überzeugt werden. 1974 entstand schließlich die private Krankenanstalt „Wittlinger Therapiezentrum“ für LymphödempatientInnen.

Durchwegs positive Forschungsergebnisse aus dem Bereich der Lymphologie, an welchen auch Frau Wittlinger großen Anteil hatte, erweiterten die Behandlungspalette im Wittlinger Therapiezentrum. Für die optimale Behandlung von Lymphödemem jeglicher Genese wurden zusätzlich Bandagierung, Bewegungstherapie und hautpflegende Maßnahmen kombiniert. In der Schulmedizin ist diese Behandlung von Lymphödemem als „Kombinierte Physikalische Entstauungstherapie“ bekannt.

Neben ihrem hervorragenden Fachwissen in manueller Lymphdrainage zeichnet sich Frau Wittlinger durch ihr außergewöhnliches Sprachtalent aus: Ob Englisch oder Spanisch - Frau Wittlinger hält als Vortragende alljährlich Review-Lehrgänge in manueller Lymphdrainage nach Dr. Vodder in den verschiedensten Fremdsprachen und legt bei ihren Kursen immer noch selbst „Hand an“.

Nachdem Sohn Dieter Wittlinger die Leitung des Betriebes übernahm, machte sich Frau Prof. Wittlinger auf längere „Lymphtouren“ in Übersee - von Florida, Texas, über Kalifornien, Portland, Philadelphia und Washington bis Vancouver und Victoria. In Europa wurde sie vor allem nach Spanien und Italien eingeladen Kurse zu halten.

Im Namen des gesamten Teams gratuliert die Österreichische Lymph-Liga Frau Wittlinger sehr herzlich zur Verleihung des Ehrenzeichens vom Land Tirol und bedankt sich dafür, dass sie ihr Wissen und ihre jahrelange Erfahrung auch im hohen Alter voller Elan weitergibt. Die Österreichische Lymph-Liga bedankt sich auch für den wichtigen Anteil, den die Familie Wittlinger mit Ihrem Team für die Österreichische Lymph-Liga seit Jahrzehnten leistet.

Wir wünschen Frau Prof. Wittlinger viel Gesundheit und weiterhin viel Freude mit Ihrem Beruf und Ihrer Berufung!

INFO:

Der Familienbetrieb steht heute unter der Leitung von Familie Dieter Wittlinger. Gemeinsam mit seinem Team gelang es, im Jahr 1997 Verträge mit verschiedenen Krankenkassen auszuhandeln, damit die in Österreich betroffenen LymphödempatientInnen im Rahmen eines stationären Intensivaufenthaltes optimal versorgt werden können. www.wittlinger-therapiezentrum.com

Die Dr. Vodder Akademie ist direkt an das Wittlinger Therapiezentrum angegliedert und dient als Aus- und Weiterbildungsstätte für MasseurInnen, PhysiotherapeutInnen und ÄrztInnen. Mittlerweile werden über 40 verschiedene Kurse von der Dr. Vodder Akademie (www.vodderakademie.com) angeboten.

Die Wittlinger Therapiezentrum GmbH und die Gesellschaft für manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder verleihen regelmäßig den Dr. Vodder/G. Wittlinger Preis, der für neue Erkenntnisse auf dem Gebiet der Lymphologie ausgeschrieben wird. www.gfmvl.at

AUS UNSEREN LANDESSTELLEN

Liebe Leserin, lieber Leser!

Alle unsere Landesstellen- LeiterInnen und - StellvertreterInnen freuen sich über jede Kontaktaufnahme und stehen Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite.



SERVICESTELLE ÖSTERREICH

Mag. Ursula Partsch
A: Postfach 41, 2560 Berndorf
T: +43 2672 844 73
F: +43 2672 88 996
E: info@lymphliga.at



ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Mag. Elisabeth Hundstorfer-Riedler
T: +43 699 1897 4814
E: presse@lymphliga.at
F: www.facebook.com/lymphliga.at



BURGENLAND

Edeltraud Koppy
A: Josef Haydngasse 1A/4/2, 7111 Parndorf
T: +43 680 140 1309
E: ekoppy@gmx.at



KÄRNTEN

Cornelia Kügele, MSc, MEd
T: + 43 650 782 3534
E: kaernten@lymphliga.at



Romana Obernosterer
T: +43 650 287 9118



Mag. Ingeborg Fritzer
T: +43 664 202 2213
E: inge.fritzer@a1.net



NIEDERÖSTERREICH

Claudia Hopf
A: Pettendorf 61, 3334 Gaflenz
T: +43 680 247 5253
E: claudia.hopf@gmx.at



Petra Wölflinger-Schrammel
T: +43 676 914 4262
E: niederoesterreich@lymphliga.at



OBERÖSTERREICH

Susan Schlums
A: Innviertlerstraße 19/2, 4911 Tumeltsham
T: +43 650 400 3279
E: oberoesterreich@lymphliga.at



Heidelinde Hirtenlehner
T: + 43 732 301 005
E: oberoesterreich@lymphliga.at



SALZBURG

Daniela Ziegler
A: Fürbergstr. 54, A 5020 Salzburg
T: +43 699 1561 2020
E: massage@danielaziegler.at



STEIERMARK

Dr. Franziska Klemmer
A: 8653 Stanz im Mürztal 70
T: +43 3865 86 36 oder +43 664 516 5746
E: steiermark.lymphliga@lymphliga.at



Karin Zotl
T: +43 660 346 15 17
E: steiermark.lymphliga@lymphliga.at



TIROL

Dr. Melanie Wohlgenannt MPH
A: Brixnerstrasse 3, 6020 Innsbruck
T: +43 512 58 00 19
E: tirol@lymphliga.at



Carina Urbanetz-Schlechter
T: +43 664 399 6699
E: carina@urbanetz-schlechter.at



VORARLBERG

Alfred Kögl
A: Rotkreuzstraße 74, 6890 Lustenau
T: +43 676 595 1473
E: alfred.koegl@aon.at



WIEN

Mathilde Auner
A: Hütteldorfer Straße 236/2/2, 1140 Wien
T: +43 699 1077 4344
E: wien@lymphliga.at



Elisabeth Kleinpaul
T: +43 699 1091 3861
E: wien@lymphliga.at

TREFFEN MIT GLEICHGESINNTEN!

LANDESSTELLE WIEN

Monatlicher Jour fixe, jeden 2. Mittwoch im Monat (voraussichtlicher Start: 9. Sept. 2020) **Zeit:** 18:00 – 20:00 Uhr
Café Restaurant Westend, Mariahilfer Straße 128, 1070 Wien (gegenüber Westbahnhof)
Anmeldung bei der Landesstellenleiterin Mathilde Auner,
T: +43 699 1077 4344, **E:** wien@lymphliga.at

LANDESSTELLE TIROL

Jour fixe alle zwei Monate am 1. Dienstag im Monat, bitte um Anmeldung unter **T:** +43 512/580019

LANDESSTELLE SALZBURG

Jour fixe Termine auf Anfrage bei der Landesstellenleiterin Daniela Ziegler, **T:** +43 699 1561 2020

LANDESSTELLE STEIERMARK

Samstag, den 19.9.2020 um 12.00 Uhr
Graz: Veranstaltungsreihe zum Thema „Selbstmanagement“ bei freiem Eintritt! Primar Dr. Gert Apich vom Institut für Physikalische Medizin und Rehabilitation am Klinikum Klagenfurt wird einen Vortrag zum Lymphödem halten. Weitere Themen u.a. Selbstbehandlung, Entstauungsgymnastik, Bandagierung & Kompressionsversorgung, Kostenübernahme durch die Krankenkassen und eine gratis Fußanalyse sein.
ORT: Ortho Aktiv, Gradnerstraße 108, 8055 Graz/Seiersberg
Anmeldung bei Frau Karin Zotl
T: +43 660 346 1517, **E:** steiermark.lymphliga@lymphoedem.at

SAVE THE DATE

JAHRESTAGUNG DER ÖSTERREICHISCHEN LYMPH-LIGA

10./11. September 2021

Campus der Universität Wien (Altes AKH)
Spitalgasse 2 (Ecke Alser Straße), 1090 Wien
Laufende Informationen finden Sie nach dem Sommer auf unserer Homepage: www.lymphliga.at



6. LYMPHKLINIKTAG WOLFSBERG

Möglichkeiten der chirurgischen Behandlung von Lymphödemen

23. 04. 2021 / 17:00 - 20:00 Uhr: Fachvorträge ab 20:00: Come together und gemeinsames Abendessen

24. 04. 2021 / 09:00 - 13:00 Uhr: Fachvorträge
Bei Anmeldung bis 31.12.2020: 49,00 € / ab 01.01.2021: 69,00 €
Lymphklinik Frau Silvia Bojer

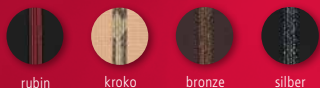
T: +43 4352 533 76903, **E:** info@lymphklinik.at

Online-Anmeldung unter
www.juzo.de/lymphkliniktag-wolfsberg-2021

Aktuelle Termine finden Sie auch auf der ÖLL Facebook-Seite www.facebook.com/lymphliga.at und auf der Homepage: www.lymphliga.at/termine-veranstaltungen

Gefährlich schön.

Lastofa Forte mit „Kroko“ –
eine von vier einzigartigen Schmucknähten.



rubin

kroko

bronze

silber

ofa austria

Atmungsaktiv –
im Sommer wie im Winter!

lastofa®
forte



Die **flachgestrickte**
medizinische Kompression
mit **Merinowolle**

Weitere Informationen über das Lastofa forte und Lastofa extra Maßflachstrickprogramm aus dem Hause Ofa Austria erhalten Sie gerne bei Ihrem Sanitätshaus oder Orthopädischen Schuhmacher sowie direkt bei Ihrer Ofa Austria – **Info-Hotline:** 0043 (0)662/84 87 07.

WIE SICH DIE WELT IM MÄRZ 2020 PLÖTZLICH VERÄNDERTE.



Meine Erfahrungen als Lymphödem-Betroffene, die auch zur Gruppe der Corona-Gefährdeten gehört.

Von Mathilde Auner von der ÖLL-Landesstelle Wien

Nach einem erfolgreichen Reha-Aufenthalt in Wolfsberg in der zweiten Jänner-Hälfte gewöhnte ich mich wieder an das normale Leben. Ich war mit neuen Kompressionsstrümpfen und Strumpfhosen versorgt – sehr beruhigend! Ich freute mich, Familie und Freunde wiederzusehen und besonders auf alle meine Aktivitäten jeder Art und soziale Kontakte. Die Probleme in China waren weit weg.

Abgesehen davon, dass ein Lymphödem sich täglich bemerkbar macht, tat sich ein Problem auf, das ich nicht mehr negieren konnte. Eine Schwellung am linken Fußrücken wurde immer größer und schmerzhafter. Am 25. Februar ergab ein MRT eine Sehnenscheidenganglion (Anm. Geschwulstbildung) 0,8 x 0,6 x 0,9 cm als Befund.

Die Frage war, ob chirurgisch einzugreifen ist, nachdem sich die Entzündung zurückgebildet hätte, oder besser konservativ zu behandeln. Es wurden

Augmentin-Tabletten, Ruhigstellung und Druckminderung, d.h. Weglassung des Kompressionsstrumpfes und Versorgung der Wunde, verordnet. Das Ganglion war irgendwann unbemerkt aufgegangen und hatte eine Kruste gebildet.

Das Coronavirus machte sich inzwischen immer mehr bemerkbar, die Vorbereitungen darauf im Spital waren im Gange und OP-Programme wurden verschoben. Es würde schwierig werden, für mich noch einen Termin zu finden. Mein Ganglion reagierte inzwischen gut auf die verordnete Therapie. Ich beschloss es konservativ zu behandeln.

Jetzt musste ich meine Fantasie walten lassen, ich konnte ja das gute Lymphödem-Resultat der Reha in Wolfsberg nicht verlorengehen lassen und ich wollte auch später meinen neuen Kompressionsstrumpf wieder tragen können. Eine Zunahme des Beinödems musste also unbedingt verhindert werden.

Ich beschloss den Kompressionsdruck am ganzen Bein mit möglichst wenig Aufwand aufrecht zu erhalten, außer am Ganglion. Nach der Reinigung und dem Eincremen von Bein und Fuß, gab ich die Zehen in eine alte Fußkappe (mit weniger Druck), die am Rist umgeklappt wurde, um das Ganglion nicht zu berühren (schmerzhaft). Das Ganglion wurde gereinigt und versorgt, darüber wurde ein kleiner Entlastungsring und eine Abdeckung mit Cosmopor E Wundverband angebracht. Das Bein bekam einen Schlauchverband, der beim Fußknöchel umgeklappt wurde, um zwei Comprex-Nierchen zu fixieren. Den Fuß und Knöchel bandagierte ich wie üblich, aber mit wenig Druck am Ganglion. Der Rest des Beines wurde mit CircAid versorgt. Diese Prozedur habe ich täglich wiederholt und das Ganglion verschwand im Laufe der Zeit. Das Bein-Ödem nahm nicht zu.

Ich war froh neben einer Kompressions-Strumpfhose auch ein Paar Strümpfe mit Bermuda zu haben, so war es möglich die Kompressions-Bestrumpfung an diesem Bein wegzulassen!

Sorgen bereitete mir natürlich die Ruhigstellung, was folglich keine Sportausübung bedeutete. Wie sollte ich mein Bein da in Form halten? Letztlich ist alles gut gegangen und ich konnte auch mein Gewicht halten!

Aber die neuen Strümpfe waren doch nicht ganz optimal, sie drückten unter der kleinen Zehe an beiden Füßen. Nach dem Waschen stecke ich jetzt Schuhspanner aus Holz in die Strumpf-Füße und lasse die Strümpfe so im Liegen trocknen. Es funktioniert, ich kann die Strümpfe jetzt ohne Schmerzen tragen! Die Strümpfe zur Korrektur einzuschicken kam nicht in Frage, die hätte ich unter diesen Umständen lange nicht wiedergesehen.

Nun galt/gilt es vernünftig zu handeln, sich nicht klein kriegen zu lassen und das Beste daraus zu machen, bis das Coronavirus unser Leben nicht mehr bestimmt. Das könnte aber noch dauern - Ausdauer braucht man schon!

Ab 16. März kamen die Ausgangsbeschränkungen der Regierung zum Tragen. Es tat/tut gut die Unterstützung und praktische Hilfe der Kinder und Nachbarn zu erfahren - wir brauchten nicht einkaufen zu gehen.

Aber dieser aufgezwungene soziale Abstand und diese Abhängigkeit: schrecklich und gewöhnungsbedürftig! Das Vermissen der Enkelkinder! Und gleichzeitig drohte die 24-Stundenhilfe für meine Schwiegermutter zu implodieren!

ABER WIR SIND PUMPERLGSUND!

Mein Mann und ich ziehen daher zuhause unser Programm, für mich inklusive Entstauungs-Gymnastik, Atemübungen und Selbst-Lymphdrainage, wie immer durch. Wir kochen, lesen und spielen, gehen einmal am Tag joggen oder spazieren und genießen dabei wie sich die Natur entwickelt. Welch ein Glück in diesem Land zu wohnen und auch Skype und WhatsApp zur Kontaktpflege zu haben. Online spielt sich immer mehr ab ... So werden wir die Corona-Krise überdauern.

NEUE LYMPH-PFADE

LymphpatientInnen aus ganz Österreich werden in der Lymphklinik in Wolfsberg behandelt. Seit September gibt es eigene Lymph-Pfade mit dazugehöriger Wander-App.

Bewegung ist eine wichtige Säule der KPE - Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie und so ist Wandern Teil der Therapie.

APP UND NORDIC-WALKING-STÖCKE

Die kostenlose App weist die fünf neuen Lymphpfade aus, die in Kooperation mit dem Tourismusverband Wolfsberg entstanden sind. Die App zeigt zu jeder Strecke die Schwierigkeit, die Dauer und die Höhe des Auf- oder Abstiegs an, weiß der ärztliche Leiter der Lymphklinik Wolfsberg, Prim. Dr. Christian Ure. Gleichzeitig ist der Weg auch ausge-

schildert. Je nach Belastbarkeit gibt es Strecken, beginnend mit leichtem Kreislauftraining bis zum Ausdauertraining mit drei Stunden Gehzeit. TherapeutenInnen zeigen den richtigen Einsatz der Wander-Stöcke. Die ersten Lymphweg-Wanderer zeigten sich begeistert.

BEWEGUNG VERSTÄRKT DRAINAGEEFFEKT

Das Wandern auf den Lymphpfaden soll auch Hilfe zur Selbsthilfe sein, für

die Zeit nach dem Klinikaufenthalt zu Hause. „Die Bewegung bewirkt die Entstauung“, so Prim. Dr. Christian Ure. „Der Effekt liegt darin, dass die Muskulatur gegen die angelegte Bandage drückt und dadurch einen Massageeffekt und den Lymphdrainageeffekt noch einmal deutlich verstärkt.“

<https://regio.outdooractive.com/oar-wolfsberg/de/tour/themenweg/lymph-pfad-2a-fitnessstraining-light-kreislauf-und-mildes/39096324/#dm=1>



LYMPHKLINIK WOLFSBERG

Die Lymphklinik Wolfsberg ist Österreichs einzige Lymphklinik, die sowohl Akutversorgung als auch Rehabilitation anbietet. Ansprechende Architektur, lichtdurchflutete Räume und die Gewissheit, sich in guten Händen zu befinden.

lymph
klinik
wolfsberg

ZUWEISUNG AN DIE LYMPHKLINIK WOLFSBERG

Der niedergelassene Arzt weist seinen Patienten an die Lymphklinik Wolfsberg zu. Nach der Bewilligung eines Rehabilitationsantrags folgt ein 22-tägiger Reha-Aufenthalt. Unter Berücksichtigung allfälliger Kontraindikationen wird eine individuelle, bio-psycho-soziale Rehabilitationsbehandlung durchgeführt. Zum Abschluss des Aufenthaltes wird der Patient mit Maß-Kompressionsstrümpfen und diversen Informationsmaterialien versorgt. Um die Nachhaltigkeit des Therapieerfolges zu überprüfen, erfolgen regelmäßige Kontrollen mit klinischer Untersuchung und Kontrollmessungen.

KONTAKT:

Lymphklinik Wolfsberg, im LKH Wolfsberg, ein Haus der KABEG

Abteilungsvorstand:
Prim. Dr. Christian Ure,
Facharzt für Innere Medizin
und Angiologie

Paul-Hackhofer-Str. 9
9400 Wolfsberg, Austria

T +43 4352 533-76903
F +43 4352 533-76909
E info@lymphklinik.at
www.lymphklinik.at

WUNDMANAGEMENT UND LYMPHE – EINE INTERDISZIPLINÄRE, MULTIPROFESSIONELLE HERAUSFORDERUNG.

Serie: Das Lymphjournal stellt in jeder Ausgabe eine Berufsgruppe vor, die sich mit der Beratung und Behandlung von Lymphödem-PatientInnen befasst. Die Folge 4 stellt den Berufsstand des interdisziplinären Bereichs Wundmanagement vor.

Von Koller Sonja, MBA

DEFINITION

Wundmanagement ist kein Sonderfach oder eine Sonderausbildung, es soll eine Spezialisierung werden. Derzeit ist Wundmanagement eine Weiterbildung nach §64 GuKG im Pflegebereich. Im ärztlichen Bereich gibt es das ÖÄK Zertifikat ärztliche Wundbehandlung. Wundmanagement ist keine eigene Profession. In den Weiterbildungen nach § 64 ist der Stellenwert der Kompression sehr hoch. Hier gibt es Workshops, bei denen die TeilnehmerInnen die sichere und korrekte Anlage erlernen - auch den Bereich der Zehenkompression. Warum ist das wichtig? Bilder sagen mehr als Worte. Deshalb!

Sie ist in den jeweiligen Berufsgruppen verankert. Nichtsdestotrotz ist Wundmanagement eine wichtige Säule in der Versorgung von Menschen mit akuten und chronischen Wunden jeglicher Genese.

Wundmanagement ist aber nicht nur das Wissen über die Vielzahl an Verbandstoffen.

CHRONISCHE ERKRANKUNGEN STEIGEN

Der Beruf der Pflegenden fokussiert sich noch immer mehrheitlich auf die Versorgung von akut erkrankten Menschen, obwohl der Bedarf an Versorgung von Menschen mit chronischen Erkrankungen steigt. Die häufigsten chronischen Wunden sind das Ulcus cruris, Dekubitus und der Diabetische Fuß. Immer mehr Betroffene leiden dabei auch an Lymphödemen.

Gemeinsam haben all diese Krankheiten, dass es zu einer Bewegungseinschrän-



Zwei Mal wöchentlich führt Frau Koller mit Ihrem Team eine interdisziplinäre multiprofessionelle Patientenbesprechungen durch. Mit dabei Diätologinnen, Entlassungsmanagement, Diabetesberater, Wundmanagement und Dermatologie.

kung, Schmerzen und durchaus auch zur Einschränkung sozialer Kontakte kommt, bis hin zur Arbeitsunfähigkeit. Die Behandlung und Betreuung der Betroffenen ist nicht mehr allein auf die Lokaltherapie beschränkt, sondern umfasst mittlerweile spezifische Kenntnisse zur Prävention, Begleitung und Beratung, wie zum Beispiel das 5 A Modell, welches schon in der Raucherentwöhnung Anwendung findet. Dieses Modell zielt darauf ab, Veränderungen frühzeitig zu erkennen und mit gezielten Maßnahmen einer Verschlechterung entgegenzuwirken.

Unser erklärtes Ziel: Gemeinsame Versorgung und Unterstützung von Menschen mit chronischen Wunden. Im Fokus Lebensqualität und Selbstpflegetherapie. „Professionelle Pflege als Wissenschaft“.

Zitat Panfill/Schröder: „Professionalisierung setzt auf kompetente, verantwortungs-, selbst- und pflegebewusste Fachkräfte“¹.

Besonders hervorzuheben ist hier die Zusammenarbeit mit den Berufsgruppen, die an der Genesung beteiligt sind. Dies bedarf aber ganz klarer Defini-

tionen der Kompetenzen und Ressourcenverteilung. All diese genannten Punkte benötigen jedoch Rahmenbedingungen, wie Zeit und insbesondere gute Netzwerke zu PhysiotherapeutInnen, Rehabilitationseinrichtungen und Lymphkassen, u.v.m. Aber auch zu gut geschulten BandagistInnen, welche die lymphologische Versorgung mit Kompressionsmaterial übernehmen.

Pflege von WundpatientInnen ist mehr als die Durchführung eines Verbandwechsels¹.

Notwendige Fähig- und Fertigkeiten des Behandlungsteams:

- PatientInnen – orientierte Versorgung
- Partnerschaftliches Verhalten
- Qualitätsentwicklung
- Einsatz von Informations- und Kommunikationstechniken
- Public Health Perspektive²
- Koordiniertes Vorgehen aller an der Behandlung beteiligten Personen
- Umfassendes Wissen der Krankheitsbilder, Diagnose, Diagnostik, Therapie, Prävention, Edukation, Lokaltherapie, ...

Eine große Herausforderung stellt für Betroffene das lebenslange Tragen der Kompression dar. Hier ist unsere

Aufgabe so rasch wie möglich die Betroffenen einer adäquaten lymphologischen Versorgung zuzuführen. Bis dahin ist unsere Aufgabe die Lokalbehandlung und die Kompressionstherapie so zu gestalten, dass sie bis zur lymphologischen Versorgung eine professionelle Versorgung erhalten. Lebensqualität und Selbstpflege, Edukation und Prävention bis hin zur Optimierung der häuslichen Versorgung werden in diese Entscheidungen miteinbezogen. Zum Schluss noch ein Satz – wir managen keine Wunden, sondern wir managen Menschen mit chronischen Wunden und unterstützen sie auf ihrem Weg zu einem größtmöglichen eigen- und selbstständigen Leben. Dies ist auch ein besonderes Anliegen der österreichischen Gesellschaft für Wundbehandlung AWA.

1 Panfill/Schröder Hrsg., 2015, Pflege von Menschen mit chronischen Wunden, Huber Verlag

2 WHO, 2005 in Panfill/Schröder Hrsg., 2015, Pflege von Menschen mit chronischen Wunden, Huber Verlag

Autorin:

DGKP Koller Sonja, MBA, leitet das zertifizierte WZ® WundZentrum Melk am Landesklinikum und ist Präsidentin der AWA - Austrian Wound Association. www.a-w-a.at

Veranstaltungstipp:

Leider kann aufgrund der derzeitigen Lage noch kein fixer Termin angegeben werden. Die Salzburger Wundtage sind auf Frühjahr 2021 verschoben. Bitte Informieren Sie sich unter www.wundtage.at



DGKP Koller Sonja, MBA



VenoTrain® curaflow Lymphversorgung für mehr Körpergefühl und Lebensqualität



GESCHMEIDIGE MIKROFASER
für ein angenehmes Tragegefühl



OPTIMALER DRUCKVERLAUF
für spürbare Entlastung



PERFEKTE PASSFORM
für individuelle Körpermaße



ATMUNGSAKTIVES GESTRICK
für hohen Tragekomfort



EXTRAWEICHE KNIEKEHLE
für unbeschwerte Mobilität



INTELLIGENTE LÄNGSSTRUKTUR
für optimalen Lymphtransport



VIELE FARBEN
für ein buntes Leben



»Hallo Ich! Tschüss Lipödem und Lymphödem.«
Unsere Anwenderinnen erzählen:
blog.bauerfeind.com/at

„ICH LEBE NICHT FÜR DAS LYMPHÖDEM, SONDERN MIT IHM“



Mag. Ingeborg Fritzer von der Landesstelle Kärnten erzählte uns als Lymphödem-Patientin ihren steinigen Weg zur Linderung. Den durchschlagenden Erfolg brachte die Therapie am Schwingtisch, die sogenannten Undopathie.

URSACHE DES LYMPHÖDEMS

Ingeborg Fritzer erhielt 2008 die Diagnose Brustkrebs. OP, Chemotherapie und Bestrahlung folgten. Es bildete sich anschließend am linken Arm ein Lymphödem, das durch einen Treppensturz zwischen Chemo und Bestrahlung ausgelöst wurde.

THERAPIEN

2010 und 2012 war Ingeborg Fritzer auf REHA in der Lymphklinik Wolfsberg. „Dort habe ich jedes Mal sehr gute Erfolge erzielt“, erzählt die Lymphödempatientin. Dazwischen hatte sie 2 mal im Jahr je 10 Lymphdrainagen. In der Nacht bandagierte sie sich in den ersten 3 Jahren selbst und am Tag trug sie den Arm-Strumpf.

„Zusätzlich habe ich natürlich vieles probiert, weil mich die Hand stört, sie wird müde und ich kann nicht so viel arbeiten, wie ich will. Ich habe auch Bioressonanz und zwischendurch Lymphteekuren gemacht,“ so Fritzer.

VERÄNDERUNG DURCH DEN SCHWINGTISCH

„Im März 2016 bin ich von meiner Hausärztin gebeten worden, einmal einen Termin bei Herrn Helmut Gollner zu vereinbaren, um seinen Schwingtisch auszuprobieren. Nach 9 Behandlungen (binnen 14 Tagen) auf seinem Schwingtisch (Undopathie) war mein Oberarmumfang um 3,2 cm weniger und der obere Teil des Unterarmes um 2,7 cm weniger. Ein Traum – es ist für mich Unglaubliches passiert. Denn bis damals ist mein Arm, wenn ich nichts gemacht habe, oder schlampig geworden bin, gleich wieder angeschwollen und dicker geworden. Jetzt bleibt der Arm auch stabiler, wenn ich keine regelmäßige Bandagierung mache. Wenn der Arm (weil ich es mit Arbeit wieder übertrieben habe) punktuell oder gesamt anschwillt, wird diese Schwellung sofort wieder weniger, wenn ich mich ausraste und den Arm dabei noch oben halte. Außerdem hat sich durch diesen Schwingtisch auch meine Verdauung verbessert und meine Haut ist schöner geworden. Seit damals bandagiere ich in der Nacht nur noch 3 x in der Woche und am Tag trage ich den Strumpf nur beim Arbeiten.“

Ich habe jetzt auch alles gemeinsam probiert: Tagsüber den Strumpf und in der Nacht gewickelt, eine Lymphdrainage und danach auf das Schwingbett gelegt. Danach fühlte sich mein Arm wie ausgepresst an, ist ganz leicht und ich bin der glücklichste Mensch, weil mir auch wieder meine schönen Blusen passen,“ erzählt Ingeborg Fritzer enthusiastisch von ihren großen Behandlungserfolgen.

„Seither lebe ich nicht für das Lymphödem, sondern mit ihm!“

Es wäre eine Hilfe für alle LymphpatientInnen, wenn dieser Tisch in den medizinischen Bereich aufgenommen werden könnte und auch in den Lymph-Kliniken bei der Reha zur Anwendung käme. „Das Ergebnis ist gleich sichtbar und spürbar und fühlt sich wie eine Erlösung an. Somit würden sich zigtausende PatientInnen in Österreich wohler fühlen und hätten eine höhere Lebensqualität. Wenn man bedenkt, dass aktuell ein 10er Block Undopathie für eine „nachhaltige Entstauung“ von je 20 Minuten € 250 kostet, wären diese Kosten auch für die Versicherungen überschaubar,“ so die begeisterte Schwingtischklientin.

... UND DANN KAM CORONA ...

„Jetzt hat sich meine Theorie in der Praxis absolut bestätigt. Ich habe immer/laufend/wöchentlich für meine Hand „ETWAS“ getan. Seit 8 Wochen darf ich nicht auf den Schwingtisch, seit 8 Wochen darf ich nicht zur Lymphdrainage und was ist passiert? Mein Arm ist DICK, ist MÜDE und fängt an WEH zu tun. Die Schwellungen gehen wieder in den Brust- und Rückenteil der linken Seite (was ich seit Jahren nicht mehr gehabt habe). Ich bin jetzt total verzweifelt und kann wieder von vorne beginnen,“ schildert Fritzer die Situation seit dem Corona-Lockdown.

Ihre Bitte an die ÄrztInnen und vor allem an die Krankenkassen: „Bitte verordnet nicht ein oder zwei Mal im

Jahr 6, 8 oder 10 Lymphdrainagen, das bringt nichts, es ist ein Tropfen auf den heißen Stein. Richtig wäre eine laufende Therapie. Wöchentlich bei schweren Fällen und 14-tägig bei leichten Fällen und zusätzlich den Schwingtisch – es würden sich die Versicherungen dadurch viel Geld ersparen und die Lebensqualität der PatientInnen würde sich enorm steigern. Viele dieser PatientInnen müssten nicht in Frühpension gehen (und so dem Staat wieder Mehr-Kosten verursachen), sondern könnten arbeiten und das mit Freude, weil es einem einfach gut geht, so wie mir - bis CORONA kam. Aber ich kämpfe weiter und fange – sobald alles wieder möglich ist – von vorne an.“

WIRKUNG DES SCHWINGTISCHES

Heilmasseur und Entwickler der Undopathie Helmut Gollner, erklärt uns die Wirkung des Schwingtisches: „Durch diese Art der Schwingung, die ich entwickelt habe, wird die Lymphe durch die Eigenbewegung des Gewebes gepumpt und bewegt. Durch die Schwingung der Organstrukturen wird die Lymphe im Körperinneren angesprochen und zum Fließen gebracht. Durch die computergesteuerten Abläufe verschiedener Schwingungs- und Neigungsmuster werden möglichst alle Körperstrukturen angesprochen. Das Gewebe wird entlastet und durch die Schwingung wieder zu einer selbständigen Gewebespannung geführt. Die Behandlungsmethode ersetzt NICHT die normale Lymphdrainage, sondern bringt eine Erleichterung für TherapeutInnen und ist gleichzeitig angenehmer und effizienter für die PatientInnen.“

Seit 2018 wird der Schwingtisch beispielsweise an der MedUni Wien, in der betrieblichen Gesundheitsvorsorge eingesetzt. Die 3D -Schwingungen durchdringen jede Struktur und jede Zelle des Körpers und bewirken:

- Tiefenentspannung
- Wohlbefinden
- Schwebefühl

UNDOPATHIE

Die Undopathie ist ein Befundungs- und Behandlungskonzept, das auf Schwingungs- und Vibrationstechnik beruht. Durch Vibrationen und Wellenbewegungen werden Störungen und Bewegungseinschränkungen von Faszien, Muskeln, Wirbeln, Gelenken und verschiedener Gewebsarten erspürt und behandelt.



Seit 2018 wird der Schwingtisch an der MedUni Wien, in der betrieblichen Gesundheitsvorsorge eingesetzt.



Helmut Gollner dokumentiert mit computerunterstützten Messungen die Erfolge seiner Therapie - im Bild mit Ingeborg Fritzer.

Behandelt wird auf einem von GOLLNER MASSAGEN entwickelten computergesteuerten Behandlungstisch. Der Körper „schwebt“ auf feinen, sanften Schwingungen. Die Schwingung wird von Klienten als sehr harmonisch und angenehm empfunden. Jede einzelne Körperzelle kann so eine Symbiose mit dem Schwingungsgefühl eingehen.

Eine Verbindung mit vielen bekannten Techniken der Körperarbeit ist möglich. Dazu zählen:

- Massage
- Physiotherapie
- osteopathische Techniken
- Spiraldynamik
- Akupunktmassage
- Schröpfen
- Moxen und vieles mehr

Anfragen und Therapiemöglichkeiten:

Österreich:

Gollner Massagen, Helmut und Nico Gollner

T: +43 699 143 320 20,

E: heilgoll@me.com

I: www.undopathie.com

Bundesstraße 15/1, 9241 Wernberg

Andreas Gamper

T: +43 660 5524992

I: www.gamper-massagen.at

Bahnhofstraße 15, 7400 Oberwart

Rogner Bad Blumau

I: www.bad-blumau.com

Bad Blumau 100, 8283 Bad Blumau

Deutschland:

mb HealthCare

„Rudorffweg 9, 21031 Hamburg“

E: info@mb-healthcare.de

I: www.mb-healthcare.de

ZU HEISS MIT KOMPRESSION?



Endlich Ferien! Wir freuen uns etwas Zeit im Urlaub mit unseren Lieben verbringen zu können. Aber die extreme Hitze in den Sommermonaten macht es allen schwer und ganz besonders Menschen mit Kompressionsversorgung.

Es ist leider so, dass - gerade in der heißen Zeit - die Kompressionsbestrumpfung unbedingt getragen werden muss.

Das Lymphödem mag keine direkte Sonneneinstrahlung und Hitze, darum ist es ratsam unter einem Sonnenschirm am Balkon oder Baum im Garten Platz zu nehmen.

Schöne Kompressionsstrümpfe brauchen nicht unter langen Hosen versteckt zu werden. Die meisten großen Marken bieten ihre beliebtesten Strümpfe deshalb in jährlich wechselnden Trendfarben an. Die farbenfrohen Strümpfe lassen sich sehr gut zu sommerlichen Röcken, Kleidern und Shorts kombinieren. In jedem Fall lockere Kleidung über den Strümpfen tragen, z.B. aus Leinen.

BEWEGUNG IM WASSER

Schwimmen und Aqua-Fitness oder leichte Bewegung im Wasser bringt doppelten Nutzen: Der Körper kühlt ab und der Wasserdruck wirkt wie ein Kompressionsstrumpf.

Bis zum Knie - Kompression 2; bis zur Hüfte - Kompression 4.

Mit Strumpf baden gehen ist keine gute Idee, da das Chlor die elastischen Fasern angreift. Aber es spricht nichts gegen ein kaltes Fußbad oder eine Sprühflasche mit klarem Wasser. Damit kann man die Strümpfe etwas nass machen und das kühlt meistens schon sehr gut.

Wer nicht ohne Kompression baden gehen will, kann einen sauberen alten Strumpf nehmen. Falls man unter einem Beinlymphödem leidet, sollte man auch an Badeschuhe denken, um Verletzungen an den Füßen zu vermeiden.

Das Treten in einem Wasser-Fass im Garten kann ebenfalls Linderung bringen und den Lymphfluss anregen.

Kneipen kann man eigentlich das ganze Jahr – tut natürlich im Sommer besonders gut. Zuhause mit zwei Lavoirs einmal die Arme ins warme und dann ins eiskalte (Tipp mit Eiswürfel) Wasser tauchen. Auch kalte Duschen - immer vorsichtig zum Herz sprühen - können täglich angewandt werden.

KÜHLENDE KOMPRESSEN

Kompressen mit Arnika oder kühlender Pfefferminze können für Erleichterung an heißen Tagen sorgen. Man muss jedoch mit ätherischen Ölen einiges testen, weil jeder darauf individuell anspricht.

Kühlende Trockenwickel sind im Sommer bei Lymphpatientinnen und -patienten ebenfalls sehr beliebt. Tücher (z.B. altes Leintuch in Bahnen schneiden) in den Kühlschrankschrank und bei übermäßiger Hitze die betroffenen Extremitäten umwickeln. Wenn man über eine Nachtversorgung verfügt (z.B. Softcompress, Relax usw.), kann man diese einige Stunden vor dem Schlafen gehen in den Kühlschrankschrank legen und erst kurz vor dem Zubettgehen anlegen!

ERFRISCHENDE HAUTPFLEGE

Auch alle Hautpflegeprodukte kann man in den Kühlschrankschrank geben. Diese kühlen dann beim Auftragen.

Das Spray „medi fresh“ mit Menthol bietet vitalisierende Abkühlung für die Beine. Es kann auch auf den Kompressionsstrumpf gesprüht werden. Aus der Pflegeserie gibt es zudem das kühlende Gel „medi day“ mit Rosskastanie.

Der „Callusan VINUM“ – Schaumspray ist ebenfalls erfrischend bei müden, schweren Beinen. Die wohltuende Pflege mit Extrakten aus rotem Weinlaub und Rosskastanie hat eine gute Materialverträglichkeit bei Kompressionsstrümpfen - dank kühlendem Menthol besonders angenehm.

Viel trinken heißt die Devise an heißen Tagen. Das gleicht den Flüssigkeitsverlust beim Schwitzen aus und fördert die Durchblutung. Dabei sind Wasser, Tee und gespritzte Fruchtsäfte ideale Durstlöcher.

FLUGREISEN

Heuer heißt es zwar Urlaub in Österreich, aber hier trotzdem ein paar Tipps für Flugreisen. Speziell in der Hauptreisezeit kann es vorkommen, dass ein Koffer verspätet oder gar nicht ankommt. Darum ist es empfehlenswert einen zweiten Strumpf und die Gummihandschuhe und/oder Anziehhilfe ins Handgepäck zu nehmen, so dass Sie für einen Notfall gerüstet sind.

Stehen Sie bei langen Flugreisen oder Zugfahrten immer wieder auf, laufen Sie ein paar Schritte und achten Sie darauf, genügend zu trinken. Um den Lymphabfluss zu fördern, machen Sie regelmäßig ein paar Atem- und Gymnastikübungen (zumindest mit Händen/Fingern respektive Füßen/Zehen).

JOBST 

Nachtruhe
nach Maß
für Ihr Ödem

JOBST® Relax

Ein revolutionäres Kompressionsprodukt für alle Ruhephasen



Wittlinger

Therapie · Reha · Ausbildung



Dr. Vodder

Akademie der Wittlinger Gruppe

STATIONÄRE LYMPHÖDEM THERAPIE



(EIN) GESPÜR FÜR IHRE GESUNDHEIT

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

- » Wiener Gebietskrankenkasse
- » Niederösterreichische Gebietskrankenkasse
- » Burgenländische Gebietskrankenkasse
- » Oberösterreichische Gebietskrankenkasse
- » Tiroler Gebietskrankenkasse
- » Betriebskrankenkasse Austria Tabak
- » Betriebskrankenkasse Mond
- » Betriebskrankenkasse voestalpine Bahnsysteme
- » Betriebskrankenkasse Kapfenberg
- » Versicherungsanstalt für Eisenbahnen und Bergbau
- » Versicherungsanstalt öffentl. Bediensteter BVA
- » Sozialversicherungsanstalt d. gewerbl. Wirtschaft
- » Pensionsversicherungsanstalt aller Bundesländer
- » Kranken- und Unfallfürsorge der Tiroler Gemeindebeamten, Landeslehrer, Landesangestellten
- » KFA - Kranken- und Unfallfürsorge
- » LKUF OÖ Landeslehrer

DIE VERTRAGSLEISTUNGEN SIND:

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

WEITERE INFORMATIONEN ÜBER DIE AUFNAHMEMODALITÄTEN

Frau Dagn - Telefon: 05374 5245 548 oder per E-Mail: c.dagn@wittlinger-therapiezentrum.com

Wittlinger Therapiezentrum

Alleestraße 30 · A-6344 Walchsee · Tel. +43 (0)5374 5245 0 · office@wittlinger-therapiezentrum.com · www.wittlinger-therapiezentrum.com