

Das ist Ihr Exemplar
kostenlos aber nicht umsonst

Krebs - akzeptiere
die Diagnose aber
nicht die Prognose!

„Mein Arzt darf kei-
ne Lymphdrainage
verschreiben!“

15 Jahre
Lymphverein

Portrait einer
Heilpflanze:
Der Weißdorn

Selbsthilfegruppen

Mitgliedern des Lymphvereins
wird LYPHE & Gesundheit
immer kostenlos zugeschickt.

- 20 Euro Mitgliedsbeitrag pro Jahr -
www.lymphverein.de



Verein zur Förderung der
Lymphoedemtherapie e. V.

Dieses Exemplar wurde Ihnen überreicht durch:

Die Haut beim Lymphödem

Unsere Haut ist die Grenzfläche zwischen unserem Körper und der Umwelt. Sie ist aber nicht bloß eine Hülle, in die unser Körper eingepackt ist. Vielmehr ist sie unser größtes Organ, das zahlreiche – teils lebenswichtige! – Aufgaben zu erfüllen hat. Zudem ist sie ein wichtiges Sinnesorgan, über das wir Berührungen, Kälte, Wärme, Druck und Schmerzen wahrnehmen. Je nach körperlicher Statur macht die Haut 7 bis 15 Prozent des Körpergewichts aus.

Als Barriere zwischen unserem inneren Milieu und der Umwelt ist die Haut ein wichtiger Teil unseres Immunsystems. Sie hat die Aufgabe, das Eindringen von Schadstoffen (Giften etc.), Krankheitserregern (Bakterien, Viren, Pilze etc.) und Parasiten verschiedenster Art in unseren Körper zu verhindern. Auf einem Quadratzentimeter Hautoberfläche siedeln bis zu einer Million Keime. Eine gesunde Haut unterstützt schützende Bakterien und wehrt krankmachende Mikroorganismen ab

Bis zu einem gewissen Grad schützt uns die Haut auch vor physikalischen Einwirkungen (Schürfungen, Hitze, Kälte, UV-Strahlung etc.). Außerdem übt sie wesentliche Funktionen der Regulation unseres Wärme- (Körpertemperatur), Wasser- und Elektrolythaushalts aus. Über die Haut scheiden wir durch Schwitzen und Verdunstung („transepidermaler Wasserverlust“) pro Tag je nach Temperatur zwischen 0,4 Liter und mehr als einem Liter Wasser aus. Dagegen spielt die Hautatmung beim Menschen kaum eine Rolle; sie macht nur etwa ein Prozent der Lungenatmung aus.

An vorderster Front ist die Hornhaut („Stratum corneum“) – die oberste Schicht unserer Haut – für die Barrierefunktion zuständig. Sie besteht aus 14 bis 27 Lagen fest gepackter, flacher Hornzellen. Diese bilden

ähnlich wie Ziegelsteine eine Mauer und sind für die physikalische und chemische Stabilität der Haut verantwortlich. In einer gesunden Haut hält eine Mischung aus freien Fettsäuren, Cholesterin und Ceramiden sowie strukturbildenden Eiweißstoffen (Filaggrin etc.) die Hornzellen wie ein Kitt zusammen (siehe Abb. 1) und macht die Hornschicht durch Einbindung von Wasser geschmeidig. Reguliert wird die Hautfeuchtigkeit durch natürliche Feuchthaltefaktoren (Natural Moisturizing Factors / NMF), die bei der Neubildung der Haut ständig nachgebildet werden. Das Baumaterial der Kittsubstanz liefert die unterhalb der Hornschicht liegende Lederhaut mit ihren vielen Millionen Talk- und Schweißdrüsen. Deren Sekrete bilden auch den „Säureschutzmantel“ der Haut. Das ist eine Emulsion aus Wasser und Fett („Hydrolipidfilm“). Mit einem pH-Wert zwischen 4 und 6 ist er leicht sauer und dient der Abwehr von Keimen und UV-Strahlung.

Trockene Haut

Wenn zwischen den Zellen der Hornhaut zu wenig Kittsubstanz eingelagert ist (siehe Abb. 2) oder deren Zusammensetzung (Feuchtigkeit, Lipidgehalt etc.) gestört ist, wird die Haut trocken, glanzlos und rau. Trockene Haut kann entstehen durch Veranlagung, zunehmendes Alter, aufgrund von Erkrankungen (Lymphödem, Neurodermitis, Psoriasis, allergische Hauterkrankungen, Schilddrüsenunterfunktion, Diabetes mellitus, Nierenerkrankungen etc.), Strahlentherapie, einseitige Ernährung (Mangel an Vitaminen, Spurenelementen, zu geringe tägliche Trinkmenge etc.), Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten, Sonneneinstrahlung, trockenes Klima (Heizungsluft im Winter etc.), Medikamente (kortisonhaltige Präparate zum Auftragen, Medikamente gegen Akne und Schuppenflechte, Diuretika, be-

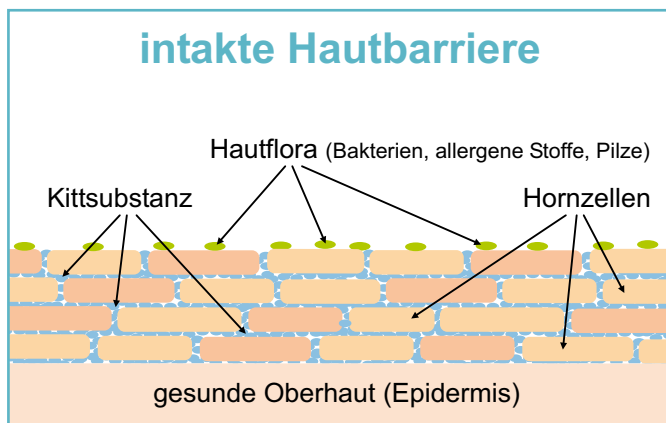


Abb. 1: Intakte Haut

stimmte Chemotherapeutika etc.), ja sogar psychische Probleme (Stress, Depression etc.) und manches mehr (beruflich ständiger Hautkontakt mit Wasser etc.).

Trockene Haut spannt, schuppt sich und juckt. Das sind die ersten Anzeichen einer trockenen Haut. Was man jedoch nicht sehen kann, ist der dramatisch erhöhte „transepidermale Wasserverlust“ (siehe oben). Dieser ist ein wesentliches Merkmal der trockenen Haut und setzt einen regelrechten Teufelskreis in Gang: Die Haut ist trocken und spröde. Sie spannt und juckt. Wir kratzen daran. Dadurch wird die Haut verletzt. Schadstoffe und Krankheitserreger dringen ein. Die Haut entzündet sich. Sie wird noch trockener und spröder... verstärkter Juckreiz... vermehrtes Kratzen... und so weiter und so fort...

Zusätzliche Hautprobleme beim Lymphödem

Im Bereich des Lymphödems lagert sich zunehmend Eiweiß ab und auch die Mikrozirkulation ist gestört. Das beeinträchtigt den Stoffaustausch zur Ver- und Entsorgung der Zellen des Gewebes. Infolge dessen kommt es zu einer chronischen Entzündung, wodurch Zellen oder ganze Zellverbände absterben (Nekrose). Als Reaktion darauf wandern Fresszellen in das betroffene Gewebe ein, es bilden sich neue Blutgefäße und es kommt zu einer Vermehrung von Binde- und Fettgewebe. Ähnlich wie bei der Wundheilung entstehen narbige Veränderungen des Gewebes (Fibrosen).

Diese komplexen Vorgänge stören im Bereich des Lymphödems die Balance zwischen Feuchtigkeit und Lipidgehalt der Hornhaut. Die Haut wird trocken, dünn und rissig und sie kann ihre natürliche Barrierefunktion nicht mehr ausüben. Durch die Kompressionstherapie wird sie zusätzlich belastet: Kompressions-Verbände und -Strümpfe schilfern Hautschuppen ab (Da diese sich im Gestrück der Kompressionsstrümpfe ansammeln, ist es wichtig, die Strümpfe täglich zu waschen!). Außerdem saugen die Textilien den Säureschutzmantel auf („Dochtwirkung“). Der Teufelskreis verstärkt sich:

- Die Haut wird noch empfindlicher gegen Reize verschiedenster (chemischer, physikalischer etc.) Art.
- Sie reagiert leichter irritiert und gereizt, was zu nicht-infektiösen Entzündungsreaktionen (Ekzeme) führen kann.
- Dadurch entstehen Eintrittspforten für Pilze, Bakterien und Kontakt-Allergene, die entzündliche Infektionen bzw. allergische Reaktionen auslösen können.

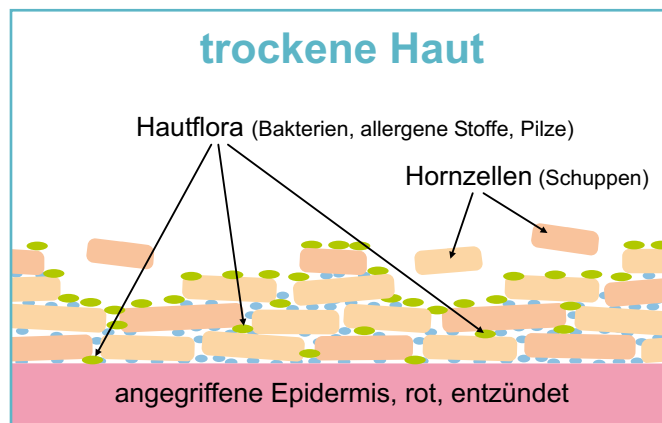


Abb. 2: Trockene Haut

Aus diesen Gründen kommt es im Bereich des Lymphödems häufig zu Erkrankungen wie etwa

- Pilzinfektionen (zwischen den Zehen, Nagelpilz, Wundsein in feuchten Falten etc.)
- Erysipel (Wundrose)
- Hyperhidrose („Feuchter Fuß“)
- Stauungsdermatitis (ein schwer zu behandelndes Ekzem)
- Stauungspapillomatose (warzenartige Hautveränderungen bei stark ausgeprägten Lymphödemem)

Aufmerksame Leser von **LYPHPE & Gesundheit** wissen, dass im Bereich des Lymphödems die Immunabwehr geschwächt ist. Die Kombination aus eingeschränkter Barrierefunktion der Haut (hohe Durchlässigkeit für „Angreifer“) und Immunschwäche (geringe Abwehrkraft gegen „Angreifer“) im Ödem-Bereich ist für das hohe Infektionsrisiko verantwortlich. Und die Häufigkeit etwa von Erysipel-Schüben ist umso größer, je ausgeprägter das Lymphödem ist. Wir haben es hier also mit einem weiteren Teufelskreis zu tun: Entzündungen können die sowieso schon beeinträchtigte Bildung von Lymphe und deren Abtransport noch weiter verschlechtern... und damit das Ödem verschlimmern. Dies wiederum kann gehäufte Entzündungen nach sich ziehen, die das Lymphgefäß zusätzlich schädigen...

Dieser Tatsache trägt die „Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE) – die wirksamste Methode zur Behandlung von Lymphödemem – Rechnung, indem sie sich aus diesen vier Komponenten zusammensetzt:

1. Manuelle Lymphdrainage (MLD)
2. Kompressionstherapie
3. Bewegungstherapie
4. Hautsanierung und Hautpflege

Wir haben jetzt ein wahres Horror-Szenario beschrieben. Doch es gibt Möglichkeiten, derartige Übel zu vermeiden, zu beheben oder wenigstens zu lindern. Dabei sind jedoch ein konsequentes Vorgehen und oft auch Geduld gefragt. Im Folgenden beschreiben wir vorbeugende und allgemeine Maßnahmen zur Pflege der trockenen Haut sowie Therapien von schwerwiegenderen Befunden, wie sie speziell bei Lymphödemem vorkommen können.

ab Seite 10: Info für alle, die sich und anderen etwas Gutes tun wollen

Präventive Hautpflege und Basistherapie der trockenen Haut

Der beste Schutz vor Hautproblemen besteht aus einer konsequenten Körperhygiene*, verbunden mit einer sorgfältigen, an die individuellen Probleme angepassten medizinischen Hautpflege. Das fängt mit der Hautreinigung an. Keinesfalls sollte dazu Seife verwendet werden. Seifen sind alkalisch (pH-Wert 10-11), also das Gegenteil von sauer. In unserer Haut herrscht aber ein saures Milieu (pH-Wert 4-6). Seife neutralisiert den Säureschutzmantel, entzieht der Haut Fett und bringt sie zum Quellen (weiße Finger bzw. Zehen nach langem Baden in der Wanne). Eine unempfindliche gesunde Haut kann dies meist rasch ausgleichen, nicht jedoch eine trockene (= vorgeschädigte) Haut.

Zur **Reinigung der Haut** geeignet sind milde, seifenfreie – am besten medizinische – Waschlotionen („Syndets“ = synthetische Detergents). Diese enthalten waschaktive Substanzen (Tenside) für eine milde Reinigung der Haut und sie sind neutral (pH-Wert 7) oder leicht sauer (pH-Wert ca. 5, wie der der Haut). Zum Duschen bzw. Baden empfiehlt sich die Verwendung von Duschölen mit rückfettender Wirkung. Das anschließende Trocknen der Haut muss sehr gründlich geschehen. Das wird häufig als Nebensächlichkeit abgetan, ist aber extrem wichtig, da feuchte Kammern Brutstätten für Pilze und Bakterien sind. Ganz besonders gilt dies für die Zwischenräume der Finger und Zehen, Hautfalten (Bauchfalten, Gesäßfalte, unter den Brüsten, Genitalbereich etc.), Gelenkbeugen (Knie, Ellenbogen, Achselhöhle) etc.

Für die **Pflege der Haut** im Bereich des Lymphödems dürfen nur milde medizinische (unparfümierte!) Produkte verwendet werden. Denn dort ist die Haut besonders empfindlich. Bewährt haben sich hier physiologisch wirkende Cremes und Lotionen, die natürliche, hautverwandte Fette und Öle (Mandelöl, Aloë vera-Extrakt, Erdnussöl, Karottenöl etc.) enthalten. Für trockene Haut besonders geeignet sind Cremes in Form von Wasser-in-Öl-Emulsion (W/O-Emulsion) mit einem geringen Wasseranteil. Sie sind hautfreundlich und legen sich wie ein Schutzfilm über die Haut. Um die Haut geschmeidig zu machen bzw. zu halten sollten die Cremes natürliche Feuchthaltefaktoren (3-10 % Urea, Milchsäure etc.) sowie barriere-bildende Lipide (Cholesterin, Ceramide, Linolensäure etc.) enthalten.

Folgende Substanzen sind feuchtigkeit-spendend bzw. feuchtigkeit-speichernd

- Harnstoff (Urea)
- Glycerol, ggf. in Kombination mit Harnstoff
- Sorbitol
- Dexpanthenol (auch „Panthenol“ genannt)
- Allantoin
- Milchsäure

Vorsicht: Manche Produkte enthalten allergie-auslösende Bestandteile (Lanolin etc.). Diese sind ebenso zu meiden wie Produkte auf der Basis von Mineralfetten. Letztere bilden einen Film auf der Hautoberfläche, der Poren verstopfen kann. Und Produkte, die ätherische Öle enthalten, können Hautreizungen hervorrufen. Bei Patienten mit einem bekannten Allergierisiko sollte vor der

Anwendung eines neuen Präparats ein 24-stündiger Verträglichkeitstest an einem nicht-ödematisierten Körperteil durchgeführt werden.

Die Hautpflege sollte zweimal täglich durchgeführt werden: Morgens nach dem Duschen bzw. Waschen und abends nach dem Abnehmen der Kompressions-Versorgung und Waschen der ödematösen Gliedmaße(n) bzw. Duschen. Bei extrem trockener Haut ggf. auch zwischendurch am Tag. In jedem Fall aber erst nach gründlichem Abtrocknen! Dabei gilt hier die Regel „viel hilft viel“ nicht! Hautpflegemittel sollten vielmehr sparsam verwendet und – um den Lymphabfluss zu unterstützen – sanft aber gründlich in Richtung zum Körper hin streichend einmassiert werden. Präparate aus natürlichen Rohstoffen werden von der Haut in der Regel innerhalb von 5 bis 10 Minuten aufgenommen. Das kann man daran erkennen, dass sich die Haut wesentlich glatter anfühlt und keine Rückstände des Produkts mehr auf ihr wahrzunehmen sind. Nur wenn das Pflegemittel vollständig eingezogen ist, darf der Kompressionsstrumpf angezogen werden. Nach Möglichkeit sollte zweimal pro Woche ein rückfettendes Ölbad genommen werden. Hier ist darauf zu achten, dass die Wassertemperatur nicht hoch ist. Dies würde zu einer verstärkten Durchblutung der Haut führen, wodurch vermehrt Wasser (und Eiweiß!) aus den Haargefäßen (Kapillaren) in das Gewebe austritt (das Ödem füllt sich!).

Bei konsequenter Durchführung von richtiger Reinigung und Pflege der trockenen Haut ist oft schon nach relativ kurzer Zeit eine deutliche Verbesserung des Hautzustands festzustellen. Im Handel werden zahlreiche Produkte angeboten. Nicht jedes davon ist für jeden geeignet. Lassen Sie sich beraten und ruhig auch von Ihrem persönlichen Empfinden leiten. Oder probieren Sie mit der Zeit verschiedene Sachen aus. Apothekenpflichtige Produkte sind etwas teurer, dafür aber meist von besserer Qualität. Zudem können Sie in der Apotheke eine fachlich kompetente Beratung erwarten. Da die Produkte sparsam verwendet werden sollen, fällt ein höherer Preis letztendlich nicht sehr ins Gewicht. Was zählt, ist das Ergebnis.

Therapien bei schwerwiegenden Befunden im Zusammenhang mit Lymphödem

In der Leitlinie zur „Diagnostik und Therapie der Lymphödeme“ der „Gesellschaft Deutschsprachiger Lymphologen“ ist u.a. Folgendes zu lesen: „Vor der Einleitung der KPE Phase I ist die Hautsanie- rung – die Bekämpfung der bakteriellen und Pilzinfektionen mit Desinfektionsmitteln und mit Antimykotika indiziert. Auf die örtliche Anwendung von antibiotischen Salben sollte beim Lymphödem möglichst verzichtet werden. Bei Stauungsdermatitis bewähren sich Antihistaminika und kurzfristig anzuwendende kortisonhaltige Salben. Zur Trockenhaltung der Hautfalten sollte Körperpuder verwendet werden.“ (Anm. d. Red.: Die „KPE Phase I“ ist die „Entstauungsphase“ nach Földi. Sie dient zur Entstauung und bestmöglichen Reduktion des Lymphödems.)

Diese Angaben sind jedoch recht allgemein gehalten, zum Teil nicht ganz richtig. So wissen wir etwa von Frau Prof. Dr. med. Ulrike Blume-Peytavi, Leiterin des „Clinical Research Center for Hair and Skin Science“ an der Berliner Charité, dass Puder in Hautfalten Krümel

* Zur Körperhygiene im weiteren Sinne gehören auch eine ausgewogene Ernährung, genügend Schlaf und Bewegung an der frischen Luft, Verzicht auf Rauchen (bereits eine Zigarette am Tag verschlechtert die Hautdurchblutung messbar), Schutz vor starker Sonneneinstrahlung (Sonnenstudio!), eisiger Kälte und starker Hitze sowie die Vermeidung von Stress.

bilden kann, die an der Haut reiben und zu kleinsten Verletzungen führen können. Dann besteht die Gefahr etwa einer Intertrigo – auch intertriginöses Ekzem, Wundsein oder Hautwolf genannt –, die von Hefepilzen (*Candida albicans*) hervorgerufen wird.

Frau Prof. Blume-Peytavi empfiehlt in derartigen Fällen, nach dem sorgfältigen Abtrocknen eine antimikrobielle Lösung aufzutragen und ggf. Lämpchen (etwa aus Baumwolle) in die Falten einzulegen. Des Weiteren rät sie zur

Vorbeugung bzw. Behandlung von Pilzinfektionen:

- sorgfältiges Trockenhalten der Zehen- bzw. Fingerzwischenräume und Hautfalten
- kleinste Verletzungen, Hautrisse umgehend desinfizieren und antibakteriell behandeln
- antimikrobielle Behandlung mit
 - Clotrimazol
 - Octenisept
 - Triclosan
 - Sulfadiazin-Silber
 - Farbstoffe (Fuchsin, Eosin)
- Schutzmaßnahmen gegen Infektionsrisiko bei Hausarbeit, Gartenarbeit etc.
- Vorsicht bei Maniküre und Pediküre, bei eingewachsenen Zehennägeln Podologen aufsuchen

Behandlung von Nagelpilz:

- lokale antimykotische Therapie (Ciclopirox-Olamin z.B. Amorolfine, Loceryl Nagellack 1-2 mal pro Woche)
- bei Befall einzelner Nägel sind diese mit 40 % Harnstoff abzulösen
- systemische interne (medikamentöse) antimykotische Therapie
- Reinfektion vermeiden:
 - für jede Person ein eigenes Handtuch
 - Socken häufig wechseln, feuchten Fuß vermeiden
 - offener Kompressionsstrumpf, offene Zehenkappen
 - Schuhe mit Formaldehyd desinfizieren (1-2 Tage lang)

Vorbeugung / Behandlung von Pilzinfektionen in der Leiste:

- Vermeiden von Scheuer-Reizen
- Trockenhalten von Körperfalten (aufsaugende Einlagen, Lämpchen etc.)
- kein Puder, denn Krümel können reiben
- Lösungen, Lotionen

Vorbeugung / Behandlung von Haarbalg-Entzündungen (Folliculitis):

- Vermeiden von mechanischen Reizen
- Vorsicht bei Enthaarung, Rasieren etc. (oberflächliche Verletzungen sind Eintrittspforten)
- lokale Antiseptika (Octenidin, Clotrimazol, Triclosan etc.)
- Austrocknen und desinfizieren, Pusteln mit Zinkschüttel-Mixtur ablösen
- lokale Antibiotika vermeiden, besser: antimikrobielle Peptide (Fusidinsäure, Tyrothricin etc.)
- bei ausgedehnten Befunden ggf. frühzeitige systemische (medikamentöse) Antibiose

Tiefenoszillation kann die Wirkung der Manuellen Lymphdrainage optimieren
Infos in LYPHE & Gesundheit 2 / 2014

Vorbeugung / Behandlung von Erysipelen (Wundrose):

- regelmäßige, sorgfältige Fußpflege (Podologe)
- regelmäßige Hautpflege am Gesicht, Körper, Gliedmaßen und insbesondere Fußsohlen
- Fußbäder zum Auf- und Ablösen der äußersten Hautschicht (Harnsäure, Salizylsäure etc.)
- systemische konsequente Antibiose (ggf. stationär), Verabreichung von Heparin
- lokale Kühlung, Hochlagern der betroffenen Gliedmaße

Vorbeugung / Behandlung von eingewachsenen Zehennägeln (*Unguis incarnatus*):

- Ursache vermeiden: keine geschlossenen Zehenkappen, enges Schuhwerk, zu feste Kompression etc.
- desinfizierendes Fußbad (Rivanol, Chlorhexidin, etc.)
- Zehenzwischenräume trocken halten, ggf. antibiotische antimykotische Lösung

Abschluss

Hautpflege bzw. Hautsanierung sind eine essentielle Säule der Behandlung von Lymphödemen. Wesentliches Ziel dabei ist die Stärkung der Barrierefunktion der Haut um eine Verschlimmerung (durch weitere Austrocknung) sowie entzündliche Erkrankungen (Erysipel, Intertrigo etc.) zu vermeiden. Die Wichtigkeit einer möglichst guten Intaktheit der Haut kann nicht hoch genug eingeschätzt werden. Nehmen Sie in dieser Hinsicht selbst kleine Dinge sehr ernst und konsultieren Sie im Zweifelsfall einen Facharzt für Dermatologie (Hautarzt).

MICROVASE GEL



Sanfte Kräfte der Natur
 gegen schwere Beine
 und für schöne Haut

Wirksame Bestandteile:

- AloëVera (*Aloë vera Barbadosensis* Miller)
- Echter Steinklee (*Melilotus officinalis*)
- Roskastanie (*Aesculus hippocastanum*)
- Ananas (*Ananas sativus*)
- Honigblüte (*Filipendula ulmaria*)
- Weide (*Salix alba*)
- Centella asiatica (*Hydrocotyle asiatica*)
- Pfefferminze (*Mentha piperita*)

KLINISCH
 ERPROBT

Kompression strapaziert Ihre Haut!

Einige Minuten vor dem Anlegen der Kompressionsversorgung in die Haut einmassiert, kann **MICROVASE GEL** Ihr Wohlbefinden den ganzen Tag lang spürbar verbessern. Es hilft auch gegen Kribbeln und schwere, brennende Füße und Beine sowie bei Sonnenbrand.

Flacon 500 ml 29,90 Euro - frei Haus -

Lympho Opt Fachklinik für
 Lymphologie

Telefon für Fragen und Bestellung:
0 800 599 699 9 (Anruf gebührenfrei)

- KLINISCH ERPROBT -

www.lympho-opt-shop.de

Akzeptiere die Diagnose, aber nicht die Prognose!

Interview mit Dr. med. Ebo (Eberhardt) Rau in www.naturheilmagazin.de



Der Arzt Dr. Ebo Rau musste von einem auf den anderen Tag wegen einer Krebsdiagnose die Rolle wechseln: vom helfenden Therapeuten zum hilflosen Patienten. Wegen seines Bauchspeicheldrüsenkrebses bekam Dr. Rau zunächst Strahlen- und Chemotherapie, bis er schließlich operiert werden

konnte. Er unterstützte seinen Heilungsprozess mit Visualisierungen und weiteren Methoden. Das Ganze geschah vor 15 Jahren. Die Naturarzt-Redaktion sprach mit ihm über seinen Heilungsweg.

Sie sind von einer Krankheit geheilt worden, die eigentlich eine sehr schlechte Prognose hat. Würden Sie bitte unseren Lesern kurz Ihren Heilungsweg skizzieren? Ab wann fühlten Sie sich geheilt?

Mein Heilungsweg – ich nenne ihn Gesundungsweg – bestand darin, dass ich die eingeschränkten Möglichkeiten der sogenannten Schulmedizin (palliative Chemotherapie und Bestrahlung) mit ergänzenden Heilmethoden von Anfang an eigenaktiv unterstützte. Ich war froh und offen für jede Heilmethode. Und dann kamen mit jedem Tag immer stärker und ausgeprägter die Heilfaktoren „Zuversicht, Hoffnung, Urvertrauen und Glaube“ dazu. Zur Überraschung aller konnte ich tatsächlich vier Monate nach Diagnosestellung heilend operiert werden. Obwohl ich anschließend körperlich noch lange Zeit äußerst schwach war, fühlte ich mich dennoch geheilt.

Haben Sie, nachdem Sie die Diagnose erfahren haben, sofort etwas in Ihrem Leben geändert?

Ja, ich änderte fast täglich etwas, z. B. meine Lebenseinstellung, die Ernährung oder meine Verhaltensweisen. Ich lebte vor allem bewusster. Und dann spürte ich, dass ich ergänzend zur Schulmedizin aktiv werden musste. Ich war deshalb von Anfang an offen für jede ergänzende Heilmethode – ich sage dazu nie alternativ.

Meine erste Heilaktivität war das Annehmen, das Akzeptieren meiner sehr bescheidenen Diagnose. Mein Leitspruch lautete „Akzeptiere die Diagnose, aber nicht die Prognose“.

Die zweite Heilaktivität war in der ersten Nacht, nachdem ich die Diagnose erfahren hatte, ein tiefgehendes, inneres Gespräch mit meiner Seele. Ich fragte sie: „Seele, warum willst du mich verlassen?“ und sie antwortete: „Ebo, egal, was passiert, du musst wissen, dass alles im Leben seinen Sinn hat, und dann musst Du noch wissen, dass ich – deine Seele, deine Lichtenergie – unsterblich bin. Nur dein materieller Körper wird irgendwann sterben. Tue jetzt alles, was für deine Seele und deinen Körper sinnvoll ist und überlasse alles, was du nicht ändern und bestimmen kannst, den höheren Mächten.“ Dieses Gespräch mit meiner Seele nahm mir jede Angst vor dem Tod.

Als dritte Heilaktivität begann ich bereits am zweiten Tag nach Diagnosestellung mit dem Schreiben bzw. Diktieren eines Tagebuchs. Ich hatte damals schon das Gefühl, dass nichts im Leben sinnlos ist. Außerdem wollte ich meiner Frau, meinen drei Kindern, manchen Freunden und Patienten ein Andenken von mir hinterlassen. Ich gebe zu, dass dieses Tagebuchschreiben vor allem für mich persönlich wichtig war, um die stetig im Kopf kreisenden Gedanken zu beruhigen. Ich kann es nur empfehlen!

Meine vierte Heilaktivität bestand in einer Konfliktlösung. Einerseits liebte ich meinen Arztberuf sehr, andererseits überforderte mich die riesige Allgemeinpraxis. Mein Problem war, dass ich jedem helfen wollte, nicht Nein sagen konnte und zu viel Verantwortung auf mich nahm. Bereits am zweiten Tag nach der Krebsdiagnose löste ich diesen Konflikt, indem ich meinem Partner und Freund mitteilte, dass ich diese Praxis auch bei vollständiger Heilung – was damals allerdings unwahrscheinlich erschien – nicht mehr ausüben werde. Ich spürte intuitiv, dass ich dann eine neue Berufung bzw. Lebensaufgabe bekommen würde.

Bereits in den ersten Tagen meiner Erkrankung bekam ich von Freunden die richtigen „Heilbücher“ geschenkt, nämlich „Leben! Ich hatte Krebs und wurde gesund“ von Eva-Maria Sanders, „Mit der Seele heilen“ von Bernie Siegel und „Wieder gesund werden“ von Carl Simonton. Alle drei Bücher verschlang ich innerhalb kurzer Zeit regelrecht als „Heilnahrung“. Eva-Maria Sanders gab mir den Heilimpuls und den Hoffnungsstrahl, dass zu jeder Zeit auch bei noch so aussichtsloser Erkrankung für Jahrzehnte ein Stillstand eintreten kann, ja sogar eine vollständige Heilung. Man nennt dies Spontanremission bzw. Spontanheilung. Früher hieß es Wunderheilung. Für mich bedeutete es „der Heilimpuls Hoffnung“.

Was waren für Sie die wichtigsten Erkenntnisse aus diesen Büchern?

Am wichtigsten für mich wurde das Buch mit beiliegender CD „Wieder gesund werden“. Darin beschreibt der Bestseller-Autor Carl Simonton, wie man durch gezielte Vorstellung von Bildern, genannt Visualisierung, seine Erkrankung positiv beeinflussen kann. Ich muss zu meiner Schande gestehen, dass ich in 30-jähriger Arztstätigkeit mit sicherlich über 1.000 Krebspatienten noch nie von der Heilmethode „Visualisierung“ gehört hatte. Ich musste aber nur wenige Tage ein Schwerstkranker sein, um davon zu erfahren. Mir war zwar immer bewusst, dass es auf der ganzen Welt keinen Spitzensportler gibt, der nicht Visualisierung anwendet, z. B. Boris Becker, Tiger Woods, Maria Riesch..., um zu siegen. Nur uns „Spitzenkranken“ wird von dieser Heilmöglichkeit nichts gesagt.

Was können wir durch Visualisierung bewirken? Und was haben Sie sich vorgestellt?

Wir können durch gute bildliche Vorstellung – je primitiver, desto besser – alles bewirken. Ich stellte mir Folgendes vor: Die Krebs-

zellen waren die schwarzen und die Abwehrkörper die weißen Ritter. Und wer siegte? Natürlich die weißen Ritter, mein Immunsystem! Die Chemotherapie war der Meister Propfer, welcher meinen Körper von den Krebszellen reinigt. Die Bestrahlung war eine Lasershow, welche meinen harten Tumor zerstückelte. Ich unterstützte also die schulmedizinischen Behandlungen durch meine ureigene Bildvorstellung einer Heilung! Und dann habe ich mir noch vorgestellt, dass ich tatsächlich nach vier Monaten sechs Liter Abführgetränk trinken darf und heilend operiert werden kann. Weiterhin sah ich vor meinem inneren Auge, dass ich irgendwann ganz gesund eine Weltreise machen darf und mit 72 Jahren am Strand von Teneriffa sein kann. Ich nenne das: „Träume und Visionen verwirklichen“.

Wir können uns auch heilende Energie mit heller Heilfarbe innerhalb unserer Handflächen vorstellen und dann haben wir als Heilfaktor die „Farbheilkugel“ zur Verfügung, welche ich auf der CD „Bewusste Gesundheit“ beschrieben habe.

Welche weiteren Übungen haben Sie durchgeführt und was bewirken sie?

Ganz wichtige Heilfaktoren sind für mich „Bewusste Atemübungen“, wie z. B. die Qi-Gong-Wind(Krebs)-Atmung, bei der man beim Gehen zwei Schritte je einmal einatmet und zwei Schritte ausatmet. Ich habe diese „Chi-Chi-hu-hu“ Atmung nach jeder Bestrahlung im Botanischen Garten zur Freude von mir und einigen Zuschauern gemacht. Machen Sie doch selbst einmal bei einem Problem oder bei einer negativen Vorstellung nur einen bewussten Atemzug mit positiver Vorstellung oder sogar Problemlösung, und dann können Sie selbst erfahren, wie wichtig und heilend unsere Atem- und Bewusstseinsenergie ist. Ich gebe bei meinen Vorträgen oft folgendes Beispiel: Wenn wir Menschen auf die Nahrungsenergie verzichten, leben wir trotzdem noch Monate, wenn wir nicht mehr trinken nur noch 4–7 Tage, wenn wir nicht mehr atmen, höchstens 4 Minuten und wenn wir kein Bewusstsein mehr haben, also unsere Hirnströme im EEG eine Nulllinie zeigen, werden wir für tot erklärt. Welche Energieform ist also am wichtigsten? Und wer von uns macht täglich eine bewusste Atemübung?

Ebenso kann jeder ohne Vorbildung die bewusste Atemheilübung „20-verbundene Atemzüge“ in seinen Tagesablauf einbauen (siehe CD „Bewusste Gesundheit“).

Nach welchen Kriterien haben Sie Ihre persönlichen „Heilmittel“ ausgewählt?

Da ich offen war für jede Heilbehandlung und Hilfe, bekam ich sie auch von vielen Seiten. Folgende Voraussetzungen mussten jedoch alle Heilbehandlungen für mich erfüllen: Sie durften

- keine illusorischen Versprechungen machen,
- keine bleibenden Nebenwirkungen haben,
- den eigenen Geldbeutel nicht leer machen.
- Außerdem sollten die eigene Intuition und das Vertrauen in die jeweilige Heilmethode stimmen.

Glauben Sie, dass diese Methoden wesentlich zu Ihrer Gesundheit beigetragen haben?

Ja, ich glaube, dass mir insgesamt viele Heilmethoden gut getan haben. Ich werde oft gefragt, welche Heilmethode am meisten geholfen hat. Meine stete Antwort: Ich weiß es nicht, aber wahrscheinlich war das gute Zusammenwirken vieler Heilmethoden zusammen mit der Schulmedizin für meine Heilung ausschlaggebend. Und dann kam noch die Gnade von „Oben“ dazu.

Sind Ihre persönlichen Erfahrungen auf andere Menschen übertragbar?

Sicherlich! Doch sollte jeder Mensch seine eigenen Heilmöglichkeiten erkunden, seinen „Gesundungsweg“ finden. Auf jeden Fall kann jeder Mensch manches aus meiner Heilerfahrung für sich anwenden.

Wo und wie kann sich ein Krebskranker über zusätzliche, nicht schulmedizinische Heilmethoden informieren?

Zuerst einmal offen sein für ergänzende Heilmethoden, dann gezielt suchen, Vertrauen zu der Heilmethode haben und sie einfach selbst ausprobieren, ob sie passt.

Wie viel Zeit haben Sie täglich für Ihre persönlichen Heilrituale aufgewendet?

Während der akuten Krankheitszeit habe ich viel Zeit für meine Gesundung aufgewandt und auch viele Heilmethoden erkundet, allerdings immer stressfrei, mit Neugierde und Interesse. Heilarbeit war damals meine Berufung.

Haben Sie sie beibehalten als Sie wieder gesund waren?

Heute, also 15 Jahre nach der Heilung, mache ich immer noch jeden Morgen mein „Gesunderhaltungsprogramm“: 20 „verbundene Atemzüge“, eine Heilkarte ziehen, eine Tagesaffirmation (ein hilfreiches Zitat oder ein Spruch) aus meinem Kalendarium lesen, ein Begrüßungslächeln im Spiegel, zwei meiner Lieblings-Yoga- und Qi-Gong-Übungen zusammen mit „geistigen Heilmitteln“, das Kosmische Gebet und gelegentlich „Autonomes Training“. Das ganze Programm dauert nur ein Prozent meiner Tageszeit, also circa 15 Minuten.

Ein paar Jahre lebt man ja mit dem Damoklesschwert, dass der Krebs zurückkommen könnte. Was können Betroffene gegen Ängste und zur Gesunderhaltung weiterhin tun?

Betroffene können alles tun, was ihnen wohltut, ohne anderen zu schaden. Alles, was sie nicht ändern können, sollen sie den „Höheren Mächten“ überlassen – auch die Ängste.

Kranke bekommen ja oft – auch ungebeten – Ratschläge von ihrem Umfeld. Was wünscht man sich als Krebskranker von Angehörigen und Freunden?

Ehrlichkeit und Liebe, also ehrliche Liebe bzw. liebevolle Ehrlichkeit! Und dann war ich natürlich für jeden Gesundheitshinweis dankbar, immer verbunden mit liebevoller Ehrlichkeit, Hoffnung, Zuversicht, Lebensmut und Mitgefühl. Mitleid wollte ich nie.

Dieses Interview wurde geführt von dem Portal für Alternative Medizin und Naturheilkunde Naturheilmagazin www.naturheilmagazin.de. Die Redaktion von **LYMPHE & Gesundheit** dankt Herrn Dr. med. (Eberhardt) Rau herzlich für die Genehmigung zur Veröffentlichung des Interviews.

Ebo Rau wurde 1945 in Backnang geboren. Aufgewachsen ist er in Heilbronn, in Tübingen und Heidelberg hat er Medizin studiert. Von 1977 bis 1998 unterhielt er eine Allgemeinpraxis bei Amberg in der Oberpfalz. Ebo Rau ist verheiratet und hat drei Söhne im Alter von 33, 35 und 37 Jahren.

Im November 1997 erkrankte er – gerade erst 52 Jahre jung – an Bauchspeicheldrüsenkrebs. Er begann, ein Tagebuch zu schreiben, das er unter dem Titel „Krebs! Was nun Ebo?“ im Eigenverlag herausbrachte.

1998 gründete er eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Krebs. Sein Tagebuch ist inzwischen in der 11. Auflage erhältlich. Seit dem schreibt er immerwährende Taschenbuchkalendarien, z.T. inklusive CDs mit Heilmeditationen und -übungen.

Seit 2006 ist er Mitglied im Vorstand der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr (GfBK), der der Erlös seiner Bücher zugutekommt. Diese können bestellt werden unter www.eborau.de oder direkt bei Ebo Rau per Fax: 09621-14246 oder E-Mail: dr.eborau@gmx.net.



medi

Live Laugh Love Leben, lachen, lieben – für mehr Lebensfreude.

Genießen Sie mit mediven Armstrümpfen in frischen Farben und Mustern jeden Augenblick.
Nie zuvor war wirksame Ödemtherapie so vielfältig.

Jetzt kostenloses Info-Material bestellen: Telefon: 0921 912 750 / E-Mail: lymphe@medi.de



„Mein Arzt darf keine Lymphdrainage verschreiben!“

Beinahe täglich bekommen wir diesen Satz zu hören. Sehr viele unserer Leserinnen und Leser haben damit ein enormes Problem: Denn dass sie Manuelle Lymphdrainage brauchen, steht eindeutig außer Frage. Auch für ihren Arzt. Doch warum versteckt er sich hinter einer Notlüge? Denn es stimmt ganz einfach nicht, dass Hausärzte keine MLD verordnen dürfen und dies nur Fachärzten wie etwa Gynäkologen, Hautärzten oder Phlebologen (Venenärzte) vorbehalten ist.

Die Verordnung der Manuellen Lymphdrainage (MLD) zulasten der gesetzlichen Krankenkassen wird durch die Heilmittel-Richtlinie* geregelt. Diese wurde vom Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) erlassen und sieht für die Verordnung von Heilmitteln keinen Facharztvorbehalt vor. „Facharztvorbehalt“ bedeutet, dass gewisse Leistungen nur von bestimmten Fachärzten erbracht werden dürfen. Das gilt etwa für Schwangerschaftsabbrüche, vorgeburtliche Diagnostik des Risikos genetisch bedingter Krankheiten oder für medizinisch-technische Leistungen etwa mit Großgeräten zur Röntgendiagnostik, Strahlentherapie etc.

Jeder Vertragsarzt („Kassenarzt“) darf Heilmittel verordnen, wenn er sich „von dem Zustand der oder des Kranken überzeugt, diesen dokumentiert und sich erforderlichenfalls über die persönlichen Lebensumstände informiert hat oder wenn ihr oder ihm diese aus der laufenden Behandlung bekannt sind“ (Heilmittelverordnung § 3 „Voraussetzungen der Verordnung“). Der Arzt muss in der Lage sein, die Behandlung mit der verordneten MLD, die Therapieprognose, das Therapieziel und den Therapieerfolg einzuschätzen und die Behandlung ggf. anzupassen und außerdem alles dokumentieren. Kann er das, darf er MLD verordnen, kann er das nicht, dann eben nicht... Die einzige Ausnahme ergibt sich aus dem ärztlichen Berufsrecht, etwa dass ein Augenarzt keine Krankengymnastik verordnen darf (was ihm aber sicher nicht einfallen würde!).

Fazit: Wenn Ihr Arzt also sagt, er dürfe zur Behandlung Ihres Lymphödems keine MLD verordnen, gibt er damit eigentlich nur zum Ausdruck, dass er sich mit dieser Erkrankung nicht so recht auskennt und auch nicht weiß, wie sie nach den Regeln der ärztlichen Kunst zu behandeln ist. Und wenn er Ihnen MLD verschreibt, ohne dass er die medizinische Notwendigkeit dafür zu begründen weiß, kann ihn das teuer zu stehen kommen. Also geht er lieber auf Nummer sicher und stellt Ihnen kein MLD-Rezept aus. Aber damit Sie ihm nicht böse sind, greift er zu einer Notlüge und sagt, nur Fachärzte dürfen MLD verordnen.

Letztendlich kann man ihm das nicht verübeln. Denn das chronische Lymphödem ist im Vergleich zu vielen anderen Krankheiten (Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Infektionen etc.) eher selten. Unsere Redaktion hat auf der Basis der „Bonner Venenstudie 2003“ und anderer Erhebungen berechnet, dass maximal 3,5 Prozent der Patienten in allgemeinmedizinischen Praxen ein chronisches Lymphödem haben. Ein „normaler“ Hausarzt kann also nicht viel Erfahrung mit dieser Erkrankung gesammelt haben. Hinzu kommt, dass die Lymphologie seit jeher und nach wie vor ein Stiefkind der Medizin ist, über das die zukünftigen Ärzte in ihrem Studium kaum etwas lernen.

Was also tun?

Wenn ein Hausarzt einen Patienten mit einer Erkrankung hat, die er selbst nicht hinreichend befunden und diagnostizieren kann, schickt er den Patienten zu einem Spezialisten. Der stellt nach fachgerechter Untersuchung ein Attest aus, das die Befunde, Diagnose und Therapie-Empfehlungen und ggf. weitere Angaben enthält. Auf dieser Basis kann der Hausarzt den Patienten in aller Regel bedarfsgerecht behandeln und die Behandlung dokumentieren (das Attest des Facharztes legt er der Krankenakte bei).

Dieser Logik könnte man auch bei der medizinischen Versorgung von Menschen mit Lymphödem, Lipödem und damit verbundenen Erkrankungen folgen. Da es aber in Deutschland die Bezeichnung „Facharzt für Lymphologie“ bzw. „Lymphologe“ nicht gibt, kann der behandelnde Arzt bei seiner Kassenärztlichen Vereinigung nicht die Kontaktdaten entsprechender Spezialisten einholen. Doch im Internet sind Listen lymphologisch tätiger Ärzte (und auch von Lymphtherapeuten) kostenlos einsehbar unter:

www.lymphologen.de
www.dglymph.de
www.lymphologic.de

Das sind die Internet-Seiten des „Berufsverbandes der Lymphologen“ (BVL), der „Deutschen Gesellschaft für Lymphologie“ (DGL) und der „Lymphologic Medizinische Weiterbildungs GmbH“. Leider sind diese Listen teilweise veraltet. Sie enthalten etliche „Dateileichen“ (Ärzte, die schon lange nicht mehr praktizieren) und Kontaktdaten (Adressen, Telefonnummern etc.), die sich inzwischen geändert haben. Zum Teil gibt es hier auch Überschneidungen, die noch dazu fehlerhaft sind. Doch mit etwas Geduld kann man durchaus fündig werden, wobei man aber Vorsicht walten lassen muss. Denn die in den Listen genannten „Lymphologen“ haben zwar eine lymphologische Weiterbildung absolviert, doch wie gut sie die Materie tatsächlich beherr-

Worte der Besinnung

Als ich meinen Schmerz auf dem Acker der Geduld pflanzte, brachte er die Frucht des Glücks hervor.

Khalil Gibran
libanesischer Maler, Philosoph und
Dichter (1883 bis 1931)

* Heilmittel sind Maßnahmen der **Physikalischen Therapie** (Massagen, Manuelle Lymphdrainage, Bewegungstherapie, Elektrotherapie, Kohlensäurebäder, Inhalationstherapie; Wärme-/Kältetherapie etc.), der **Podologischen Therapie** (Behandlung krankhafter Schädigungen am Fuß infolge Diabetes mellitus), der **Stimm-, Sprech- und Sprachtherapie** (Logopädie etc.) sowie der **Ergotherapie** (Unterstützung und Begleitung von Menschen, die in ihrer Handlungsfähigkeit eingeschränkt oder von Einschränkung bedroht sind.).

...wann immer Sie sie brauchen



Lympha Press

Ein Lympha Press Heimgerät bietet Ihnen optimale Behandlungsqualität und maximale Freiheit: Ohne Termin und ohne Wartezeit können Sie damit zuhause Ihr Lymphödem bzw. Lipödem entstauen. In vielen Fällen kann mit einem Lympha Press Heimgerät die Häufigkeit der Lymphdrainage deutlich reduziert werden.

Bei Bedarf kann Ihnen Ihr Arzt ein Lympha Press Heimgerät verordnen. Als Hilfsmittel belastet es nicht sein Praxisbudget. Auf Wunsch übernehmen wir für Sie die gesamte Antragabwicklung bei Ihrer Krankenkasse. Kostenlos.

Villa Sana GmbH & Co. medizinische Produkte KG

Hauptstraße 10 - 91798 Weiboldshausen

Telefon 0 91 41 / 85 46-0 - www.villa-sana.com

► Zur Behandlung venös bedingter Erkrankungen gibt es die bewährten Phlebo PRESS Heimgeräte.

schen, wird man erst im Nachhinein wissen. Es ist auch hier wie im echten Leben: Nicht jeder, der einen Führerschein besitzt, ist auch ein guter Fahrer!

Spezialfall „Lipödem“

Zu dem geschilderten Problem kommt beim Lipödem ein weiteres hinzu. Denn wenn ein Kassenarzt MLD verschreiben möchte, muss er sich an den Indikations-Katalog halten, der Teil der Heilmittel-Richtlinie ist. Für die MLD gibt es darin je nach Leitsymptomatik bzw. Funktionsstörung die drei Diagnosegruppen LY1 (Lymphabflussstörung mit prognostisch kurzzeitigem Bedarf), LY2 (Lymphabflussstörung mit prognos-

tisch länger-andauerndem Bedarf) und LY3 (Chronische Lymphabflussstörung bei bösartigen Erkrankungen). Doch vom Lipödem ist in dem Indikations-Katalog überhaupt nicht die Rede! Demgemäß dürfte beim Lipödem keine MLD zulasten der gesetzlichen Krankenkassen verordnet werden. Andererseits ist das Lipödem eine Erkrankung, für deren Behandlungskosten die gesetzlichen Kassen aufkommen müssen.

Um diese Ungereimtheiten zu klären, wurden zwei Auslegungshilfen geschaffen:

1. „Im Konsentierten Fragen-/Antworten-katalog der Spitzenverbände der Krankenkassen und der Kassenärztliche Bundesvereinigung zu den Heilmittel-Richtlinien nach § 92 SGB V mit Inkraftsetzung zum 1. Juli 2004, Nr. 3 (Stand: 22.11.2005)“ lautet die Frage zum Lipödem: „Ist die Indikation „Lipoedem“ nach den HMR (Anm. d. Red.: Heilmittel-Richtlinien) behandelbar? Wenn ja, unter welcher Diagnosegruppe könnte es eingeordnet werden (denn es handelt sich nicht um eine Lymphabflussstörung)?“ Die Antwort darauf lautet: „Das Lipoedem wird synonym auch Lipolymphoedem genannt; demnach ist eine Einordnung unter LY1 oder LY2 möglich und könnte mit einer MLD behandelt werden.“

2. Im „Fragen-/Antworten-katalog des GKV-Spitzenverbandes und der Verbände der Krankenkassen auf Bundesebene zur Heilmittel-Richtlinie nach § 92 SGB V vom 01.07.2011, Stand 01.01.2012“ lautet die entsprechende Frage „Ist die Indikation „Lipoedem“ nach der Heilmittel-Richtlinie (Anm. d. Red.: Heilmittel-Richtlinie) behandelbar? Wenn ja, unter welcher Diagnosegruppe könnte es eingeordnet werden (denn es handelt sich nicht um eine Lymphabflussstörung)?“ Antwort: „Das behandlungsbedürftige (schmerzhafte) Lipoedem und das nachfolgende Lipolymphoedem ist unter LY1 oder LY2 einzuordnen und könnte mit einer MLD behandelt werden. Die Behandlung eines lediglich kosmetisch auffälligen aber symptomlosen Lipoedems ist nicht vom Leistungsumfang der GKV umfasst.“

Wir haben hier – trotz der holprigen Lesbarkeit – die Original-Texte zitiert. Medizinisch ist das zwar nicht ganz korrekt, denn Lipödem und Lipolymphödem sind nicht dasselbe. Aber damit wurde eine Möglichkeit geschaffen, damit Kassenärzte zur Behandlung der Schmerzen des Lipödems MLD verschreiben können. Doch auch hier gilt, dass der Arzt wissen muss was er tut und dies auch entsprechend dokumentiert.

**ab Seite 10:
Info für alle,
die sich
und anderen
etwas Gutes
tun wollen**

15 Jahre „Verein zur Förderung der Lymphoedemtherapie e.V.“

Am Anfang war Maria. Nein, nicht die aus dem Neuen Testament. „Unsere“ Maria kam 1966 in der südostspanischen Provinz Alicante zur Welt. Als Maria neun war, begannen ihre Knie und Füße immer dicker zu werden. Ab dem 14. Lebensjahr waren auf Fotos von ihr die Beine nicht mehr im Bild. Maria Bordonado Ferrer – so ihr voller Name – hat ein primäres (angeborenes) Lymphödem. Dieses nahm schließlich so gigantische Ausmaße an, dass sie sich mehr als zehn Jahre lang nur noch zwischen Schlafzimmer und Bad bewegen konnte. Weiter trugen sie ihre Beine nicht mehr.



Abb. 1: Maria Bordonados rechter Unterschenkel Anfang 1999

1998 veröffentlichte eine spanische Ärztin Marias Krankheitsgeschichte im Internet. Die spanische Niederlassungsleiterin der Firma medi Bayreuth, die als Hersteller von Kompressionsstrümpfen weltweit tätig ist, erfuhr davon und stellte den Kontakt zur Lympho-Opt Klinik her. Diese von Dr. Schingale geleitete Klinik ist auf die Behandlung von Lymphödemen und Lipödemen spezialisiert. Doch die spanischen Krankenkassen weigerten sich, die Kosten für die Behandlung in Deutschland zu übernehmen. Zum Glück entschlossen sich Mitarbeiter und Geschäftsleitung der Firma medi spontan, das Budget für die Weihnachtsgeschenke an Kunden für die Therapie von Maria zur Verfügung zu stellen. Zudem berichteten mehrere deutsche Fernsehsender über Marias Schicksal, woraufhin viele Spenden aus der Bevölkerung eingingen.

Anfang 1999 wurde Maria in einem Krankenwagen liegend zweitausend Kilometer von Alicante zur Lympho-Opt Klinik (35 km

östlich von Nürnberg) gefahren. Ihr rechter Unterschenkel hatte einen Umfang von 1,59 Metern! Doch jetzt konnte ihr geholfen werden: Innerhalb von sechs Monaten Komplexer Physikalischer Entstauungstherapie (KPE), bestehend aus täglicher Lymphdrainage, Lymph Press-Anwendungen, Kompressions-Bandagierung und Bewegungstherapie wurden mehr als 86 Kilogramm Flüssigkeit aus den Beinen entfernt, wodurch sich der Umfang des rechten Unterschenkels auf 52 Zentimeter verringerte. Maria konnte wieder gehen; für sie begann ein neues Leben.

Um die Spenden von medi und aus der Bevölkerung rechtmäßig entgegennehmen und verwalten zu können, musste ein Verein gegründet und beim Finanzamt die Anerkennung auf dessen Gemeinnützigkeit beantragt werden. Also gründeten 1999 neun Personen unter der Führung von Dr. Franz-Josef Schingale, Cornelia Wilhelm, Geschäftsführerin des Sanitätshauses Coframed und Expertin für Kompressions-Versorgungen sowie Bernadette Schingale den „Verein zur Förderung der Lymphoedemtherapie e.V.“. Das Zentralfinanzamt des Nürnberg kannte ihn aufgrund der Förderung der öffentlichen Gesundheitspflege als gemeinnützigen Zwecken dienend an und befreite ihn nach § 5 Abs. 1 Nr. 9 des Körperschaftsteuergesetzes von der Körperschaftsteuer.

In den folgenden Jahren konnte der „Verein zur Förderung der Lymphoedemtherapie e.V.“ mithilfe von Spenden aus der Bevölkerung noch einer türkischen Patientin und einem russischen Patienten helfen. Doch darüber hinaus gab es außer den gesetzlich vorgeschriebenen jährlichen Hauptversammlungen keine weiteren Aktivitäten. Insgesamt hatte der Verein damals 32 Mitglieder.

Das änderte sich im Sommer 2003: Über „drei Ecken“ kamen die Lymphödem-Patientin Hannelore Knop aus Berlin, der Bankdirektor im Ruhestand Max Simon und der Redakteur Rainer H. Kraus (beide in Nürnberg) mit dem „Verein zur Förderung der Lymphoedemtherapie e.V.“ in Kontakt und traten als Mitglieder ein. Da die bisherigen Vorstandsmitglieder ihre Posten nicht weiterführen wollten, stellten sich Frau Knop

und die Herren Simon und Kraus sowie Ralf Bäumler, ein Mitarbeiter der Lympho-Opt, zur Verfügung. Alle vier wurden in einer offenen Wahl einstimmig in den Vorstand gewählt. Anschließend wurde die bestehende Satzung überarbeitet und erweitert und unter www.lymphverein.de eine Homepage ins Internet gestellt.

Auch ein neues Logo wurde geschaffen. Es zeigt ein Puzzleteil mit stilisiertem Lymphgefäßsystem und Herz. Damit soll zum Ausdruck gebracht werden, dass jedes Mitglied des Lymphvereins Teil eines großen Ganzen ist, das es aufnimmt und unterstützt.

Damit begann ein stetiger Aufstieg des „Lymphvereins“, wie er ab da genannt wurde. Immer mehr Menschen – Betroffene, Unterstützer, Therapeuten und Firmen – wurden Mitglied. Dank der Mitgliedsbeiträge und Spenden von verschiedenen Seiten konnte der Lymphverein bis heute die Behandlung von mehr als 350 Menschen mit Lymphödemen bzw. Lipödemen ganz oder teilweise finanzieren. Einige davon kamen aus anderen europäischen Ländern, Indien, Südamerika und Russland. Zudem organisierte der Lymphverein für zahlreiche Selbsthilfegruppen Informationsveranstaltungen.

Mit der Zeit nahm der Lymphverein neben seiner Rolle als Helfer auch die des Anwalts von Patienten mit Lymphödemen bzw. Lipödemen ein, für deren Rechte er kämpft. Beispiel Jürgen Rother: Viele Jah-



Abb. 2: Jürgen Rother Weihnachten 2003 in der Lympho-Opt Klinik

re schuftete der fleißige Mann im Braunkohlebergbau der DDR. Einige Jahre nach der Wiedervereinigung schwellen Jürgens Füße und Beine immer mehr an. Auch nahm er insgesamt stark zu bis er schließlich 255 Kilo auf die Waage brachte. Er hatte gigantische Lymphödeme im Unterleib, den Beinen und Füßen. Seine Ärztin riet zu einer stationären Reha, doch sowohl die Rentenversicherung als auch das Sozialamt lehnten die Kostenübernahme dafür ab.

Als Jürgens Ärztin vom Lymphverein erfuhr, nahm sie mit ihm Kontakt auf. Um Schlimmeres abzuwenden, entschied der Vereinsvorstand, die Kosten für eine sechswöchige Intensiv-Behandlung zu übernehmen. Am ersten Weihnachtsfeiertag 2003 holten Schatzmeister Rainer H. Kraus und seine Verlobte den Patienten in Braunsbedra unweit von Leipzig ab und brachten ihn im VW-Bus zur Lympho-Opt Klinik. Jürgen war überglücklich und machte bei allen Therapien sehr engagiert mit. Sein Zustand verbesserte sich zunehmend, doch sechs Wochen reichten für eine vollständige Entstauung und Reduzierung derart massiver Ödeme nicht aus. Also wandte sich der Lymphverein an Pro 7. Der Sender strahlte dann auch prompt eine Reportage über den Fall Jürgen aus und siehe da: Kurz nach der Sendung teilte Jürgen Rothers Rentenversicherung mit, sie könne aufgrund einer Änderung des Sozialgesetzes zum 1. Januar 2004 die Kosten für Jürgens Behandlung übernehmen. Was für ein Zufall!

Eine besonders schöne Hilfe konnten wir im Frühling 2005 der vierjährigen Samy und ihrer Mutter aus Oberfranken leisten, die an einem primären (angeborenen) Lymphödem leiden. Da beide Eltern damals arbeitslos waren, konnten sie weder die Zuzahlung für die Lymphdrainage der Mutter noch die für eine Mutter-und-Kind-Kur aufbringen. Über vier Jahre versuchte die Mutter sich Linderung zu verschaffen, indem sie ihr ödematöses Bein selbst bandagierte. Also wurden beide auf Kosten des Lymphvereins in der Lympho-Opt behandelt. Cornelia Wilhelm vom Sanitätshaus Coframed sorgte dafür, dass Samy und ihre Mama neue Kompressions-Versorgungen erhielten und medi Bayreuth strickte die für Samy in einem tollen Blauton

Trotz der guten Zusammenarbeit mit der Lympho-Opt zeigte sich mit der Zeit, dass die große Nähe nicht nur positiv war. Im Sinne seiner Satzung und seiner Gemeinnützigkeit muss der Lymphverein auf größtmögliche Neutralität achten. Glücklicherweise sahen das alle Beteiligten in gleicher Weise und so gingen der Lymphverein und die Lympho-



Abb.3: Die vierjährige Samy und ihr Kuscheltier (linkes Bein ist bandagiert)

Opt fortan getrennte Wege. Ralf Bäumler kandidierte nicht mehr für den Posten als Schriftführer. Dafür wurde Ilona-Maria Kühn aus Heroldsberg gewählt. Die studierte Diplom-Betriebswirtin und Mutter von drei Kindern ist seit der ersten Ausgabe von **LYPH-PHE & Gesundheit** für die Druckvorstufe und redaktionelle Aufgaben zuständig. Somit startete der Lymphverein in seine Unabhängigkeit einvernehmlich und ohne negative Begleitöne.

Ein ganz zentrales Ziel des Lymphvereins – so steht es auch in seiner Satzung – ist die Information über die Erkrankungen des Lymphgefäßsystems bzw. das Lipödem und die damit verbundenen Krankheiten. Angesichts der großen Zahl der davon betroffenen Menschen stand der Lymphverein vor einer großen Herausforderung. Da hierfür entsprechende Strukturen erforderlich waren, erwarben Max Simon und Rainer H. Kraus eine bis dahin ruhende GmbH, um eine auflagenstarke Patienten-Zeitschrift herausgeben zu können.

Nach einer langen Vorbereitung und Gesprächen mit vielen Firmen konnte im März 2010 die erste Ausgabe von **LYPH-PHE & Gesundheit** in einer Auflage von 115.000 Exemplaren erscheinen. Die Zeitschrift liegt an über 4.000 Stellen (Praxen von Lymphtherapeuten und Ärzten, Sanitätshäusern, Kliniken, Selbsthilfegruppen etc.) zum kostenlosen Mitnehmen aus. Möglich wurde das dank der Firmen, die Anzeigen in der Zeitschrift schalten. Nachdem die Firma Lohmann & Rauscher ihre Teilnahme leider überraschend beendete, musste die Auflage Ende 2011 auf 90.000 Exemplare pro Ausgabe reduziert werden. Diese Auflage konnte seitdem stabil gehalten werden.

LYPH-PHE & Gesundheit erfreut sich einer ausgesprochen großen Beliebtheit in ganz Deutschland. Da die Hefte an vielen Stellen schnell vergriffen waren, wurde die Möglichkeit des Abonnements geschaffen, die auch von Betroffenen in Österreich und der Schweiz genutzt wird. All das führte dazu, dass der Lymphverein inzwischen auf fast 600 Mitglieder anwuchs.

In den 15 Jahren seines Bestehens hat der Vereinsvorstand mit Betroffenen, Angehörigen, Therapeuten, Ärzten, Krankenkassen, MDK, Gesundheitsministerium und anderen Protagonisten rund fünftausend Gespräche (direkt oder telefonisch) bzw. Kommunikationen per E-Mail oder brieflich geführt. Dabei konnte der Lymphverein einen tiefen Einblick in die täglich gelebte Realität der Patientinnen und Patienten mit Lip- bzw. Lymphödemem sowie in die zum Teil erheblichen Probleme ihrer medizinischen Versorgung gewinnen.

Um diese Erkenntnisse für alle Betroffenen und Interessierte nutzbringend umzusetzen, haben wir damit begonnen, unsere Homepage **www.lymphverein.de** neu einzurichten. Zukünftig soll die Seite regelmäßig aktualisiert werden. Außerdem planen wir mit geeigneten Partnern Kurse in ganz Deutschland durchzuführen, um Lymphtherapeuten in verschiedene Techniken (Bandagieren, Lymph-Taping etc.) einzuweisen bzw. ihre Kenntnisse aufzufrischen.



Abb. 4: Bernadette Schingale (rechts) empfängt Maria am Flughafen Nürnberg (November 2004)

Die spanische Maria kam 2004, 2006 und im Februar dieses Jahres nochmals zur Behandlung nach Deutschland. Im Flugzeug und ohne fremde Hilfe auf ihren eigenen Beinen gehend! Und hier zeigt sich, wie sehr jemand, der an einem chronischen Lymphödem leidet, seine Krankheit und seine Lebensqualität durch Selbstdisziplin beeinflussen kann. Maria kann an ihrem

Wohnort keine Manuelle Lymphdrainage (MLD) bekommen. Sie bandagiert ihre Beine selbst, bewegt sich viel in der Bandagierung und trägt – wenn sie nicht gerade bandagiert ist – täglich ihre flachgestrickte Kompressions-Versorgung. Und das im heißen Südsanien! Zudem macht sie regelmäßig Anwendungen mit ihrem Lympha Press-Heimgerät. Die Firma Villa Sana – langjähriges Fördermitglied des Lymphvereins – hat ihr dieses Gerät gespendet. Denn in Spanien können diese Heimgeräte nicht wie in Deutschland vom Arzt verordnet werden. Auf diese Weise hat Maria ihr einstmals „schlimmes“ Bein in dem Zustand halten können, mit dem sie 2006 die Lympho-Opt Klinik verließ.

Wir sehen also, dass Zuversicht in sich selbst und Beharrlichkeit auch eine schwe-

re Erkrankung in ihre Grenzen verweisen und dort halten kann. In jedem von uns steckt eine Maria. Wir müssen „nur“ fest genug an sie glauben und ihrem Beispiel folgen. Dann können wir manches erreichen, von dem wir nicht vermutet hätten, dass wir dazu fähig sind. Es geht!

Fassen auch Sie sich ein Herz und nehmen Ihr Schicksal in die Hand. Und werden Sie Mitglied im Lymphverein. Der jährliche Mitgliedsbeitrag beträgt nur 20 Euro, damit sich auch Menschen mit geringem Einkommen die Mitgliedschaft leisten können. Angesichts des geringen Jahresbeitrags (wobei allerdings viele Mitglieder von sich aus mehr geben) wäre eine größere Zahl von Mitgliedern wichtig, damit mehr Geld für die Arbeit des Vereins zur Verfügung steht. Denn wegen seiner begrenzten Mit-

tel musste der Lymphverein immer wieder Hilfe für Patienten ablehnen, die diese eigentlich benötigt hätten. Zur Information: Alle im Lymphverein aktiven Mitglieder sind ehrenamtlich tätig und erhalten keinerlei finanzielle Gegenleistung dafür.

Jedes Mitglied bekommt die Zeitschrift **LYMPHE & Gesundheit** regelmäßig kostenlos zugesandt. Der Vorstand beantwortet Fragen (Wo finde ich einen kompetenten Arzt? Wie beantrage ich eine Reha? etc.) und hilft auch anderweitig wo es nur geht. Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine Postkarte bzw. eine E-Mail. Hier sind unsere Kontakt-Daten: 09171 / 8908288 (evtl. Anrufbeantworter) Mail: kraus@lymphverein.de Lymphverein, Postfach 250 346, 90128 Nürnberg

Bandagierung ist unverzichtbar!

Lymphödeme und Lipödeme werden am wirksamsten mit der Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie (KPE) behandelt. Sie besteht aus Hautpflege, Manueller Lymphdrainage (MLD), Kompressionstherapie (Bandage bzw. Bestrumpfung) sowie Entstauungsübungen (Bewegungs- und Atmungstherapie). Dies gilt für beide Phasen der KPE.

Phase 1 der KPE: Entstauungsphase

In dieser Phase zur maximalen Entstauung des Ödems werden die Patienten täglich behandelt. Ihre Dauer hängt von der Ausprägung des Ödems ab. Die MLD reduziert das Ödem bei jeder Anwendung. Anschließend MUSS die betroffene Extremität bandagiert werden! Und dann sind Entstauungsübungen durchzuführen. Die Kombination aus Kompression und Bewegung verhindert, dass das Ödem nach der MLD wieder vollläuft, sorgt für eine weitere Entleerung des Ödems und lockert Eiweiß-fibrosen (Verhärtungen des Bindegewebes). Die Kompressions-Bandagierung muss von Anfang an durchgeführt werden, sonst hat die Behandlung keinen Erfolg.

Phase 2 der KPE: Erhaltungsphase

Zum Ende der Phase 1 wird ein maßgefertigter flachgestrickter Kompressionsstrumpf angepasst, der den erreichten Behandlungserfolg konservieren soll. In der Phase 2 ist der Patient in erster Linie selbst für den weiteren Verlauf verantwortlich. Zu seinen Aufgaben gehört die regelmäßige Hautpflege, das konsequente Tragen des Kompressi-

onsstrumpfes, das Ausführen der erlernten Entstauungsübungen und regelmäßig MLD im verordneten Maß durchführen zu lassen.

Meist wird die Bandagierung nicht verschrieben

Die wenigsten Ärzte wissen über die Möglichkeiten und Notwendigkeiten der KPE Bescheid. Darum verordnen sie MLD meist ohne anschließende Bandage. Auch aus Angst, ihr Budget zu belasten. Doch chronische Lymphödeme, die aufgrund einer Krebserkrankung entstanden sind, können außerhalb des Regelfalls verordnet werden und belasten das Budget des Arztes nicht.

Weil die behandelnden Ärzte selten oder nie Rezepte für Kompressions-Bandagierungen ausstellen, verlernen viele ausgebildete Lymphtherapeuten mit der Zeit die Bandagetechniken und trauen sich diese dann nicht mehr zu. Doch eigentlich wäre es die Aufgabe des Therapeuten, den Arzt darauf hinzuweisen, dass die MLD ohne Bandage nicht funktioniert.

Praktische Lösung für dieses Problem:

Neuartige Bandagematerialien erleichtern die Arbeit der Lymphtherapeuten erheblich. Etwa das Material von Softcompress, mit dem die Kompressions-Bandagierung zeitsparend, effektiv und sehr einfach ausgeführt werden kann. Spezielle Kompressionshilfen vereinen mehrere Eigenschaften der Polsterung in sich. Dank beidseitiger Baumwollauflage sind sie besonders hautfreundlich. Längs verlaufende Nähte unter-

stützen den Lymphabfluss und üben einen positiven Einfluss auf vorhandene Bindegewebsfibrosen aus.

Durch den Einsatz von Softcompress kann Polstermaterial zur Lockerung von Eiweiß-fibrosen eingespart werden. Und auch viel Zeit, was gerade in der Ambulanz ein ganz wichtiger Punkt ist. Als Fundament der Kompressionsbandage ist die Polsterung die wichtigste Voraussetzung für einen guten Tragekomfort und dafür, ob die Bandage hält oder rutscht. Weitere Aufgaben sind:

- Verhinderung von Abschnürungen durch Bindenkanten
- gleichmäßige Druckverteilung des aufgebrauchten Bindematerials
- Schonung von Gelenkbeugen
- Lockerung von Bindegewebsfibrosen

Engagierte Lymphdrainagetherapeuten können sich bei den Kongressen der „Deutschen Gesellschaft für Lymphologie“ (DGL) und der „Gesellschaft deutschsprachiger Lymphologen“ (GDL) über neueste Erkenntnisse und Methoden informieren. Unter **www.kompressions-bandagierung.de** finden sie praktische Anleitungen und Termine von Bandagier-Workshops, die an verschiedenen Orten in Deutschland abgehalten werden.

Die Redaktion dankt dem Physiotherapeuten und Fachlehrer für Manuelle Lymphdrainage Sassa Tenedde für die fachliche Beratung (**www.lymphbildung.de**).

Unser Immunsystem
braucht Selen



Weißdorn (Crataegus)

Beschreibung

Der botanische Name Crataegus leitet sich von einem griechischen Wort für „fest, stark“ ab und bezieht sich auf das harte Holz des Stammes. Sein Ast- und Zweigwerk ist dicht gedrängt, verworren, undurchdringlich und voll spitzer Dornen. Dornen sind „Antennen“ der Pflanzen, über die Lebenskräfte auf- oder abgegeben werden können. Das Rosengewächs, auch Hagedorn genannt, ist im Frühjahr dicht übersät mit weißen Blüten, und jede einzelne Blüte verbirgt einen, zwei oder drei Griffel, die als Unterscheidungsmerkmal der verschiedenen Arten dienen. Jetzt im Herbst können wir die roten und leicht mehlig schmeckenden Früchte naschen. In Notzeiten streckte man mit ihnen das Mehl, und hungrige Vögel und Mäuse lieben sie. Wenn der Strauch viele Früchte trägt, soll es einen harten Winter geben.

Vorkommen und Standort:

Der Strauch wächst am Wegrand, im Gebüsch, an Böschungen und begleitet uns überall in Europa. Lange bevor es den Stacheldraht gab, benutzten ihn die Menschen als schützende Abgrenzung von Grundstücken. In der nördlichen Fränkischen Schweiz steht ein 1200-jähriger knorriger Weißdorn – ein Graubart weit und breit, der noch heute blüht.

Inhaltsstoffe:

Weißdorn enthält viele wertvolle Heilstoffe wie Vitamin A, C, Quercetin und 1 – 2% Flavonoide (u.a. Hyperosid, Rutin und Vitexin). Die Früchte haben einen höheren Procyanidingehalt und mehr Vitamin C, aber einen deutlich niedrigeren Flavonoidgehalt als Blatt und Blüte.

Verwendung zu Heilzwecken:

Weißdorn ist ein universelles Herzmittel. Er verbessert die Herzleistung und stärkt den Herzmuskel. Bei längerer Einnahme führt er zu einer Gefäßerweiterung und beugt so Arteriosklerose vor. Die Pflanze bewirkt eine allgemeine Stärkung und Kräftigung des Kreislaufs. Auch auf der seelischen Ebene, wenn Gefühle wie Sorgen oder großer Stress Beklemmungen in der Brust verursachen, löst er dieses Druckgefühl in der Herzgegend und schenkt Vertrauen und ein neues Lebensgefühl. Als Marspflanze macht er den Körper dynamischer und befreit den Organismus von Stauungen und Blockaden.

Empfehlenswert ist es, 3- bis 4-mal tägl. 1 Tasse Weißdorntee, auch in Kombination mit Baldrian und Melisse zu trinken. Auch als Tinktur oder Pflanzenfrischsaft ist er zu empfehlen. Eine Marmelade aus Weißdornbeeren, Holunder und Äpfeln ist ein gesunder leckerer Frühstücksgenuss.

Volksheilkunde und Magie:

Schon zu Paracelsus Zeiten war Weißdorn-Herzwein ein beliebtes Heilmittel und Heinrich IV. von Frankreich behandelte seine Alterserscheinungen mit diesem Herzfreund. Früher wurden aus den Zweigen Spazierstöcke, Schutzstäbe oder Zauberstäbe zur Anrufung der Luftgeister angefertigt. Von den Blüten glaubte man, sie lockten Feen ins Haus und brächten Glück, und aus den Zweigen des heiligen Strauches wurde die Dornenkrone Christi geflochten.

Weißdorn wirkt auf das Herz-Chakra und ist besonders solchen Menschen von Nutzen, die voller Wut sind und keine Liebe zum Ausdruck bringen können. Menschen, die an „gebrochenem Herzen“ leiden, die sich nach einer gescheiterten Liebesbeziehung verhärtet haben und deren Fürsorglichkeit sich in Aggressivität verwandelt hat, können die Kraft dieser Herzpflanze nutzen, indem sie sich z.B. ein Weißdorn-Kräutersäckchen unter Kopfkissen legen. Getrocknete Früchte werden als Räucherwerk verwendet, wenn etwas mehr Dynamik ins Leben gebracht werden soll, wenn wir Einsicht in ein Problem suchen oder allgemein eine größere Klarheit des Denkens erwünschen.

Autorin: Brigitte Addington Fachkrankenschwester, zertifizierte Wildkräuter-Expertin, Kommunikationszentrum für Kräuterkundige weltweit, Kräuter-Lehrveranstaltungen und Kräuterreisen

www.sonnetra.com



Als Trinkampulle oder Tablette



selenase® behebt den Selenmangel | selenase® 50 AP: Wirkstoff: Natriumselenit-Pentahydrat, 50 µ[mikro] g Selen pro Tablette. **Anwendungsgebiete:** : Nachgewiesener Selenmangel, der ernährungsmäßig nicht behoben werden kann. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker **Darreichungsform, Packungsgrößen:** 20 (N1), 50 (N2), 100 (N3) Tabletten. **Apothekenpflichtig** 11/08 **P selenase® 50 peroral: Wirkstoff:** Natriumselenit-Pentahydrat, 50 µ[mikro] g Selen in 1 ml Lösung zum Einnehmen **Anwendungsgebiete:** Nachgewiesener Selenmangel, der ernährungsmäßig nicht behoben werden kann. Ein Selenmangel kann auftreten bei Malignations- und Malabsorptionszuständen sowie bei Fehl- und Mangelernährung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Darreichungsform, Packungsgrößen:** 50 Trinkampullen mit 1 ml Lösung (N2.) **Apothekenpflichtig** 10/08 P

2. Erfahrungsaustausch für Selbsthilfegruppenverantwortliche und Interessierte

Von der bundesweiten Initiative LYMPHSELBSTHILFE:

11. Oktober 2014, 10 - 16 Uhr, „Inselberg Klinik“, Fischbacher Str. 36 99891 Tabarz / Thüringer Wald

Der Austausch der verschiedenen Selbsthilfegruppen aus der gesamten Bundesrepublik im Oktober 2013 war für alle Teilnehmer sehr informativ und hilfreich. Das hohe Interesse der Teilnehmer und Teilnehmerinnen sowie das positive Feedback ist für die Veranstalter Anlass, auch für dieses Jahr einen Erfahrungsaustausch zu organisieren.

Sie helfen Anderen - wer unterstützt Sie?

Im Workshop gibt es die Möglichkeit sich über Gruppenregeln und -strukturen auszutauschen. Spielerische Elemente der Selbsthilfearbeit dienen als Auflockerungselemente.

Wir werden mithilfe von Fallbeispielen aus der Praxis erarbeiten, wie wir mit kniffligen Situationen umgehen können. In der Selbsthilfe treffen Menschen in schwierigen Lebensphasen zusammen, deswegen reichen die Emotionen oft von Verzweiflung bis hin zu großer Freude über Erfolge.

Die Kursgebühr beträgt 20 Euro pro Person, die im Voraus auf unser Konto zu überweisen ist
Postbank Nürnberg, IBAN DE04 7001 0080 0613 7618 00,
BIC PBNKDEFF

Für Mitglieder der Lymphselbsthilfe e.V. kostenfrei. Die Anmeldung ist verbindlich. Der Kurs findet nur bei einer Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen statt. Wir freuen uns über Ihre Teilnahme.

Bei Interesse besteht außerdem die Möglichkeit am Tag vorher – am 10. Oktober 2014 – anzureisen und den Erfahrungsaustausch mit einer Besichtigung der Inselbergklinik und ihres neuen Zentrums für Lymphologie und Gefäßerkrankungen sowie einer Übernachtung in der Klinik zu verbinden. Die Klinik bietet für 50 Euro eine Übernachtung mit Vollpension an.

Bitte melden Sie sich an bei Susanne Helmbrecht
lymphselbsthilfe@arcor.de
oder rufen Sie 09132 745 886 an.

Termine der Treffen von Selbsthilfegruppen (SHG)

Im Auftrag des **Vereins zur Förderung der Lymphoedemtherapie e.V.** veröffentlichen wir ab jetzt die Termine der Treffen von Selbsthilfegruppen, die Mitglieder mit Lip- bzw. Lymphödemen haben. Die Gruppen sind nach Postleitzahlen geordnet. Falls Sie die Termine und Kontaktdaten Ihrer Gruppe in **Lympe & Gesundheit** veröffentlichen möchten, bitten wir Sie, uns diese mitzuteilen. Im Impressum finden Sie unsere Kontaktdaten. Die Veröffentlichung ist für Sie kostenlos.

01257 Dresden SHG „Lymphi Dresden“

1. Donnerstag im Monat
KISS Elsa-Fenske-Heim, Ehrlichstraße 3
Kontakt: Erika Kutschke, Tel. 0351 2037413

04317 Leipzig SHG für Lymph- und Lipödemerkrankungen

2. Dienstag im Monat, 18.30 Uhr
Begegnungsstätte „Kregeline“ (im Nexö-Heim), Stötteritzer Straße 28, um vorherige Anmeldung wird gebeten
Ansprechpartner: Simone Krosse, Tel. 0341 / 2285315,
Handy 0179 / 5455561, Mail: Lymph-Leos@web.de

04916 Herzberg Selbsthilfegruppe nach Krebs

2. Mittwoch im Monat, 14.00 Uhr
Deutsches Rotes Kreuz Herzberg, Nixweg
Kontakt: Elisabeth Zetzmann, Tel. 03535 / 3941

21465 Reinbek Lymphselbsthilfe Stormarn

2. Dienstag im Monat 18 Uhr
Raum 1 der Pflegeschule des Krankenhauses Reinbek St. Adolf-Stift, Hamburger Straße 41
Wassergymnastik Dienstag 16.30-17.15 Uhr im Bewegungsbad (für einen kleinen Unkostenbeitrag, Anmeldung bei Regine Franz zwingend erforderlich!).



Verein zur Förderung der
Lymphoedemtherapie e. V.

Kontakt: Regine Franz, Tel. 040/7358222 nur Mo-Do 9.00-17.00 Uhr,
Mail: regine-franz@live.de
oder Elke Ehrlich Ostmann, Tel.: 040/7231887 nur Di u. Do 13-17 Uhr,
www.kh-reinbek.de/fuer-patienten-angehoerige/beratung-und-hilfe/
selbsthilfegruppen.html

26871 Papenburg SHG Lymph- und Lipödeme

1. Montag im Monat, 16-18 Uhr (bitte vorher anrufen, da Änderungen möglich)
Don Bosco Heim, Umländerwiek rechts 3
Kontakt: Maria Orlowski, Tel. 04965 / 899 305

29308 Winsen/Aller SHG Lymph-/Lipödem „Lily Turtles“

1. Mittwoch im Monat, ab 18.30 Uhr
Touristen-Information, Am Amtshof 4
Kontakt: Katja Wildung, Tel.: 05143/6742 oder 01522/9526880, mail:
wildung-winsen@gmx.de

32756 Detmold SHG Lipmädels

Wechselnde Termine und Orte,
Kontakt: Sylvia Rodell, 05231 / 63884 (nur Mo u. Mi 18-20 Uhr)

33098 Paderborn SHG Lily Paderborn

Jeden Donnerstag (außer an Feiertagen), 19-21 Uhr
Selbsthilfe-Kontaktstelle, Kilianstraße 15
Tel. 05251 / 8782960, Mail: SHG-LiLy-Pb@paderborn.com

36269 Philippsthal „Lymphies“ Hersfeld-Rotenburg für Lip- und Lymphödem-Patientinnen
1. Mittwochnachmittag im Monat, Veranstaltungsorte wechseln
Kontakt: Gabriele Wazlawik, Tel. 06620 / 6153,
Mail: GabiWazlawik@web.de
oder Adelheid Minkler Tel. 05664 / 939878
oder Brigitte Reitmayer Tel. 06622 / 1350

40225 Düsseldorf Frauen für Frauen – FFF
Brustkrebsgruppe 3. Dienstag im Monat, 18.30 Uhr
Unterleibskrebsgruppe 1. Mittwoch im Monat (außer Juni, Juli), 18 h
Universitätsfrauenklinik, Patientinnenschule des Brustzentrums, Geb.
14.22, Erdgeschoss, Raum 00.44
Kontakt: Helga Galle, Tel. 0211 / 19811

45527 Hattingen Gruppe existiert nicht mehr
Ursula Freise gibt aber gern Auskunft, auch für Gründungs-Interessierte,
Tel. 02324/ 61305

48429 Rheine Lymphselbsthilfe Nordmünsterland
Letzter Dienstag des Monats um 19 Uhr
Tageszentrum des Caritasverbandes, Lingener Str. 11
Kontakt: Marianne Heitkamp (1. Vorsitzende), Tel. 05971 / 54200,
maheitkamp@lymphselbsthilfe-nml.de
Hedwig Berning (2. Vorsitzende), Tel. 05971 / 949406, heberning@
lymphselbsthilfe-nml.de, Homepage: www.lymphselbsthilfe-nml.de

51469 Bergisch Gladbach SHG Lip-Lymphödem
1. Mittwoch im Monat, 19 Uhr (außer an Feiertagen)
Marien-Krankenhaus Bergisch Gladbach, Dr.-Robert-Koch-Str. 18, Raum
23 (kleiner Seminarraum, erstes Untergeschoss)
Kontakt: Sabine Schlemmer, Tel. 0 2202 / 255125 (auch AB),
Mail: lip-lymph@gmx.de, www.lip-lymph.de

58453 Witten Gruppe existiert nicht mehr
Inge Sauer gibt aber gern Auskunft, auch für Gründungs-Interessierte,
Tel. 02302 697117

63571 Gelnhausen / 63579 Freigericht-Altenmittlau
Frauenselbsthilfe nach Krebs, Gruppe Freigericht
Zwei Veranstaltungsorte, Termine:
Gelnhausen Bildungshaus Main-Kinzig-Kreis (VHS), Frankfurter Straße
30: 12.06., 10.07., 14.08., 09.10., 13.11., 11.12., jeweils 19 Uhr
Freigericht-Altenmittlau, Freigericht-Halle, Hintereingang ehemalige
Gaststätte: 14.08., 19 Uhr
Kontakt: Sigrid Blaich-Horn, Tel. 06055 / 82792 oder 06181 / 5070958

65366 Geisenheim Frauenselbsthilfe nach Krebs, Gruppe Rheingau
3. Mittwoch im Monat, 15-17 Uhr
Evangelisches Gemeindezentrum, Winkeler Str. 89
Kontakt: Ruth Kühn, Tel. 06723 / 4244 oder Sigrid Schramm,
Tel. 06722 / 569 oder Doris Werner, Tel. 06723 / 604839

85055 Ingolstadt SHG Lily Ingolstadt; 3. Mittwoch im Monat
Stadtteiltreff Oberer Taubentalweg 65
Kontakt: Sonja Scheidl, Mail: sonja.scheidl@t-online.de

89075 Ulm Selbsthilfegruppe Lily Ulm
2. Dienstag im Monat um 16 Uhr im Bürgerzentrum Ulm am Eselsberg,
erreichbar mit dem Stadtbus der Linie 5, Haltestelle Virchowstraße
Kontakt: Maria Matscheko, Tel. 08225 / 307 1471
oder Beate Egger, Tel. 07304 / 3304
Mail: info@lily-hilfe.de, Homepage: www.lily-hilfe.de

90762 Fürth SHG Fürth II nach Brustkrebs
2. Donnerstag im Monat, 15 Uhr
ABF-Apotheke, Rudolf-Breitscheid-Str. 41
Kontakt: Silvia Fueß, Tel. 09129 / 9065050

91054 Erlangen Lymphselbsthilfe Erlangen
18. Juni, 16. Juli (Biergarten), 17. Sept., 15. Okt., 19. Nov. (Adventsfeier)
- jeweils um 19 Uhr
Kontakt: Susanne Helmbrecht, Tel. 09132 / 745886, lymphselbsthilfe-
erlangen@arcor.de, Homepage: www.lymphselbsthilfe-erlangen.de

91054 Erlangen Frauenselbsthilfe nach Krebs
Letzter Mittwoch im Monat, 19 Uhr
DHB-Netzwerk Haushalt im Altstadtmarkt, Hauptstraße 55
Kontakt: Ina Südema, Tel. 09135 / 6232
oder Christine Redlingshöfer-Buschschacher, Tel. 09132 / 747014
oder Stefanie Hauer, Tel. 0911 / 5187821
oder Marion Gebhardt, Tel. 09191 / 616300

95445 Bayreuth Lymphforum Bayreuth
2. Donnerstag im Monat, 18.30 Uhr
reha team Bayreuth, Am Bauhof 11
Kontakt: Christine Hammann, Tel. 09209 / 16255, Mobil 0170 /
1546922 oder Doris Gäbelein, Tel. 09273 / 6541

96049 Bamberg SHG für Bein- und Venenleiden
3. Montag im Monat - Sommerzeit: 19 Uhr, Winterzeit: 18 Uhr
Klinikum Bamberg, Buger Str. 82
Kontakt: Anna Goppert, Tel. 09502 / 573

99326 Stadtilm SHG Lip- und Lymphödeme
2. u. 4. Dienstag im Monat
„Getränkeshop“, Baumalle 3
Kontakt: Rosemarie Hoffmann, Tel. 03629 / 3049, Mail: cavalier45@
gmx.de oder Margit Langbein, Tel. 03629 / 812204

**Verbesserung der Manuellen Lymphdrainage durch
Tiefenoszillation - LYPHPE & Gesundheit 2 / 2014**

Impressum

Herausgeber
Strategie & Form Verlag

Postanschrift
S & F Dienstleistungs GmbH
Postfach 250 346
90128 Nürnberg

Internet / Kontakt
www.lymphe-und-gesundheit.de
verlag@lymphe-und-gesundheit.de

Firmensitz
S & F Dienstleistungs GmbH
Gustav-Jung-Straße 4
90455 Nürnberg

Druckauflage
90.000 Exemplare

Verlagsleitung
Max Simon
Rainer H. Kraus

Redaktionsleitung
Rainer H. Kraus (V.i.S.d.P.)

Anzeigenverwaltung
Rainer H. Kraus
Tel. 0 91 71 / 890 82 88
Fax 0 91 71 / 890 82 89
verlag@lymphe-und-gesundheit.de

Erscheinungsweise: vierteljährlich im März, Juni,
September und Dezember.

Die Zeitschrift wird zum kostenlosen Mitnehmen an
über 4.000 Stellen (Praxen von Physiotherapeuten
und Ärzten, Sanitätshäuser, Apotheken und Kliniken)
ausgelegt sowie an Selbsthilfegruppen versandt.

LYPHPE & Gesundheit darf nicht verkauft werden!

Für 12 Euro erhalten Sie die Zeitschrift ein Jahr lang (vier Ausgaben) frei Haus. Eine Rechnung senden wir Ihnen zu. Bestellung über **www.lymphe-und-gesundheit.de**, per Post (Adresse siehe links) oder unter **0 91 71 / 890 82 88** (ggf. Anrufbeantworter). Versand ins Ausland auf Anfrage: verlag@lymphe-und-gesundheit.de

Den Mitglieder des Lymphvereins erhalten die Zeitschrift kostenlos (**www.lymphverein.de**).

Die online-Ausgabe von **LYPHPE & Gesundheit** kann kostenlos von **www.lymphe-und-gesundheit.de** heruntergeladen werden. Auch alle früheren Ausgaben.

Druckvorstufe
www.ilocept.de

Druck
Limburger Vereinsdruckerei GmbH (LVD), Limburg a. d. Lahn

Juzo®

Juzo®

Expert & Expert Strong



Kompressionstherapie in 10 modischen Farben

Wählen Sie Ihre persönliche Lieblingsfarbe!
Mehr Informationen im medizinischen Fachhandel

