

„DISCOVERING HANDS“

Eine schonende und nachhaltige
Methode zur Brustuntersuchung.

Seite 6 – 7

Seite 8 – 9

**Jahrestagung der ÖLL 2021
Programmorschau**

Seite 10 – 11

**Kontakt zu den Landesstellen
und Termine**

Seite 12 – 13

**Lymphödem und
Dermatologie**

Seite 14

**Qigong – eine Möglichkeit
zur Veränderung**



JOBST®

Nachtruhe
nach Maß,
denn das Ödem schläft nie

JOBST® **Relax**

Maßgefertigte Flachstrickversorgungen
für das nächtliche Lymphödemmanagement

www.jobst-austria.at

LIEBE LYMPHLIGA-MITGLIEDER, SEHR GEEHRTE DAMEN UND HERREN!

Ich freue mich sehr, mich bei Ihnen vorstellen zu dürfen. Mein Name ist Petra Ziegler und ich bin seit September die ÖLL-Landesstellenvertreterin von Salzburg. All jene, die sich jetzt denken „Moment, der Name kommt mir doch bekannt vor?!“ – Richtig! - ich bin die Tochter von Daniela Ziegler, der Landesstellenleiterin Salzburg.

Natürlich bin ich aber noch viel mehr als „nur“ Tochter ...

Das Interesse in einem medizinischen Beruf tätig zu sein, entwickelte ich mit fünfzehn während zwei längeren, natürlich ungeplanten Krankenhausaufenthalten. Ich kam also schon sehr früh in den Genuss therapeutischer Behandlungen und lernte diese Arbeit sehr zu schätzen.

Wie das Leben so spielt, oder wie Henry Miller es so schön formuliert hat – Leben ist was uns zustößt, während wir uns etwas ganz anderes vorgenommen haben – begann ich erst nach der Geburt meines Sohnes mit der Ausbildung zur medizinischen Masseurin und im Anschluss mit der Aufschulung zur Heilmasseurin. Während dieser Ausbildung und dem Erlernen verschiedenster Massagetechniken habe ich meine Liebe zur Lymphdrainage entdeckt. Die vielfältigen Möglichkeiten mit der Lymphdrainage Menschen zu helfen und Linderung zu verschaffen, hat mich so begeistert, dass ich mich auf diese Technik spezialisiert habe. Seit nun schon 13 Jahren erfüllt es mich mit Freude und macht mich glücklich, Menschen mit meiner Arbeit Wohlbefinden zu verschaffen, den Alltag zu erleichtern oder auch manchmal einfach andere Perspektiven aufzuzeigen.

Eines meiner Hobbies ist die Fotografie. Vermutlich wurde mir das Interesse und Talent dafür von meiner Oma (mütterlicherseits), die eine Fotografie- und Drogistenlehre gemacht hat, in die Wiege gelegt. Als ich in die Volksschule ging, hat sie mir einen alten Fotoapparat, eine Analogkamera geschenkt. Früher war das noch sehr aufregend bis man die entwickelten Fotos in Händen hielt. Die Begeisterung für die Fotografie hat mich nie ganz losgelassen und so habe ich Ende letzten Jahres beschlossen, mir damit ein zweites berufliches Standbein aufzubauen. Um meine Liebe zur Fotografie und das Talent noch mit fachlichem Wissen zu untermauern, mache ich gerade die Ausbildung zum Qualified Austrian Photographer, die ich 2021 abschließen werde. Ich liebe es Menschen bei wichtigen Ereignissen oder besonderen Momenten fotografisch zu begleiten, die Stimmung und die Atmosphäre festzuhalten, und mit den entstandenen Fotos für unvergessliche Erinnerungen zu sorgen. Natürlich gäbe es noch viel mehr zu erzählen, aber jetzt wartet erst einmal die neue Aufgabe und Herausforderung in der Landesstelle Salzburg der Österreichischen Lymph-Liga auf mich!

Ich freue mich sehr darauf und bin gerne bei Fragen, Wünschen und Anregungen für Sie da!

Herzlichst Ihre,
Petra Ziegler



Petra Ziegler

SEHR GEEHRTE DAMEN UND HERREN! LIEBE MITGLIEDER DER ÖLL!

Die Herausforderungen, die die COVID-19-Pandemie an uns stellt, sind zwar nach wie vor komplex, doch haben wir diese bisher in allen Belangen des Lebens vorbildlich meistern können und werden das auch weiterhin tun. Unser gemeinsames Mittun ist gefordert, um mit Disziplin diese Krise zu bewältigen. Wir alle wissen – am Ende des Tunnels ist bereits ein Licht abzusehen. Und das macht Hoffnung - freuen wir uns über das, was ist und auf das, was kommt!

Was ist? Gerade wir als Österreichische Lymph-Liga (ÖLL) stehen Ihnen auch in diesen schwierigen Zeiten über unserer Landesstellen stets kompetent und gerne mit Rat und Tat zur Seite! Dass diese Unterstützung gerne in Anspruch genommen wird, machen die Rückmeldungen aus den einzelnen Bundesländern mehr als deutlich.

Und was kommt? Die Jahrestagung der Österreichischen Lymph-Liga, die im kommenden Jahr am 10. und 11. September 2021 in Wien stattfinden wird, wirft bereits ihre ersten (sehr positive) Schatten voraus. Wie immer werden auch bei dieser Tagung das Leben mit einem Lymphödem sowie dessen Versorgungs- und Behandlungsmöglichkeiten im Vordergrund stehen und von Expertinnen und Experten praxisnahe aufbereitet präsentiert werden. Außerdem wird wieder ein PatientInnenforum stattfinden, in dem es um aktuelle, für uns alle relevante Entwicklungen auf dem Gebiet der Leistungserstattung gehen soll.

Sie sehen, wir arbeiten auch in Corona-Zeiten für unsere Mitglieder intensiv weiter. Wir sind für Sie da!

In diesem Sinne darf ich schließen und wünsche Ihnen wiederum „Schützen Sie sich und bleiben Sie gesund! Alles Gute!“

Herzlichst, Ihr

Richard Crevenna

Für den Vorstand der ÖLL



ÖLL-Präsident Dr. Richard Crevenna
©Marko Kovic



Dip Dye Collection

In Rund- und Flachstrick erhältlich.



www.juzo.com

 **Juzo**

Lebensfreude in Bewegung

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

Titelseite: © Sima Prodingner

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.

LIEBE ÖLL-MITGLIEDER UND INTERESSENTINNEN,

ein schwieriges Jahr neigt sich dem Ende zu - und noch ist die COVID Gesundheitskrise nicht gebannt. Halten Sie durch! Irgendwann muss es auch wieder besser werden!

Wir haben bereits mit vollem Elan begonnen, an der Jahrestagung 2021 in Wien zu arbeiten.

Mehr Infos dazu finden Sie in diesem Heft auf den Seiten 8-9. Wir hoffen alle, im September 2021 einen regulären Kongress durchführen zu können und würden uns freuen, Sie dann persönlich begrüßen zu dürfen.

Die Österreichische Lymph-Liga arbeitet unermüdlich daran, die Versorgung für Lymphödem-PatientInnen zu verbessern und deren Lebensqualität zu steigern. Der Weg ist hart und steinig, aber mit Ihrer



Mag. Ursula Partsch
Servicestelle der Österreichischen
Lymph-Liga

Hilfe schaffen wir doch immer wieder kleine und auch größere Fortschritte. Bitte unterstützen Sie uns weiterhin! Wie das geht? Treten Sie der ÖLL bei! Jede Stimme mehr macht unseren Chor lauter! Und wenn Sie schon Mitglied sind: bitte unterstützen Sie uns mit der Zahlung des

Mitgliedsbeitrags von € 25.- pro Jahr. Viele Mitglieder haben für 2020 bereits bezahlt, auf alle anderen Beiträge hoffen wir noch. Wenn Sie unsicher sind, ob Sie bereits Ihren Mitgliedsbeitrag bezahlt haben, rufen Sie mich bitte einfach an. Gemeinsam klären wir das!

Bleiben Sie gesund! Alles Liebe
Ihre Ursula Partsch
Tagungsmanagement

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



Studienpartner Univ.-Doz. Dr. Lucas Prayer bei der Befundbesprechung mit einer MTU



GF Stefanie Bramböck hofft, dass der Beruf der Medizinisch-Taktilen Untersucherin bis Ende des Jahres anerkannt wird.

VORSORGE IST DIE BESTE THERAPIE

Bilder (5) © Sima Prodingner

Ein Großteil der Frauen, die an einem Arm-Lymphödem leiden, hat dieses sekundär, aufgrund einer Brustkrebs-Erkrankung erworben. Ausschlaggebend dafür ist sehr oft das massive Entfernen von Lymphgewebe oder eine Bestrahlung als Therapie, die das Lymphgewebe beschädigt hat.

BRUSTKREBSFRÜHERKENNUNG

Darum ist es enorm wichtig eine Brustkrebserkrankung rechtzeitig zu erkennen. Dafür ist eine regelmäßige Kontrolle der Brust und Achselhöhlen notwendig. Für das Abtasten der Brust wird in der Regel die/der FrauenärztIn aufgesucht, um Knoten im Brustgewebe frühzeitig zu bemerken.

Da nicht alle Menschen einen gleich gut ausgeprägten Tastsinn besitzen, gibt es seit 2015 eine Initiative, die blinde und sehbehinderte Frauen in der Taktiologie ausbildet. Die Organisation „discovering hands“ nutzt den oftmals wesentlich besser ausgeprägten Tastsinn von blinden und sehbehinderten Frauen und bildet diese zu Medizinisch-Taktilen Untersucherinnen (MTU) aus.

„discovering hands“ wurde vom deutschen Gynäkologen Dr. Frank Hoffmann ins Leben gerufen. Die taktile Brustuntersuchung wird nach einem eigens entwickelten, standardisierten und qualitätsgesicherten Untersuchungskonzept durchgeführt. In einer 30- bis 45-minütigen Untersuchung im Sitzen und Liegen tastet die Tastuntersucherin das Brustgewebe systematisch in allen drei Ebenen ab, sodass auch Knoten in der Tiefe festgestellt werden können. Patentierte Orientierungstreifen bilden

dabei ein Koordinatensystem, das den Untersuchungsbefund für andere zu jedem Zeitpunkt exakt nachvollziehbar macht.

„SEHENDE HÄNDE“

„Die Taktiologie ist als Ergänzung zur Mammografie zusehen. Diese Untersuchungsform ist vor allem für junge Frauen, die noch keine Mammografie bekommen, gedacht oder als Kontrolle während der zwei Jahre bis zur nächsten Mammografie - man geht in der Regel ja nicht alle halben Jahre zur Mammografie, denn das ist für viele eine hohe Belastung,“ erläutert Stefanie Bramböck, die Geschäftsführerin von „discovering hands“ Österreich.

Die Tastuntersucherin und das ärztliche Fachpersonal arbeiten dabei immer im Team. Die genaue Abklärung erfolgt immer durch die Ärztin/den Arzt. „Zum Beispiel holen Gynäkologen unsere MTUs mit ihren „sehenden Händen“ als Ergänzung in ihre Ordination, weil sie mit ihrer eigenen Tastung nicht zufrieden sind. Wir hoffen, dass das neue Berufsbild unserer Medizinisch-Taktilen Untersucherinnen Anfang 2021 anerkannt wird,“ so die engagierte Geschäftsführerin von „discovering hands“.

Früherkennung erhöht die Chancen zur Heilung von Brustkrebs erheblich. Jede 8. Österreicherin ist im Laufe ihres Lebens von Brustkrebs betroffen.

WIRKSAMKEITSTUDIE

Momentan werden Tastuntersuchungen im Rahmen einer Wirksam-

keitsstudie mit Genehmigung des Gesundheitsministeriums durchgeführt sowie Schulungen zur Selbstuntersuchung der Brust durch die Medizinisch-Taktilen Untersucherinnen von „discovering hands“ angeboten. Studienleiter ist Univ.-Doz. Dr. Michael Medl.

Aufgrund dieser Studie soll das Berufsbild der Medizinisch-Taktilen Untersucherin (MTU) in Österreich etabliert werden. Die Studie richtet sich an Frauen ab 40, die im Rahmen des Programms zur Brustkrebsfrüherkennung alle 2 Jahre einen Mammografie-Termin wahrnehmen.

Die Studie wurde gemeinsam mit dem Gesundheitsministerium 2016 gestartet. Es haben bereits über 1000 Frauen daran teilgenommen. Diese Studie dient nun als Grundlage für die Schaffung der rechtlichen Anerkennung der Tastuntersuchung durch blinde und sehbehinderte Frauen, die derzeit im Gesundheitsministerium evaluiert wird.

Details und erste Ergebnisse der Studie zur Wirksamkeit der Brusttastuntersuchung durch blinde und sehbehinderte Frauen wurden sowohl Zuständigen im Gesundheitsministerium als auch Frauen- und Integrationsministerin Raab von Studienleiter Univ.-Doz. Dr. Michael Medl, Brustkrebspezialist am Ambulatorium Döbling, und Studienpartner Univ.-Doz. Dr. Lucas Prayer, Radiologe und Senior Partner des Diagnose Zentrums Urania, bereits im Herbst 2020 vorgestellt. Darum ist auch die Hoffnung groß, dass bis Ende des Jahres das Berufsbild der Medizinisch-Taktilen Untersucherin vom Gesundheitsminis-



Die taktile Brustuntersuchung wird nach einem standardisierten Untersuchungskonzept durchgeführt.

terium anerkannt wird, damit wäre die Arbeit von „discovering hands“ Österreich einen großen Schritt weiter.

„Die Tastuntersuchung kann eine sinnvolle und hilfreiche Ergänzung sein, sowohl für den untersuchenden Gynäkologen als auch für den Radiologen, um spezifische Bereiche der Brust eingrenzen zu können, in denen etwas Auffälliges ertastet wurde“, erklärte Prayer. „Noch viel wichtiger ist jedoch das Bewusstsein, das durch die Brusttastuntersuchung bei Frauen geschaffen wird. Unsere Tastuntersucherinnen können sich die notwendige Zeit für Patientinnen nehmen, die uns Ärzten oftmals fehlt, sie ausführlich zum Thema Brustgesundheit informieren und ihre Fragen beantworten“, ergänzte Medl beim Zusammentreffen mit Bundesministerin Susanne Raab.

ZIEL ANERKENNUNG BERUFSBILD

Sechs Frauen wurden bereits ausgebildet, vier davon sind bei „discovering hands“ angestellt. Die Ausbildung dauert ein Jahr. „Es sind bereits rund zehn Frauen in der Warteschleife für eine Ausbildung, wir müssen jetzt jedoch die berufliche Anerkennung der MTUs durch das Gesundheitsministerium abwarten“, so Bramböck.

„Unsere blinden und sehbehinderten Frauen werden auch über das AMS und das Sozialministerium in ihrer Ausbildung unterstützt und gefördert. Es ist eine großartige Chance für sehbe-

hinderte Frauen am Arbeitsmarkt“, so Stefanie Bramböck, und erklärt auch kurz den Werdegang von „discovering hands“ in Österreich: „Der Begründer Dr. Frank Hoffmann konnte den österreichischen Business-Angel Michael Altrichter in der Premiere-Show 2013 von „2 Minuten 2 Millionen - Die PULS 4 Start-Up-Show“ von „discovering hands“ überzeugen. Seit 2015 sind wir als GmbH organisiert und finanzieren uns über Förderungen, Schulungen, Spenden und Sponsoring.

In der Lockdown - Zeit haben wir eine Crowdinvesting-Kampagne erfolgreich gestartet – gleichzeitig konnten

wir marketingmäßig damit sehr gut punkten. Es haben sich auch neue Kooperationen aufgetan. Es ist auf jeden Fall großes Interesse an „discovering hands“ da und die Arbeit ist auch sehr erfolgreich - das motiviert uns sehr“, so Bramböck abschließend im Gespräch mit dem Lymphjournal.

Taktile Gesundheitsvorsorge GmbH - discovering hands Österreich

c/o Haus der Philanthropie
Schottenring 16/3.OG
1010 Wien

T: +43 650 4956-568

E: office@discovering-hands.at

www.discovering-hands.at



Auch das Erlernen der Selbstabtastung ist von Bedeutung.

ÖLL-KONGRESS 2021 IN WIEN: DAS LYMPHÖDEM: EINE HÄUFIGE KRANKHEIT – OFT NICHT ERKANNT

Schätzungen zufolge leiden 150.000 Menschen in Österreich an einem Lymphödem.

Es ist also eine sehr häufige chronische Krankheit, die leider zu oft nicht richtig diagnostiziert wird. Beim Kongress der Österreichischen Lymph-Liga am 10. und 11. September 2021 steht vor allem der Wissenstransfer und Erfahrungsaustausch im Mittelpunkt, um auf einer breiten Basis „Awareness“ für dieses Krankheitsbild zu schaffen.

Am Campus des Alten AKHs in Wien, dort wo österreichische Medizingeschichte geschrieben wurde, wird die Tagung mit vielen Workshops und Vorträgen für Betroffene und Therapeuten über die Bühne gehen.

Das erste Workshop-Modul, das für alle zugänglich ist, steht unter dem Titel: **Leben mit Lymphödem, ein Leitfaden – Theorie und Praxis.** Da das Lymphödem eine eigenständige

chronische Erkrankung ist und zum Fortschreiten neigt, soll jede/r Betroffene das Rüstzeug besitzen die Therapie aktiv zu unterstützen und damit den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen.

Im Workshop werden das Lymphsystem, die verschiedenen Ödemarten und ihre Stadien erklärt. Weiters geht es u.a. um die Themen Kompression, Hautpflege, Anziehhilfen, Wundversorgung, geeignete Sportarten sowie Verhaltensregeln – dabei werden Erfahrungen und Tipps aus der Praxis von Betroffenen und TherapeutInnen einfließen. Abgerundet wird der Workshop mit Bewegungs- und Atemübungen zum Mitmachen.

Ein weiterer Workshop steht unter dem spannenden Titel „Sinn und Unsinn der Selbstbehandlung mittels manueller Lymphdrainage“. In diesem Workshop wird ein kleiner Ausflug in die Welt des Lymphsystems unternommen. Ziel ist es, den

JAHRESTAGUNG ÖLL – PROGRAMM

Das Lymphödem: Eine häufige Krankheit – oft nicht erkannt

10.-11.9.2021 / Altes AKH, 1090 Wien, Ecke Alster Straße/Spitalgasse

FREITAG 10.09.2021 / 14.00 – 17.30

WORKSHOPS FÜR BETROFFENE

14.00 – 15.30

- **Leben mit Lymphödem, ein Leitfaden - Theorie und Praxis**

Mathilde Auner: Perspektive einer Betroffenen

Elisabeth Kleinpaul: Therapie

16.00 – 17.30

- **Sinn und Unsinn der Selbstbehandlung mittels manueller Lymphdrainage**

Karin Zotl & Petra Wölflinger-Schrammel

(Therapeutinnen)

WORKSHOPS FÜR MEDIZINERIN- NEN & THERAPEUTINNEN

Physikalische Therapie ergänzend zur KPE

14.00 – 17.30

- **Stoßwelle (fokussierte extrakorporeale Stoßwellentherapie/ fESWT):** „Effekte und Indikationen der fokussierten extrakorporealen Stoßwellentherapie (fESWT) - Anwendungsmöglichkeiten bei LymphödempatientInnen“

**Prim.Dr. Roland Celoud,
OA Dr. Michael Mickel,
Prim.Dr. Christian Wiederer,
Prim.Prof.Dr. Richard Crevenna**

- **Trainingstherapie** „Bewegung, Training und Sport für LymphödempatientInnen“

**Hasenöhr Timothy, MSc, BSc,
Dr. Stefano Palma,**

**Dr. Andrej Zdravkovic,
OA Dr. Mohammad Keilani,
Prim.Prof.Dr. Richard Crevenna**

- **Intermittierende pneumatische Kompression (IPK, AIK):** „Effekte, Möglichkeiten und Anwendung der „Intermittierenden pneumatischen Kompression/IPK“

**Prim.Dr. Christian Wiederer,
Prim.Dr. Roland Celoud,
Prim.Prof.Dr. Richard Crevenna**

WORKSHOP FÜR BETROFFENE & INTERESSIERTE

14.00 – 17.30

- **Firmen stellen ihre innovativen Produkte vor**

SAMSTAG 11.09.2021 / 09.15 – 17.30

Begrüßung: 09.15 – 09.30 Uhr

SITZUNG I: 09:30 – 11.00 UHR

- **Physikalische Therapie:**
Prim.Dr. Christian Wiederer

- **Mikrochirurgie:**
**Assoc.Prof. PD Dr. Werner Haslik,
Prim.Prof.Dr. Klaus F. Schrögen-
dorfer**
- **Hautveränderungen:**
OA Dr. Katja Pecovnik
- **Ausstellerfirmen stellen sich vor**

SITZUNG II: 11.30 – 13.00 UHR

- **Psychischen Aspekte:**
**Prof.Dr.in Katharina Leithner-
Dziubas**
- **Hautpflege:** **Dr. Lesanka Mickel**
- **Ernährung:** **Elisabeth Hütterer**

SITZUNG III: 14.30– 16.00 UHR

- **Differentialdiagnose:**
Dr. Walter Döller
- **Versorgung von LÖ Patient-
Innen in Walchsee:** **Dr. Attila
Markus**
- **Versorgung von LÖ Patient-
Innen in Wolfsberg:**
Prim. Dr. Christian Ure
- **Versorgung von LÖ Patient-
Innen im niedergelassenen
Bereich:**
Dr. Melanie Wohlgenannt

SITZUNG IV: 16.30 – 17.30 UHR

- **Patientenforum – Round Table**

eigenen Körper besser kennen zu lernen und das Wesen der Lymphe zu verstehen. Mit diesem Wissen soll die Sinnhaftigkeit der Selbstbehandlung nachvollziehbar werden, um diese erfolgreich einsetzen zu können. Als Einführung gibt es einen kurzen Exkurs in den Aufbau des Lymphsystems. Weiters wird den Fragen – wie und warum die Lymphe existiert und wieso eine Lymphdrainage überhaupt wirken kann - nachgegangen. Zum Abschluss gibt es eine kurze Einführung in die Technik der Selbstbehandlung.

Das zweite Workshop-Modul unter dem Motto „die physikalische Therapie“ ergänzend zur KPE steht für MedizinerInnen und TherapeutInnen offen.

Workshop-Vortragende ärztlicherseits werden sein:

ÖLL-Präsident Univ. Prof. Dr. Richard Crevenna, MBA, MMSc (Wien) wird als Senior alle Workshops in Planung/Umsetzung unterstützen.

Mag. Hasenöhr, Bakk. (Wien)

OA Dr. Mohammad Keilani, MSc (Wien)

OA Dr. Michael Mickel (Wien)

OA Dr. Stefano Palma (Wien)

Dr. Andrej Zdravkovic (Wien)

Prim. Dr. Christian Wiederer (Baden)

Prim. Dr. Roland Celoud (Horn)

Diese werden sich in den Workshops mit den Themen Stoßwelle, Trainingstherapie und Intermittierende pneumatische Kompression intensiv auseinandersetzen.



Das umfangreiche Workshop-Programm widmet sich unterschiedlichen physikalischen Therapien.

Das dritte Workshop-Modul wird von Firmen bestritten. Hier stellen vor allem Hersteller von Kompressionsartikeln wie Kompressionsstümpfe, Bandagen usw. ihre innovativen Produkte und deren Anwendung vor.

Am zweiten Tag werden zu unterschiedlichsten Themen ExpertInnenvorträge mit anschließenden Diskussionen stattfinden. Neben Mikrochirurgie, Dermatologie, Ernährung und Psychologie, wird auch die für die Lymphologie essentielle Differentialdiagnose vorgestellt.

Abschließen wird den Tag eine Round Table – Diskussion mit ÄrztInnen, TherapeutInnen, PatientInnen und einer/m VertreterIn der Österreichischen Gebietskrankenkasse.

Sie möchten zur Jahrestagung kommen? Eine Vor-Anmeldung ist per E-Mail oder telefonisch bereits möglich: info@lymphliga.at oder +43 2672 84 473



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

AUS UNSEREN LANDESSTELLEN

Liebe Leserin, lieber Leser!

Alle unsere Landesstellen freuen sich über jede Kontaktaufnahme und stehen Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite. Da unsere ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mitten im Berufsleben stehen, bitten wir ein **SMS bei der Erstkontaktaufnahme** zu schicken mit dem **Kenntwort ÖLL**. Sie werden sicher zurückgerufen!

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
W www.facebook.com/lymphliga.at

BURGENLAND



Edeltraud Koppy

A Josef Haydngasse
1A/4/2,
7111 Parndorf
T +43 680 140 1309
E burgenland@lymphliga.at

KÄRNTEN



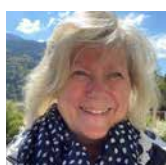
Cornelia Kügele, MSc, MEd

A Lymphklinik
Wolfsberg
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

T +43 680 247 5253
E niederoesterreich@lymphliga.at



Petra Wölfinger-Schrammel

A Wienerbruckstr.
124/4, 2344 Maria
Enzersdorf
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,
5020 Salzburg
T +43 699 1561 2020
E massage@danielaziegler.at



Petra Ziegler

A Alois-Lidauer-Str. 4,
5026 Salzburg
T +43 664 53 07 908
E salzburg@lymphliga.at

STEIERMARK



Dr. Franziska Klemmer

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



Karin Zotl

A Hartiggasse 1,
8010 Graz
T +43 660 346 15 17
E steiermark@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

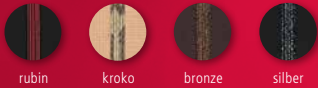


Elisabeth Kleinpaul

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

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.**

www.ofaustria.at

TREFFEN MIT GLEICHGESINNTEN!

Sehr geehrte Damen und Herren, aufgrund der derzeitigen Lage bitten wir Sie, sich auf unserer Homepage unter Termine (<http://www.lymphliga.at/termine-veranstaltungen>) und auf Facebook (www.facebook.com/lymphliga.at) kurzfristig über unsere Events zu informieren.

LANDESSTELLE STEIERMARK

Graz: Veranstaltungsreihe zum Thema „Selbstmanagement“ bei freiem Eintritt!

Themen der Vortragsserie u.a. Selbstbehandlung, Entstauungsgymnastik und Sport mit Ödem, Hautpflege, Bandagierung & Kompressionsversorgung, Kostenübernahme durch die Krankenkassen. Termine werden bekannt gegeben:

Frau Karin Zotl **T:** +43 660 346 1517, **E:** steiermark@lymphliga.at

LANDESSTELLE KÄRNTEN

Voraussichtliches ÖLL-GRUPPENTREFFEN KÄRNTEN

24.02.2021/16.30 Uhr/ Eintritt frei/ Festsaal der Gemeinde Krumpendorf am Wörthersee, Hauptstraße 145, 9201 Krumpendorf am Wörthersee. Motto: „Der relaxte Alltag mit dem Lymphödem. Tipps und Tricks rund um das Lymphödem“

Gastvortragender: Hr. Christoph Haslinger von der Firma JUZO

Anmeldung: Cornelia Kügele **T:** +43 650 7823 534,

Romana Obernosterer **T:** +43 650 2879 118

Ingeborg Fritzer **T:** +43 664 2022 213

SAVE THE DATE



Jahrestagung der Österreichischen Lymph-Liga

siehe auch Seiten 8-9

Das Lymphödem: Eine häufige Krankheit – oft nicht erkannt

10./11. September 2021, Campus der Universität Wien (Altes AKH), Spitalgasse 2 (Ecke Alser Straße) 1090 Wien

Laufende Informationen finden Sie dazu auf unserer Homepage: www.lymphliga.at

6. Lymphkliniktag Wolfsberg

Möglichkeiten der chirurgischen Behandlung von Lymphödem

23. 04. 2021 / 17.00 - 20.00 Uhr:

Fachvorträge

ab 20.00 Uhr:

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

Aufgrund der Verschiebung der Veranstaltung von April 2020 auf April 2021 wird das Programm derzeit noch einmal für Sie angepasst. Bitte haben Sie noch etwas Geduld, bis das neue endgültige Programm für 2021 fest steht. Online-Anmeldung unter:

www.juzo.de/lymphkliniktag-wolfsberg-2021

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



Dr. Thomas Haidn behandelt regelmäßig LymphödempatientInnen.

LYMPHÖDEM UND DERMATOLOGIE

Serie: Das Lymphjournal stellt in jeder Ausgabe eine Berufsgruppe vor, die sich mit der Beratung und Behandlung von Lymphödem-PatientInnen befasst. In der fünften Folge beschreibt der Dermatologe Dr. Thomas Haidn vom Landeskrankenhaus Wr. Neustadt die Haut-Komplikationen, die bei Lymphödem-PatientInnen am häufigsten auftreten.

Die oberste Hautschicht (Epidermis) hat keine Gefäße. Sie wird durch Diffusion mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Durch Ödeme werden diese Strecken immer länger, bis schließlich eine Unterversorgung vorliegt, die den Aufbau und die Funktion der Epidermis stört. Die Haut wird spröde und rissig und durchlässig für Stoffe, die ansonsten die „Barriere“ Epidermis nicht passieren können. Daraus resultieren zum Teil die Infektanfälligkeit und die häufigen allergischen Reaktionen auf Externa.

Bei lange bestehenden Ödemen kommt es auch zu Veränderungen in der Lederhaut (Dermis) die zunehmend fibrosiert (vernarbt) und der Subcutis (Fettschicht) in Form von Liposklerose (verhärtet). Schließlich fühlt sich die betroffene Extremität wie „zementiert“ an. In diesem Stadium lassen sich die Ödeme selbst durch die beste



Genauso wichtig wie eine regelmäßige Lymphdrainage ist im Rahmen der KPE eine tägliche Hautpflege.

Kompression nicht mehr mobilisieren. Die konsequente frühzeitige Kompression ist die wichtigste Maßnahme/Therapie des Lymphödems und verhindert oder verzögert diese Komplikationen.

PFLEGE

Wie Sie gerade erfahren haben, führen Lymphödeme durch Mangelversorgung zu einer gestörten Hautbarriere. Die Ursache der Barriere-Störung ist Wasserverlust und die Ursache für den Wasserverlust ist der Mangel an Fetten, die diesem Wasserverlust entgegenwirken.

Sämtliche Cremes und Salben sind Emulsionen aus Wasser und Ölen/Fetten; der Wasseranteil durchfeuchtet die Epidermis, stellt die Hautbarriere wieder her; der Fett/Öl Anteil schließt das Wasser ein und stabilisiert die Hautbarriere. Je trockener die Haut umso

höher muss der Fettgehalt sein!

Pflege verbessert die Hautbarriere und schützt somit vor Infektionen und Allergien. Alle Medizinischen Produkte der Pflege sind heute hypoallergen.

ANTEIL AN DER PFLEGE NEHMEN

Vertrauen Sie Ihrem betreuenden Team. Arzt, Wundmanager und mobile Schwestern haben oft jahrelange Erfahrung mit Ihren Produkten. Nehmen Sie auch an der Pflege Anteil. Als Patient merken Sie sehr schnell, welche Pflege Ihnen am besten hilft.

Falls Sie nach Rücksprache eigene Pflegeprodukte verwenden wollen, achten Sie auf folgende Inhaltsstoffe. Duftstoffe, ätherische Öle; Pflanzenextrakte („Ringelblume“); Wollwachs (Lanolin) und Propolis sind heute die häufigsten Auslöser von Allergien und sollten bei Lymphödem gemieden werden.



Die häufigste bakterielle Infektion ist das Erysipel.



Kleine Verletzungen können zu einem Erysipel führen.

INFEKTIONEN

Extremitäten mit Lymphödem weisen ein vielfach erhöhtes Infektionsrisiko auf. Die häufigste bakterielle Infektion ist das Erysipel.

Durch kleine Verletzungen oder Störungen der Barrierefunktion treten Bakterien, meist Streptokokken, durch die Epidermis in die Lymphspalten der oberen

Dermis ein. Die rasche Vermehrung der Bakterien führt zu hohem Fieber mit Schüttelfrost, einer flammenden Rötung der betroffenen Region und, soweit noch vorhanden, zum Anschwellen der lokalen Lymphknoten. Eine stationäre Aufnahme ist oft unumgänglich. Die Behandlung besteht aus hochdosierter Antibiotikagabe durch 7-10 Tage sowie Sanierung der Eintrittspforte.

Die häufigsten Eintrittspforten sind die Interdigitalmykose am Fuß (Fußpilz), sowie Abschürfungen und kleine Schnitte am Arm bei Haus- und Gartenarbeiten, oder beim Kochen etc. Diese sollten immer ernst genommen und adäquat behandelt werden.

Durch ein Erysipel verschließen sich nämlich die betroffenen Lymphspalten mit der Konsequenz einer weiteren Verschlechterung des Lymphabflusses.

Eine regelmäßige Hautpflege in Absprache mit Ihrer/Ihrem TherapeutIn ist eine wichtige Säule im Rahmen der Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie – KPE.

Autor:

OA Dr. Thomas Haidn
Leitender Ambulanzoberarzt der Dermatologischen Abteilung des Landeskrankenhauses Wiener Neustadt
Vorstand Prim. Prof. R. Müllegger
Corvinusring 3-5
2700 Wiener Neustadt



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 unbeschwertere 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



Qigong kann eine Verbesserung des Lymphrückflusses bewirken.

QIGONG – EINE MÖGLICHKEIT ZUR VERÄNDERUNG

Qigong ist ein Kunstwort aus den 50er Jahren und ist ein Oberbegriff für Übungen, die die Lebensenergie beeinflussen. Es ist ein Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und dient der Gesundheit und Genesung.

Durch das Üben dieser Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform kommt es zu einer Harmonisierung des Körpers, der Atmung und des Herzens. Dadurch ist es möglich seine Gefühle, Emotionen und den Geist wieder mit dem Körper zu vereinen. Über die langsamen fließenden Bewegungen wird die Aufmerksamkeit in den Körper gelenkt, die Atmung beruhigt sich und zusätzlich kommt es zu einer Stimulation der Meridiane, wodurch der Energiefluss gefördert wird. Wo die Aufmerksamkeit und Gedanken hingehen, dort geht auch die Energie hin, wo die Energie hingehet, geht das Blut hin, wo das Blut hingehet, ist Sauerstoff und die Regeneration wird angeregt.

Mag. Franz Wendtner hat zahlreiche Studien über Qigong als Prävention, Genesung und Rehabilitation durchgeführt (Krebs, Diabetes, Stoffwechselerkrankungen, Bluthochdruck, Angst, Depression, Lymphödem...). Er beschreibt regelmäßiges Qigong als nebenwirkungsfreien und kostengünstigen Weg zur Förderung der Lebensqualität. Es ermöglicht signifikant posi-

tive Effekte auf Angst, Depression und psychisches Wohlbefinden bei chronisch Kranken, so wie die schmerzfreie bzw. schmerzreduzierte Beweglichkeit bis ins hohe Alter.

Aus meinen persönlichen Erfahrungen als Qigonglehrerin gehe ich mit diesen Studien konform. In meinen Übungsgruppen zeigt sich diese positive Entwicklung bei allen SchülerInnen. Im Hinblick auf KlientInnen mit Lymphödem zeigt sich eine Verbesserung des Lymphrückflusses durch tägliches Üben.

Durch die Übungen im Qigong ist es möglich die eigenen körperlichen Disharmonien wahrzunehmen und diese wiederum durch das Üben positiv zu verändern. Mit konsequentem Training werden Blockaden und Schmerzen gelöst. Man verspürt wieder mehr Freude und nimmt seinen Körper bewusster wahr. Es kommt zur Regeneration der Wirbelsäule und die Gelenke werden nach und nach beweglicher. Es wächst ein Gefühl der Kraft, der inneren Beständigkeit, die einen den Alltag leichter bewältigen lässt.

Natürlich gibt es zahlreiche Bücher und Anleitungen über Qigong, aber die Erfahrung zeigt, dass es besser ist, sich an eine/n LehrerIn zu wenden. Qigongübungen sollten von Herz zu Herz weitergegeben werden, also persönlich und im aktiven Miteinander.

Das Erlernen der Übungen bedarf etwas Zeit, doch dadurch entsteht eine aktive Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und wird so ein Gewinn für sich selbst.

Die Österreichische Qigong Gesellschaft verfügt über LehrerInnen in ganz Österreich, Informationen darüber findet man auf der Homepage: www.qigonggesellschaft.at

Autorin: Theresia Gutsche
Dipl. Qigonglehrerin der
Österreichischen Qigong Gesellschaft
Dipl. Gesundheits- und
Krankenschwester
Med. Masseurin, Heilmasseurin



Theresia Gutsche



medi

mediven® Flachstrick – so individuell wie meine Geschichte.

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

Entdecken Sie die neue Vielfalt im mediven® Flachstrick
Sortiment. Für weitere Informationen wenden Sie sich an Ihren
medizinischen Fachhändler vor Ort oder per E-Mail an medi:
vertrieb@medi-austria.at

mediven® cosy
Flexibel. Anschmiegsam.
Bewegungsfreiheit.

medi. ich fühl mich besser.

Entdecken Sie Neues aus der medi World of Compression.
www.medi-austria.at





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 Lymphödemem 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 Mondi
- » 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