



COVID-IMPfung BEI ARMÖDEM?

Oberschenkel als Alternative

Seite 14

Seite 4

Lymphkliniktag Wolfsberg

Möglichkeiten der chirurgischen Behandlung

Seite 8

Intuitives Essen

Weniger Verstand - mehr Gefühl

Seite 6

Fußbodenheizung bei Lymphödem?

Was man beachten soll

Seite 10

Jahrestagung ÖLL 2022

Das Lymphödem:
eine häufige Krankheit – oft nicht erkannt



ÖLL-Präsident Dr. Richard Crevenna
©Marko Kovic

SEHR GEEHRTE DAMEN UND HERREN! LIEBE MITGLIEDER DER ÖLL!

Wir haben es hoffentlich bald geschafft!

Die Pandemie, die uns seit über einem Jahr im Griff hat und wirklich mehr als quält, tritt durch eine zunehmende Durchimpfungsrate sowie durch unser Zutun im Sinne der Beachtung spezieller Verhaltensweisen, wie u.a. Einhaltung eines gesunden Abstands sowie adäquate Verwendung persönlicher Schutzausrüstung - zumindest in den kommenden Monaten - in den Hintergrund. Natürlich verhilft uns auch die warme Jahreszeit zu dieser Verschnaufpause!

Wichtig: wir müssen auch weiterhin alles daran setzen uns und unsere Patientinnen und Patienten zu schützen. Bis jetzt ist das uns allen ja sehr gut gelungen - daher weiter so! An diesem Punkt ist insbesondere unseren Landstellenleiter:innen zu danken, die in dieser ganz speziellen Zeit großartige Arbeit geleistet haben. Ganz besonders möchte ich mich an diesem Punkt bei Edeltraut Koppy für ihren langjährigen tollen Einsatz bedanken und ihr für die Zukunft alles Gute wünschen.

Im vorliegenden Heft finden Sie wiederum Fakten zum Lymphödem, namentlich Antworten auf Fragen und Hinweise auf interessante Möglichkeiten, Termine und vieles mehr. Ein ganz wichtiger Termin, auf den wir uns bereits vorbereiten, ist der Jahreskongress 2022 in Wien.

Und vergessen Sie nie: die ÖLL ist auch weiterhin erster Ansprechpartner für Ihre Fragen und Probleme.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Sommer!

Herzlichst, Ihr
Richard Crevenna
Für den Vorstand der ÖLL



Edeltraut Koppy

SAG ZUM ABSCHIED LEISE SERVUS ...

Edeltraut Koppy hat nach fast 20 Jahren die Betreuung der Landesstelle Burgenland zurückgelegt. Sie begründet diesen Schritt mit dem Fokus auf ihre Familie, auf ihr Enkelkind und die betagten Eltern, um die sie sich vermehrt kümmern möchte. In ihrer Nachricht an uns schreibt sie: „Ich fühle mich nicht mehr als Lymphpatientin, sondern einfach gesund.“

Und bei aller Traurigkeit um Edeltrauts Ausscheiden, spüre ich eine große Freude in mir beim Lesen dieser Zeilen.

Mich verbindet mit Edeltraut nicht nur der zeitgleiche Einstieg in die Österreichische Lymph-Liga, sondern auch eine besondere Sympathie, die vom ersten Kennenlernen an für uns beide spürbar war. Ich hatte dann 2012 das Vergnügen, die Jahrestagung der ÖLL in Bad Sauerbrunn mit ihr zu organisieren und im Zuge dieser Vorbereitungen gab es Gelegenheit, sich ein bisschen näher kennenzulernen. Die Jahrestagung wurde von Edeltraut mit dem Referat „Mein Leben mit dem Lymphödem“ – Einblicke eröffnet, und da stand diese kleine, zierliche Frau am Rednerpult und berichtet aus ihrem Leben, wie es ihr gelingt mit und trotz dieser Krankheit ein schönes, erfülltes und aktives Leben zu führen. Das hat mich sehr beeindruckt.

Sie ist eine von den Stillen, die lieber arbeitet und was weiterbringt als große Reden zu schwingen. Mit ihrer freundlichen, aber doch bestimmten Art, ist sie viele Jahre lang Betroffenen und Angehörigen zur Seite gestanden.

Wir alle wünschen Dir, liebe Edeltraut alles Gute für das, was Du noch alles vorhast. Wir bedanken uns für Deine immer lebenswürdige Mitarbeit bei der Österreichischen Lymph-Liga und ich persönlich freue mich darauf, Dich in näherer Zukunft im privaten Rahmen wiederzusehen!

Im Namen des Vorstands der ÖLL
Uschi Partsch

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.

LIEBE MITGLIEDER DER ÖLL, SEHR GEEHRTE DAMEN UND HERREN!

Es geht bergauf! Vieles ist wieder möglich und täglich wird es mehr!

Wir alle freuen uns über dieses bisschen Normalität, auf einen Sommer, der so wird, wie ein Sommer sein soll!

Vielen Dank an all jene Mitglieder, die sich bei der E-Mail Wahl zum Vorstand der ÖLL beteiligt haben. Corona hat uns zu diesem ungewöhnlichen Schritt gezwungen. Alle Funktionsträger sind bestätigt worden und werden weiterhin tatkräftig für die Anliegen von Lymphödempatient:innen und deren Angehörige weiterarbeiten!

Sie haben keine Einladung zur Teilnahme an der E-Mail Abstimmung bekommen? Dann haben wir keine gültige E-Mail Adresse von Ihnen! Oder Ihre E-Mail Adresse hat sich in den letzten Jahren geändert? Bitte sende Sie eine kurze Nachricht an info@lymphliga.at und schon sind Sie dabei!

Bleiben Sie gesund!

Herzlich, Ihre

Ursula Partsch

Servicestelle der ÖLL



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
Der Austritt kann nur zum 31.12. jeden Jahres erfolgen und muss 3 Monate vorher schriftlich gekündigt werden. Bei Nichtzahlung kann nach zweimaliger schriftlicher Mahnung ein Mitglied ausgeschlossen werden. Die ausstehenden Beiträge müssen jedoch nachgezahlt werden.

LYMPHKLINIKTAG WOLFSBERG 6.1 „MÖGLICHKEITEN DER CHIRURGISCHEN BEHANDLUNG VON LYMPHÖDEMEN“

Nachdem der 6. Lymphkliniktag Wolfsberg im Vorjahr aufgrund der Pandemie nicht stattfinden konnte, war der Lymphkliniktag Wolfsberg 6.1 als Online-Veranstaltung ein voller Erfolg.

Selbst die Veranstalter zeigten sich überrascht ob der großen Beteiligung aus der ganzen Welt. Es konnten über 200 Teilnehmer:innen aus 19 Ländern rund um den Erdball begrüßt werden. Nächstes Jahr hoffen die Veranstalter auch wieder ein Präsenzevent ausrichten zu können! Der 7. Lymphkliniktag 2022 wird ein ganz besonderer, denn da wird auch das 20-jährige Bestehen der Lymphklinik gefeiert!

Unter dem Themenschwerpunkt der chirurgischen Behandlungsmöglichkeiten lag der Fokus auf der Patientenauswahl und den Langzeitergebnissen. „Der Lymphkliniktag Wolfsberg sei eine praxisrelevante Fortbildung, die das interdisziplinäre und internationale Netzwerk stärke und fördere,“ betonte Prim. Dr. Ure.



Die Veranstaltung begann mit Vorträgen zur Patientenauswahl bei der Lymphchirurgie, zu supermikrochirurgischen Verfahren sowie der heilenden Rolle der rationalen lymphatischen Mikrochirurgie. Diskutiert wurden intraoperative Fluoreszenzangio-



Lymphklinik Wolfsberg @KABEG

graphie und lymphologische Liposculptur bei einem sekundären Lymphödem nach Brustkrebs. Ein Vortrag widmete sich der vollumfänglichen Betreuung von chirurgischen Eingriffen (vor, während und nach der Operation).

Weiters standen minimalinvasive Operationsverfahren der Lymphchirurgie wie beispielsweise der Lymphknotentransfer im Mittelpunkt.

Rekonstruktive Verfahren wie die ultraschallunterstützten Lymphovenösen Anastomosen (LVA) bis zum lymphatischen Systemtransfer oder die Eigenfettinjektion (Lipofilling) der Achselhöhle bei der Behandlung von Brustkrebs wurden ebenfalls diskutiert. Ein Schwerpunkt lag auch auf der Kombination von konservativer und lymphchirurgischer Therapie in der Behandlung von Lymphödempatient:innen.

Das hochkarätig international besetzte virtuelle Symposium unter anderem mit Rüdiger Baumeister (München), Julia Roka-Palkovits (Wien), Manuel Cornely (Düsseldorf), Corine Becker (Paris), Alberto Onorato (Udine), Michael Arvanitakis (Linz), Jean-Paul Belgrado (Brüssel), Corradino Campisi (Genova) oder Hidehiko Yoshimatsu (Tokio) hatte vor allem den interdisziplinären Austausch im Fokus. Der multidisziplinäre Ansatz ist bei der Behandlung von einem Lymphödem unerlässlich. Das Geheimnis des Erfolgs ist die fächerübergreifende Zusammenarbeit insbesondere auch mit den Physikalisten vor und nach einer Operation.

Der nächste Lymphologische Kongress steht in Wien schon im Herbst am Programm:

2. WIENER LYMPHOLOGISCHES SYMPOSIUM

Die lange Nacht der Lymphologie
01.10.2021 - 02.10.2021 - Wien

Diese Fortbildung wird als hybride Veranstaltung durchgeführt, also Präsenz- oder Onlineteilnahme. (Livestream oder / und nachgeschaltete Mediathek). Die Themen erstrecken sich von der konservativen und chirurgischen Therapie des Lipödems und Lymphödems bis hin zur Behandlung der Adipositas und venösen Insuffizienz. Vielfältige Krankheitsbilder, die solitär, aber auch kombiniert auftreten und sich gegenseitig beeinflussen können, sollen beleuchtet werden.

Tagungsort: Hilton Vienna Park Hotel.

Tagungssekretariat: Julius Zorn GmbH - Juzo Akademie
Sandra Schäffer: Tel. +49 8251 901 466, E-Mail sandra.schaeffer@juzo.de

Teilnahmegebühren zw. 200€ und 379€

<https://www.juzo.com/de/akademie/symposien/2-wiener-lymphologisches-symposium>

Save the Date: Der 7. Lymphkliniktag Wolfsberg wird von 22.-23. April 2022 als hybride Veranstaltung stattfinden.

Fashion Colours 2021

The New Golden Twenties

.....

Proud
Red

Noble
Mint

Golden
Yellow

Juzo Fashion Colours
für Juzo Expert und
Juzo Expert Strong

Juzo Kompressionsprodukte sind im medizinischen
Fachhandel erhältlich.



juzo.com



Lebensfreude in Bewegung



INTUITIVES ESSEN: ESSEN MIT WENIGER VERSTAND UND MEHR GEFÜHL

Serie: Das Lymphjournal stellte in den vergangenen fünf Ausgaben jeweils eine Berufsgruppe vor, die sich mit der Beratung und Behandlung von Lymphödem-Patient:innen befasst. In dieser sechsten und gleichzeitig letzten Folge stellen wir ein interdisziplinäres Behandlungs- und Studienprojekt der Lymphklinik Wolfsberg vor. Das Konzept des „Intuitiven Essens“ in der Lymphklinik Wolfsberg, welches als Kooperation zwischen der Klinischen Psychologie und der Diätologie stattfindet, wird von Franz Flagg, Katharina Traubnig von der Psychologie und von den Diätologinnen Manuela Wutscher und Julia Schlatte betreut.

Psychologische Interventionen zur nachhaltigen Gewichtsreduktion

95% der Diäten funktionieren nicht langfristig. Nach der beginnenden Euphorie – endlich alles zu verändern und sich im eigenen Körper wohlfühlen – beginnt der Diätfrust. Das Gewicht stagniert auf der Waage, die erwarteten Effekte stellen sich nicht ein und der Frust und die schlechte Laune werden immer größer. Die meisten Personen nehmen nach einer vollendeten Diät noch mehr an Gewicht zu wie sie verloren haben (Tomiya, Ahlstrom, & Mann, 2013). Intuitives Essen und die Akzeptanz des eigenen Körpers führen nicht zwingendermaßen zu einer kurzfristigen Gewichtsreduktion, sehr wohl aber zu einem besseren psychischen Wohlbefinden und verbesserter körperlicher Gesundheit (Van Dyke & Drinkwater, 2014). Mehrere Studien konnten außerdem zeigen, dass psychologische Interventionen zur Gewichtsreduktion langfristige und vor allem nachhaltige Effekte auf das Gewicht haben (Katterman et al., 2014).

Mehr Vertrauen in den eigenen Körper

Das Ziel des „Intuitiven Essens“ ist nicht nur der Gewichtsverlust, sondern vor allem ein Versöhnen mit dem Essverhalten und dem eigenen Körper. Essen dient in erster Linie der Energieversorgung unseres Körpers. So wie wir darauf vertrauen, dass wir ausreichend atmen, setzt sich das intuitive Essen als Ziel, wieder mehr Vertrauen in den eigenen Körper zu legen, um dem Körper zu geben was er braucht.

Aus diätologischer Sicht sind diverse Diäten, Fast Food bzw. Fertiggerichte nicht ratsam, da diese nur anfangs für Glücksgefühle sorgen. Die Glücksgefühle schwinden jedoch so schnell, wie der Abbau der „industriellen“ Nahrung im Körper dauert und sich erneut „Hunger“ einstellt. Eine regelmäßige Zufuhr

von Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Fisch sowie Gemüse- und Salatgerichte haben wegen ihres Tryptophangehalts einen positiven Effekt auf die Bildung von Serotonin (= Glückshormon). Somit kann auch die Stimmung mit den richtigen Lebensmitteln beeinflusst und das Wohlbefinden gesteigert werden. Optimal sind eine regelmäßige, ausgewogene Mischkost und eine Lebensstilmodifikation. Diese sollte eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr (1,5 – 2 l Wasser pro Tag), gesteigerte Ballaststoffzufuhr, Frischküche und 2 – 3 x pro Woche Bewegung beinhalten.

Einschätzen des Sättigungsgefühls

Hungergefühle sollten mit Wertschätzung begegnet und auch befriedigt werden. Häufig gibt es aber schon hier Handlungsbedarf – wann sind Sie hungrig und wie spüren Sie das? Das Einschätzen des eigenen Hungergefühls wird häufig als einfacher erlebt als das Einschätzen des Sättigungsgefühls. Woran bemerken Sie, dass Sie satt sind?

Ein weiterer wichtiger Punkt ist das emotionale Essen. Bei Langeweile der Gang zum Kühlschrank, Schokolade als Belohnung nach einem anstrengenden Arbeitstag, oder altbewährtes Stressessen. Hinter Emotionen wie Langeweile, Einsamkeit oder Frustration, stecken immer Bedürfnisse und Verhaltensänderungen. Wenn diese Bedürfnisse nicht erkannt werden, führt das emotionale Essen nur zu einer kurzfristigen Verbesserung der Stimmung. Langfristig jedoch bleiben diese negativen Emotionen unbearbeitet.

Langfristige Umsetzung von Verhaltensveränderungen

Das Konzept des „Intuitiven Essens“ in der Lymphklinik Wolfsberg, welches als Kooperation zwischen der Klinischen Psychologie und der Diätologie stattfindet, berücksichtigt die neueste Forschung und jahrelange Praxiserfahrung in der Behandlung von Adipositas. Pro Rehabilitationsaufenthalt erhalten alle Teilnehmer:innen standardmäßig zwei Vorträge der Klinischen Psychologie (Themen: Intuitives Essen & Essen und Stress) sowie einen Vortrag der Diätologie (Gesunde Ernährung). Für interessierte Teilnehmer:innen gibt es ein zusätzliches Angebot von sechs Vorträgen, die auf freiwilliger Basis besucht werden können. Themen sind z.B. Zielsetzung, Genuss, Achtsamkeit und Emotionsregulation. Ziel des neuen Angebots ist eine langfristige Umsetzung von Verhaltensveränderungen und gesteigertes psychisches sowie körperliches Wohlbefinden. Die Wirksamkeit dieses neuen Angebots wird im Rahmen einer Studie überprüft.

JOBST®

Kompression für alle
die es lieben,
sich
frei zu
bewegen

Kim,
Patientin mit sekundärem Lymphödem

NEU
& EINZIGARTIG

JOBST® Confidence

Die nächste Generation Flachstrickkompression:
Zuverlässige Kompression, mit höchstem Komfort!

www.jobst-austria.at

FUSSBODENHEIZUNG BEI LYMPHÖDEM?

Sie fragen sich sicher, wieso wir ausgerechnet im Sommer das Thema Fußbodenheizung aufgreifen, dafür gibt es zwei Gründe. Erstens erreichen uns immer wieder Anfragen, ob man bei einem Bein-Lymphödem eine Fußbodenheizung einbauen kann, oder ob dadurch die Symptome verschlechtert werden und zweitens wird gerade im Sommer viel gebaut und saniert.

„Mein Lebensgefährte und ich wollen ein Haus bauen und stehen unweigerlich vor der Entscheidung, welches Heizsystem für uns in Frage kommt. Laut den Firmen arbeiten moderne Fußbodenheizungen mit sehr geringer Temperatur, bereits unter der Körpertemperatur. Da ein Lymphödem doch eine eher unbekannte Erkrankung ist kann man uns hier leider keine Erfahrungswerte geben. Nun ist meine Frage, können Sie mir Auskunft darüber geben, ob es Erfahrungswerte in diesem Bereich bei Ihnen gibt?“ schrieb uns ein ÖLL-Mitglied aus Niederösterreich.

Prinzipiell gilt grundsätzlich Vorsicht vor Überwärmung, sie führt zur vermehrten Flüssigkeitsansammlung im Gewebe. Das gilt auch im Sommer! So ist von einem Urlaub in heißen Ländern und einer längeren Sonnenbestrahlung mit Sonnenbrandgefahr genauso abzuraten, wie vor einem langen Aufenthalt in überheizten Räumen im Winter.

Gegen die Niedertemperatur-Bodenheizung, wie sie heutzutage gebaut werden, gibt es keine Bedenken. Einen Einfluss auf ein Lymphödem im Sinne einer Verschlimmerung bei höherer Temperatur (über 38 Grad C), wie zum Beispiel in Thermalbäder gibt es – laut Untersuchungen von R. Strößenreuther, die er leider nicht publiziert hat – nur wenn man im warmen Wasser lange „plantscht“ und sich nicht bewegt (z.B.: schwimmt). Es entstehen auch bei Therapieanwendungen wie der KPE erhöhte Temperaturen (unter Verbänden oder Kompressions-

Strümpfen), die sich nicht negativ auswirken, wenn man sich regelmäßig bewegt (Muskelpumpe!).

„Ich habe für mich und mein Lymphödem die Erfahrung gemacht, dass besonders bei den neuen Fußbodenheizungen augenscheinlich keine Verschlechterung eingetreten ist (mein Sohn hat in seinem Haus eine solche mit Niedrigtemperatur). Wenn ich hingegen bei meiner Freundin für etwa eine Stunde zu Besuch bin, tritt eine spürbare Verschlechterung ein, vorausgesetzt, die Beine befinden sich auf dem Boden. Sie wohnt in einem alten Haus und ihre Fußbodenheizung ist für mein lymphatisches Bein ganz schlecht,“ berichtet uns eine Betroffene aus Wien.

Die aktuell installierten Fußbodenheizungen sind eng verlegt und werden mit sehr niedriger Temperatur betrieben – rein physikalisch entsteht also kaum ein thermischer Effekt auf das Gefäßsystem der unteren Extremitäten (alte Fußbodenheizungen hingegen wurden weit verlegt und erwärmten den Fußboden spürbar - diese Praxis im Heizungsbau wurde bereits vor vielen Jahren aufgegeben).

Eine moderne Niedertemperatur-Bodenheizung ist bei einem Lymphödem unbedenklich und eine KPE soll ohnedies immer konsequent durchgeführt (besonders die Kompression) werden!

Das Tragen von isolierenden oder offenen Schuhen, wie z. B. Sandalen, kann zusätzlich einem Hitzestau bei Fußbodenheizungen entgegenwirken.

„Ich habe Patientinnen, die eine Fußbodenheizung haben. Nachdem man jeden Raum einzeln nach Bedarf regulieren kann, wird im Badezimmer etwas wärmer eingestellt und im Küchen- und Essbereich niedriger,“ so eine Therapeutin aus Kärnten.

Es spricht also nichts dagegen eine moderne Fußbodenheizung in sein Haus einzubauen!



Bei einer Fußbodenheizung sollte man nicht zulange auf der selben Stelle verharren



JOBST®

Nachtruhe
nach Maß,
denn das Ödem schläft nie

JOBST® Relax

Maßgefertigte Flachstrickversorgungen
für das nächtliche Lymphödemmanagement

www.jobst-austria.at

DAS LYMPHÖDEM: EINE HÄUFIGE KRANKHEIT – OFT NICHT ERKANNT

Schätzungen zufolge leiden 150.000 Menschen in Österreich an einem Lymphödem.

Diese häufige chronische Krankheit wird leider zu oft nicht richtig diagnostiziert. Beim Kongress der Österreichischen Lymph-Liga 2022 steht der Wissenstransfer im Mittelpunkt. Am Campus des Alten AKHs Wien wird die Tagung mit vielen Workshops und Vorträgen für Betroffene und Therapeut:innen über die Bühne gehen.

Workshop-Modul I - für alle zugänglich:

Leben mit Lymphödem, ein Leitfaden – Theorie und Praxis

Jede/r Betroffene soll das Rüstzeug besitzen die Therapie aktiv zu unterstützen, um den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen. U.a. werden die Themen Kompression, Hautpflege, Anziehhilfen, Wundversorgung behandelt sowie Bewegungs- und Atemübungen zum Mitmachen geboten. Ein Workshop steht unter dem Titel „Sinn und Unsinn der Selbstbehandlung mittels manueller Lymphdrainage“. Es wird ein Ausflug in die Welt des Lymphsystems unternommen. Ziel ist es, den

eigenen Körper besser kennen zu lernen und das Wesen der Lymphe zu verstehen. Weiters wird der Frage nachgegangen wie eine Lymphdrainage wirkt. Zum Abschluss gibt es eine kurze Einführung in die Technik der Selbstbehandlung.

Workshop-Modul II für Mediziner:innen und Therapeut:innen ; Die physikalische Therapie ergänzend zur KPE

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

Workshop-Modul III wird von Hersteller-Firmen von Kompressionsartikel bestritten.

Vorstellung innovativer Produkte und deren Anwendung

Am zweiten Tag werden Expert:innenvorträge mit Diskussionen stattfinden. Neben Mikrochirurgie, Dermatologie, Ernährung und Psychologie, wird auch die für die Lymphologie essenzielle Differentialdiagnose vorgestellt. Abschließen wird den Tag eine Round Table Diskussion.

JAHRESTAGUNG ÖLL – PROGRAMM

medi

Das Lymphödem: eine häufige Krankheit – oft nicht erkannt

9.-10.9.2022 / Altes AKH, 1090 Wien, Ecke Alster Straße/Spitalgasse

FREITAG 09.09.2022 / 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 MEDIZINER:INNE N & THERAPEUT:INNE N

Physikalische Therapie ergänzend zur KPE

14.00 – 17.30

• **Stoßwelle (fokussierte extrakorporale Stoßwellentherapie/ fESWT):** „Effekte und Indikationen der fokussierten extrakorporalen Stoßwellentherapie (fESWT) - Anwendungsmöglichkeiten bei Lymphödempatienten“

Celoud, Mickel, Wiederer, Crevenna

• **Trainingstherapie** „Bewegung, Training und Sport für Lymphödempatienten“ **Hasenöhr, Palma, Zdravkovic, Keilani, Crevenna**

• **Intermittierende pneumatische Kompression**

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

Wiederer, Celoud, Crevenna

WORKSHOP FÜR BETROFFENE & INTERESSIERTE

14.00 – 17.30

• **Firmen stellen ihre innovativen Produkte vor**

SAMSTAG 10.09.2022 / 09.15 – 17.30

Begrüßung: 09.15 – 09:30 Uhr

SITZUNG I: 09:30 – 11.00 UHR

- **Physikalische Therapie:** **Dr. Christian Wiederer**
- **Mikrochirurgie:** **Dr. Werner Haslik & Dr. Klaus Schrögendorfer**
- **Hautveränderungen:** **Dr. Katja Pecovnik**
- **Ausstellerfirmen stellen sich vor**

SITZUNG II: 11.30 – 13:00 UHR

- **Psychischen Aspekte:** **Dr. 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**





medi

Psst,
schon
gehört?

Der Herbst wird bunt – genau wie mediven®

Begeistern Sie Ihre Kunden ab Oktober 2021
mit neuen Farben für mediven Rundstrick
und einer neuen Muster-Farb-Vielfalt für
mediven Flachstrick!



Weitere Informationen
unter: medi.biz/farben



medi. ich fühl mich besser.

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
F www.facebook.com/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 Wölflinger-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, A 5020
Salzburg
T +43 699 1561 2020
E massage@danielaziegler.at



Petra Ziegler

A Alois-Lidauer-Straße
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

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,
praxis@dr-wohlgenannt.at

VORARLBERG



Alfred Kögl

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

WIEN & BURGENLAND



Mathilde Auner

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

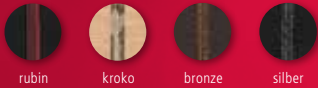


Elisabeth Kleinpaul

A Khleslplatz 6/K301,
1120 Wien
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.ofaaustria.at

TREFFEN MIT GLEICHGESINNTEN!

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

LANDESSTELLE WIEN

Monatlicher Jour fixe, jeden 2. Mittwoch im Monat ab 8.9.2021
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

Tag der Selbsthilfe

Sonntag 26.9.2021, 10-17 Uhr, Arkadenhof des Wiener Rathauses
Die Landesstelle Wien wird mit einem Info-Stand vertreten sein.

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:
Daniela Ziegler, **T:** +43 699 1561 2020

LANDESSTELLE KÄRNTEN

Jour fixe Termine auf Anfrage:
Cornelia Kügele, **T:** + 43 650 782 3534

LANDESSTELLE STEIERMARK

Graz: Veranstaltungsreihe zum Thema

„Selbstmanagement“ bei freiem Eintritt!

Themen der Vortragsreihe u.a. Selbstbehandlung, Entstauungs-
gymnastik und Sport mit Ödem, Hautpflege, Bandagierung &
Kompressionsversorgung, Kostenübernahme durch die Kranken-
kassen. Termine werden bekannt gegeben:

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

SAVE THE DATE



Jahrestagung der Österreichischen Lymph-Liga

Das Lymphödem: eine häufige Krankheit – oft nicht erkannt

9./10. September 2022, Campus der Universität Wien (Altes AKH)

Spitalgasse 2 (Ecke Alser Straße), 1090 Wien

Laufende Informationen finden Sie dazu auf unserer Homepage:

www.lymphliga.at

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

COVID-IMPfstoff IN DEN ARM?



Wir kennen all die Bilder aus den Medien, frisch Geimpfte mit einem Pflaster am Oberarm. Es gibt jedoch eine weniger bekannte Stelle am Körper, an der der Impfstoff auch zur Injektion zugelassen wurde: den Oberschenkel. Das ist für Armlymph-Patient:innen wichtig.

Da die Impfung gegen Covid 19 auch Patient:innen, die an einem chronischen Armlymphödem leiden, entweder einseitig oder beidseitig, betrifft, sollte mit dem Arzt die Stelle der Verabreichung abgeklärt werden.



Aufgrund der Immunschwäche der betroffenen Extremität nach Entfernung der Lymphknoten oder auch bei Abfluss-Behinderung aus anderen Gründen (posttraumatisch, angeboren oder z. B. nach Bestrahlung) ist eine Blutabnahme oder Injektion in den betroffenen Arm wegen der erhöhten Gefahr einer Infektion mit konsekutiver Verschlechterung des Ödems nicht zu empfehlen. Es sollte daher auf den gesunden Arm ausgewichen werden oder bei beidseitigem Lymphödem in die Oberschenkelmuskulatur oder intragluteal geimpft werden.

Risiko bei Lymphödemen

Ein Lymphödem ist eine chronische Erkrankung, die in Körperteilen zu Schwellungen führt. Es kann sich beispielsweise bei Brustkrebspatientinnen entwickeln, bei denen eine Operation erforderlich ist, um die Lymphknoten unter dem Arm zu entfernen. Die Entfernung von Lymphknoten stört den Lymphfluss und die betroffene Seite der Patientin schwillt an. In klinische Studien mit Impfstoffen zeigen, dass bei einigen Teilnehmer:innen zwei bis vier Tage nach der Impfung es zu Schwellungen auf derselben Seite kommen kann, auf der die Injektion in den Arm erfolgte. Dies ist eine normale, kurzfristige Nebenwirkung, die bedeutet, dass der Körper auf den Impfstoff reagiert.

Bei Patient:innen mit Lymphödem kann diese Nebenwirkung jedoch von Belang sein. Wenn jemand ein Lymphödem in beiden Armen hat, empfehlen medizinische Einrichtungen ihren Patient:innen vorsorglich, sich gegen Covid-19

in den Oberschenkel impfen zu lassen. Das Problem ist, dass der Impfstoff dazu führen kann, dass die Arme noch stärker anschwellen.

Die Immunantwort kann auch weniger wirksam sein, wenn die Injektion in einen Arm ohne Lymphknoten bzw. mit beeinträchtigtem Lymphabfluss verabreicht wird, da der Impfstoff nicht so effektiv transportiert wird.

Covid-19-Impfstellen bieten hauptsächlich Armimpfungen an: Sie sind schnell, effizient und müssen keinen privaten Raum zum Ausziehen haben. Da die überwiegende Mehrheit der Menschen Injektionen in den Arm erhält, verfügen einige Impfstellen möglicherweise nicht über geübtes Personal, um in den Oberschenkel zu injizieren, darum sollte eine Oberschenkelinjektion im Vorfeld mit dem behandelnden Ärzt:innen abgeklärt bzw. angekündigt werden. Es soll die Oberschenkelinjektion effektiv und diskret durchgeführt werden können. Da auch Lymphknoten für die Erzeugung von Immunantworten notwendig sind, ist der Oberschenkel ideal, denn in der Nähe befinden sich mehrere Lymphknoten und es wurde bereits gezeigt, dass hier nach der Impfung eine wirksame Immunantwort erzeugt wird.

Die Impfung gegen Covid 19 kann schwere Krankheitsverläufe und Todesfälle einer Erkrankung mit Corona verhindern. Gesellschaft Deutschsprachiger Lymphologen (GDL) und der Deutschen Gesellschaft für Lymphologie (DGL) empfehlen daher ausdrücklich die Impfung bei Lymphödem. Der Arzt wird den gesunden Arm impfen, der betroffene Arm sollte ausgespart werden. Falls beide Arme betroffen sind, kann auch in den Oberschenkel oder in die Gesäßregion geimpft werden. Das Risiko für die Entwicklung einer Impfreaktion ist nach aktuellem Stand der Wissenschaft nicht höher als bei Menschen ohne Lymphödem-Erkrankung. Sie können sich also bedenkenlos impfen lassen, wenn nicht andere gesundheitliche Aspekte dagegensprechen.



Im Zweifelsfall besprechen Sie die Situation mit Ihrem behandelnden Arzt.

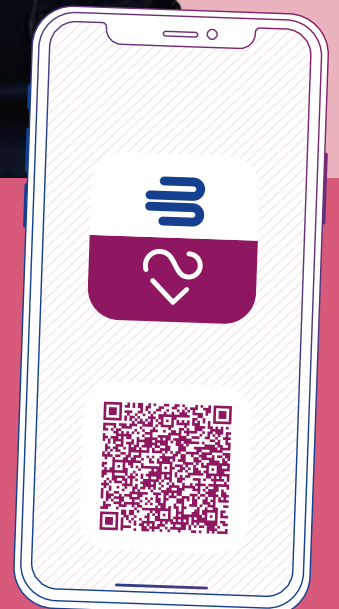
curaflow

DIE APP FÜR STARKE FRAUEN MIT LYMPHÖDEM

DEIN PERSÖNLICHER BEGLEITER

- Motivation und Expertentipps rund um die KPE
- Dein individuelles Bewegungsprogramm für jeden Tag
- Unterstützung für ein erfolgreiches Selbstmanagement

Neue Farben. Neue App.
bauerfeind.at/curaflow-app





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