LYMPH ödem

ÖSTERREICHISCHE LYMPH-LIGA

02/11, 2. Halbjahr 2011

Das Journal für ÄrztInnen, PatientInnen und TherapeutInnen

3 | **LYMPH-LIGA –** Stellenwert der lymphologischen Behandlung stärken

6 | **JAHRESTAGUNG 2012:** Lymphödem und sozialer Aspekt

10 -11 | aus unseren **LANDESSTELLEN**

www.lymphoedem.at

EDITORIAL

Liebe Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser!

Die Vorstandsmitglieder und LandesstellenleiterInnen der Österreichischen LYMPH-LIGA leisten ihre Tätigkeit ehrenamtlich. Man könnte auch „für Gottes Lohn" dazu sagen. Der schönste Lohn ist es, wenn wir Menschen mit ähnlichen gesundheitlichen Problemen zeigen können, dass sie nicht alleine mit ihren Fragen und Ängsten sind, und dass wir immer wieder Hilfe bieten können. Diese Ehrenamtlichkeit kann in Zeiten, in denen sehr oft von Bereicherung und Korruption die Rede ist, nicht stark genug betont werden.

Umso mehr möchte ich mich bei unserem Kollegen Dr. Bernhard Trusnovic auch auf diesem Weg nochmals bedanken, der nun mehrere Jahre lang als Präsident die Geschicke der ÖLL mit bestimmt hat! Bei der Generalversammlung der LYMPH-LIGA am 3. September 2011, hat sich Dr. Trusnovic aus beruflichen Gründen aus dieser Funktion verabschiedet. Ich habe nun die Ehre, aber auch die hohe Verantwortung, als Präsident wieder der Österreichischen LYMPH-LIGA vorzustehen. Ich ersuche Sie um Ihr Vertrauen und Ihr Engagement, zum Wohle unserer Mitglieder.

Ihr
Prim. Dr. Walter Döller
Präsident

➤ *Dank an den scheidenden Präsidenten, Dr. Bernhard Trusnovic (links)*

Liebe Mitglieder und Freunde der ÖLL!

Bringen Sie sich und uns ins Gespräch! Ich meine damit nicht unbedingt, über die Wehwehchen und Leiden zu jammern, die uns das Schicksal so bringt. Ich meine eher, über die Krankheit Lymph-Ödem zu sprechen. Mit Ärztinnen und Ärzten, mit PolitikerInnen – mit Bekannten und Freunden.

Denn Lymph-Ödeme sind keine „Knüller", die von selber den Weg in die Schlagzeilen finden. Lymph-Ödeme und vor allem die PatientInnen brauchen viel Unterstützung beim Kampf um öffentliche Anerkennung, beim Fighten um Versicherungsleistungen, oder oft schon beim Erkennen der Erkrankung – auch das ist leider noch immer keine Selbstverständlichkeit.

Helfen Sie daher bitte mit: jeder kann in seinem eigenen beruflichen oder privaten Umfeld dafür sorgen, dass Lymphödem-Erkrankungen Ernst genommen und damit auch besser versorgt werden können.

Ihr Manfred Schindler,
Beauftragter der ÖLL für
Öffentlichkeitsarbeit
manfred@schindlers.at

Tel. 0699 1 300 61 63

Die ÖLL wünscht
allen Leserinnen und Lesern
ein frohes Fest
und einen guten Start
ins Neue Jahr!

IMPRESSUM und Offenlegung:
Medieninhaber:
Österreichische LYMPH-LIGA
2560 Berndorf, Postfach 41
Tel.: 0 26 72/844 73
Fax: 0 26 72/889 96
www.lymphoedem.at
info@lymphoedem.at
Fotos: Kleindienst, ORF, Mandl Kommunikation, Zentrum für Lymphologie Wolfsburg, ÖLL Landesstellen
Layout: SD
Konzept & Text:
www.mandlkommunikation.at
Druck: digitaldruck.at
Richtung der Zeitung:
Informationen für Lymphödem-PatientInnen u. Mitglieder der Österreichischen Lymph-Liga.

„STELLENWERT DER LYMPHOLOGISCHEN BEHANDLUNG STÄRKEN“

Primarius Dr. Walter Döller, Leiter des Zentrums für Lymphologie am Landeskrankenhaus Wolfsberg, Kärnten, wurde bei der jüngsten Generalversammlung zum Präsidenten der Österreichischen LYMPH-LIGA gewählt. Wir sprachen mit ihm.

Für Döller ist es „eine große Ehre, der LYMPH-LIGA vorzustehen“. Nachdem Dr. Bernhard Trusnovic aus beruflichen und privaten Gründen das Präsidentenamt zurückgelegt hatte, wurde der Primarius zum neuen Präsidenten gewählt. „Neuer alter“, weil Döller schon mehrere Jahre zuvor an der Spitze der LYMPH-LIGA stand und zuletzt auch als einer der Vizepräsidenten fungierte.

„Besonders auch in Hinblick auf unsere Jahrestagung 2012 habe ich zugestimmt, interimsmäßig als Präsident zur Verfügung zu stehen“, erklärt Döller im Gespräch. „Es wird bei dieser Jahrestagung, die in Bad Sauerbrunn in Burgenland stattfindet, sehr stark der psycho-soziale Aspekt bei Lymphödem-Patientinnen und Patienten zur Diskussion stehen“, kündigt der Spezialist an.

Worum es dort, aber auch jetzt schon in der ständigen Arbeit der Österreichischen LYMPH-LIGA gehen wird: „Wir müssen unsere Ansicht stärker durchsetzen, dass z.B. nicht nur die lymphologische onkologische Rehabilitation sehr wichtig ist, wie es bei einer Umfrage bei den Kassen durch die ÖLL zum Vorschein kam, sondern auch die lymphologische rehabilitative Behandlung aller Lymphödeme, unabhängig jeglicher Genese (Entstehung) gefördert werden muss.

„Wir müssen natürlich auch für jene PatientInnen für eine Rehabilitationsbehandlung eintreten und da sein, die mit primären und sekundären Lymphödeme außerhalb einer Krebserkrankung rehabilitiert werden müssen“, so Döller.

Es ist zwar die Rehabilitation nach Krebs unbedingt notwendig und zu unterstützen. Es ist nur der Zeitpunkt der Behandlung vom körperlichen und psychischen Zustand der PatienInnen nach einer Krebsbehandlung abhängig zu machen. Nicht selten ist ein post- therapeutisches Lymphödem ein belastender Faktor bei Krebspatienten vordergründig, und daher eine lymphologische onkologische Rehabilitationbehandlung vorzuziehen.

Auch abseits großer Jahrestagungen und Kongresse möchte Walter Döller die Aktivitäten in den Landesgruppen stärken und fördern. „Öfter zusammenkommen, auch in kleineren Gruppen, öfter mit Betroffenen und Therapeuten diskutieren“ sei eines der organisatorischen Ziele für die Arbeit der LYMPH-LIGA. Es waren heuer wieder einige internationale Kongresse und der Weltkongress der Lymphologen heuer sogar in Europa und zwar in Malmö.

WAS GIBT ES AUS DER INTERNATIONALEN WISSENSCHAFT DER LYMPHOLOGIE AN NEUHEITEN ?

DIAGNOSE

Während nach wie vor die klinische Diagnose im Vordergrund steht, nimmt die Wichtigkeit der apparativen Diagnose immer mehr zu. Früherkennung einerseits und andererseits jene PatientInnengruppe im Alter, wo durch allgemeinen Verschleiß der Organe (Herz, Gefäße. Nieren, Stoffwechsel und Erkrankungen des Bewegungsapparates, um einige zu nennen) unter anderem aber auch das Lymphgefäßsystem betroffen ist.

Hier muss zur Abgrenzung gegenüber anderen Erkrankungen, die mit Ödem einhergehen, zur Festigung der Diagnose eines Lymphödems eine erweiterte, apparative Untersuchung eingeleitet werden. Dazu sind Untersuchungen wie Funktions-Lymphszintigraphie, Ultraschall (hochauflösend), MRI (Lymphangiographie), und indirekte Lymphographie die Methoden der ersten Wahl.

Aus Japan wird berichtet, dass an einer Fluoreszenz-Lymphographie gearbeitet und geforscht wird, die mit „Indocyanine Green“ durchgeführt wird. Das sind fluoreszierende Stoffe, die nach Einbringung ins Gewebe durch das Lymphgefäßsystem aufgenommen werden. Dadurch ließen sich die Lymphgefäße und die Geschwindigkeit der Ausbreitung in den Lymphgefäßen darstellen. Die Wertigkeit bei Diagnose des Lymphödems oder die des Einsatzes bei der Überprüfung der Therapie ist noch nicht geklärt.

Aus Australien wird der Einsatz von Bio-impedanz –Spektroskopie berichtet. Man versuche damit, Frühstadien von Lymphödemen so früh als möglich zu diagnostizieren. „Dies würde eine Früherkennung möglich machen, noch bevor das Lymphödem zu ertasten ist“, erklärt Döller.

THERAPIE

Nach wie vor sei die konservative Therapie, nämlich die Komplexe Physikalische Zwei-Phasen- Entstauungstherapie, die Therapie erster Wahl. Doch auch auf chirurgischem Gebiet tut sich einiges: eine Zukunftsvision ist die Transplantation von Lymphknoten. Diese sei bereits in Tierversuchen geglückt, der Erfolg beim Menschen sei noch fraglich und nicht Routine. Autologe Lymphgefäßtransplantation bei bestimmten lymphologischen Krankheitsbildern aber kann man als eine geeignete chirurgische Methode in der internationalen Expertenwelt als angenommen erwähnen.

ZUSAMMENARBEIT

Erstmals sei es gelungen, die Deutsche Gesellschaft für Lymphologie und die deutschsprachige Gesellschaft für Lymphologie (wissenschaftliche Gesellschaft für Deutschland, Österreich und der Schweiz) gemeinsam zu einem Lymphologie-Kongress im deutschen Göttingen zusammen zu bringen. „Das ist ganz wichtig, um vor allem gemeinsame Veranstaltungen und Aktivitäten wie z.B. gemeinsame Leitlinien zu entwickeln und eine gemeinsame Sprache in der Öffentlichkeit zu finden.

Vielleicht gelingt es auch die so wichtigen und notwendigen Multicenterstudien gemeinsam zu entwickeln, die uns in Diagnose und Therapie schneller weiterbringen“ betont der Lymphologie-Experte.

➤ *Prim. Walter Döller – hier mit seinem Team der Lymphologie Wolfsberg, Kärnten und Univ.Prof.Dr. Marianne Brodmann von der Uni-Klinik Graz, und Dott. Alberto Onorato aus Udine.*

REDEN WIR ÜBER DAS LYMPHÖDEM

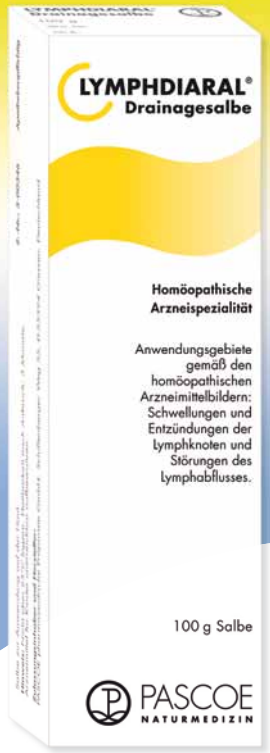
Je mehr jene Krankheit, die uns beschäftigt, öffentlich gemacht wird, desto häufiger findet sie auch in der Gesundheitspolitik und bei den Sozialversicherungen Beachtung. Deshalb legen wir von der ÖLL so viel Wert auf öffentliches Vorkommen.

➤ *Hier zwei schöne Beispiele dafür.*

IHRE MAILADRESSE, BITTE!

Helfen Sie uns und sich selbst, mit Ihrer E-Mail-Adresse.
Immer wieder gibt es Informationen, die unsere Mitglieder schneller erreichen sollen. Aus diesem Grund laden wir Sie ein, uns Ihre E-Mailadresse zu schicken, unter der wir Sie auch auf diesem Wege erreichen können.

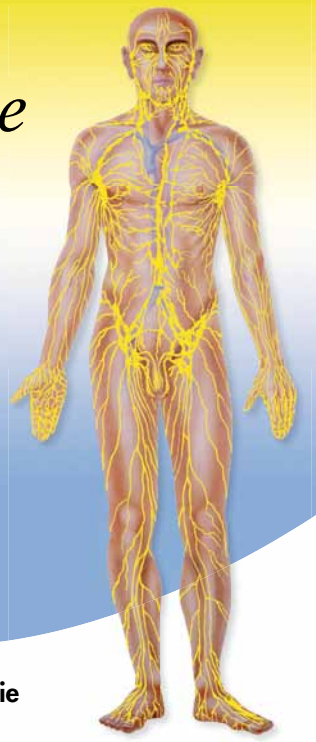
Wenn Sie das möchten, schreiben Sie uns bitte eine E-Mail mit der gewünschten Mailadresse (z.B. Privatadresse, wenn Sie uns vom Büro aus anschreiben!), Name und Postadresse, damit wir unsere Datenbank vervollständigen können, und zwar an: **info@lymphoedem.at**



Parallele Unterstützung zur Lymphdrainage

LYMPHDIARAL®- Drainagesalbe

- fördert den Lymphabfluss
- reduziert die Schwellungen
- wirkt antientzündlich



Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen lesen Sie die Gebrauchsinformation und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Zweigniederlassung Österreich · Fischhof 3 · A-1010 Wien · Tel. 01/533 16 88 · Fax: 01/533 56 08 · info@pascoe.at · www.pascoe.at

PASCOE
NATURMEDIZIN
Weil ich die Wahl habe.

LYMPHDIARAL® Drainagesalbe
Homöopathische Arzneispezialität
Zusammensetzung: 10 g enthalten: Conium D2 0.4 g, Calendula Ø 0.2 g, Hydrargyrum bijodatum (Mercurius bijodatus) D5 0.01 g, Stibium sulfuratum nigrum D2 0.01 g. Sonstige Bestandteile: Gereinigtes Wasser, emulgierender Cetylstearylalkohol (Typ A), Ethanol 86% (G/G), Oleyloleat, Sorbitol, Lactose-Monohydrat. Anwendungsgebiete: Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab: Zur lokalen Anwendung bei Schwellungen und Entzündungen der Lymphknoten und bei Störungen des Lymphabflusses. Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen einen der Wirkstoffe, sonstigen Bestandteile oder gegen Korbblütler. In Schwangerschaft und Stillzeit nicht anwenden (fehlende Daten) sowie bei Kindern unter 1 Jahr (fehlende Erfahrung). Nebenwirkungen: Sehr selten juckende Hautausschläge (klingen nach Absetzen ab). Speichelfluss (Hydrargyrum bijodatum) und örtlich begrenzte Hautreizungen (Cetylstearylalkohol) möglich. Wechselwirkungen mit anderen Mitteln und Gewöhnungseffekte: Keine bekannt. Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung: Wenn die Beschwerden trotz Behandlung länger als 7 Tage anhalten oder bei schwerem Krankheitsgefühl, ist ärztliche Beratung dringend erforderlich. Zu Behandlungsbeginn vorübergehende Erstverschlimmerung möglich. Zulassungsinhaber: PASCOE pharmazeutische Präparate GmbH, D-35394 Giessen. Abgabe: rezeptfrei/apothekenpflichtig. Stand: Januar 2010

„DIE AUGEN SIND DIE WEGE DES MENSCHEN, DIE NASE IST SEIN VERSTAND.“

Hildegard von Bingen

Ätherische Öle und Essenzen wirken ganz besonders auf unser psychisches Gleichgewicht und erreichen so seelische Veränderungen, bringen uns unsere körperliche Balance zurück und entziehen somit Krankheiten den eigentlichen Nährboden. Ätherische Öle gelten als eine „Pforte zur Seele“ und geben uns auf dieser Ebene Impulse auf der Suche nach dem Sinn unseres Lebens.

Die einzigartigen Eigenschaften der ätherischen Öle und Essenzen, dieser flüchtigen Kostbarkeiten, regulieren psychische und physische Vorgänge durch ihre unmittelbare Wirkung auf unser Gehirn. Sie können (auf physischer Ebene) die Haut durchdringen und treten über Bindegewebe und Lymphe in den Blutkreislauf ein, auf diesem Weg letztlich auch zu den entsprechenden Organen. Niere und Lunge scheiden die Wirkstoffe der ätherischen Öle wieder aus.

Unsere Organe, die Haut, das Gehirn und damit auch die Psyche stehen ständig miteinander in Kontakt über das Nervensystem und seine Botenstoffe. Diese Anlage wird bereits im Embryo angelegt (Haut und Nervensystem entstehen beide aus dem Ektoderm, einem Keimblatt).

Man kann mit ätherischen Ölen aber nicht nur über die Nase auf die Psyche einwirken, sondern - eben aus jenen oben genannten Gründen - natürlich auch über die Haut. Haut und Psyche hängen ganz eng mit unserem Immunsystem zusammen. Eine Abwehr von Krankheitserregern funktioniert immer nur so gut, wie man sich fühlt und wie die Haut uns „beschützt“.

Der Geruchssinn greift auf vielen Ebenen in unser Leben ein. Meist ist uns das gar nicht bewusst. Düfte beeinflussen unsere Stimmungen, sowohl positiv als auch negativ, sie regen an und auf, ziehen an und stoßen ab. In unseren zwischenmenschlichen Beziehungen geht ohne Duft gar nichts.

Und wie funktioniert das? Wenn wir atmen, riechen wir.
Die Duftreize gelangen über unsere Nase und die Riechschleimhaut letztlich direkt ins limbische System. Die Duftreize bewirken dort eine Ausschüttung neurochemischer Stoffe (Neurotransmitter genannt), wie z.B.

- Encephaline (schmerzstillend, lösen heitere bis euphorische Zustände aus und ein Gefühl des Wohlbehagens)
- Endorphine (ebenfalls schmerzstillend, sexuell stimulierend, Gefühle des Wohlbehagens)
- Serotonin (beruhigend, entspannend)
- Noradrenalin (anregend, macht wach)
- Dopamin (zieht aus seelischen Tieflagen, mobilisiert)

Düfte und Erinnerungen werden im Limbischen System gemeinsam gespeichert. Einige Düfte können unser Gedächtnis stärken. Rosmarin, Basilikum, Minze, Zitrone gehören hier dazu. Düfte wirken auch auf unser vegetatives Nervensystem ein. Sie können die Atmung vertiefen oder verlangsamen, sie können den Herzschlag regulieren, unser Verdauungssystem anregen oder irritieren.

Warum ich Ihnen das alles erzähle? Nun: vor uns liegt der Winter, die Zeit, in der wir uns gerne einmal eine Duftlampe anzünden und uns mit wohlriechenden Essenzen das Heim verschönern und gemütlicher machen wollen.

Ich darf Ihnen hier zwei Mischungen für Ihre Raumbeduftung empfehlen. Aber ich bitte Sie auch, die Dosierungshinweise UNBEDINGT zu beachten.

ERKÄLTUNGSMISCHUNG
10 Tropfen (1/2 ml) Zirbelkiefernöl
10 Tropfen (1/2 ml) Grapefruitöl
10 Tropfen (1/2 ml) Linaloeholzöl

MISCHUNG FÜR GEMÜTLICHE VORWEIHNACHTSSTIMMUNG
10 Tropfen (1/2 ml) Mandarine rot
5 Tropfen Tonka-Bohne
3 Tropfen Vanille

Mischen Sie die angegebenen ätherischen Öle jeweils nach Anleitung in ein kleines (10ml) Pipettenfläschchen und nehmen Sie bitte für die Duftlampe jeweils 3-4 Tropfen davon. Wenn Sie eine Duftlampe mit Kerze verwenden, so sollte der Wasserbehälter möglichst groß sein. Und bitte, löschen Sie die Kerze spätestens nach einer ¾ Stunde wieder aus, da sonst die Gefahr besteht, daß Ihre Nase überfordert wird.

Die Öle der Erkältungsmischung wirken auch vorbeugend gegen Viren und Bakterien, die Öle der 2. Mischung sind vor allem zur Beruhigung und als Anti-Stress-Anwendung hilfreich und auch für kleine Kinder geeignet (hier allerdings empfehle ich, für die Duftlampe lediglich 2 Tropfen zu verwenden).

Die Erkältungsmischung eignet sich auch als Badezusatz gegen Erkältungen: dafür nehmen Sie bitte für ein Vollbad 5 Tropfen und vermischen diese mit einem Esslöffel Honig oder Kaffeeobers, damit sich die Öle auch mit dem Badewasser emulgieren lassen.

Ich wünsche Ihnen eine stimmungsvolle und erkältungsfreie Zeit! Bei Fragen setzen Sie sich bitte mit mir in Kontakt unter ingrid.kleindienst@aon.at.

Ihre Ingrid Kleindienst-John
Landesstellenleiterin NÖ

Bild: Fotalia

Essenzen aus Kräutern und Blüten beeinflussen seit jeher unser Wohlbefinden.

UNSERE JAHRESTAGUNG 2012: 13. OKTOBER BAD SAUERBRUNN

Der burgenländische Kurort Bad Sauerbrunn ist Schauplatz der Jahrestagung der Österreichischen LYMPH-LIGA. Im Mittelpunkt dieser Tagung wird diesmal das **Lymphödem im Lichte sozialer Probleme** stehen. Die Fragen, wie armutsgefährdete/arme Menschen und Menschen mit Migrationshintergrund mit der Krankheit umgehen, wie sich Lymphödem und Beruf, Lymphödem und Lebensqualität vereinbaren lassen, werden kompetent behandelt. Weitere Themen werden Kur- und Rehabilitationsmaßnahmen, Ernährung, Sexualität, Psyche in Zusammenhang mit dem Lymphödem sein.

UNSER KONGRESSHAUS

Der Sonnberghof in Bad Sauerbrunn ist eine innovative Einrichtung für onkologische Rehabilitation mit einem in Österreich bisher in dieser Form noch nicht bestehenden Angebot. Für Menschen mit oder nach einer Krebserkrankung wird hier nach internationalem Vorbild ein maßgeschneidertes Therapieangebot gemäß den neuesten wissenschaftlichen Standards der Rehabilitation nach Krebserkrankungen angeboten.

Sämtliche Therapien können ambulant oder in Kombination mit einem Aufenthalt im angeschlossenen 4-Sterne-Gesundheitshotel in Anspruch genommen werden. Betrieben wird das Haus von der VAMED, dem weltweit führenden Gesundheitsdienstleister aus Österreich.

Im Sonnberghof finden Menschen im Anschluss an die körperlich und seelisch meist überaus kräfteraubende Akutbehandlung einen Ort der Achtsamkeit und Ruhe, an dem sie aber auch vielfältige Unterstützung und Anregung erhalten, um ihren Tagesablauf langsam wieder selbst zu bestimmen und Schritt für Schritt neue Energie für die Rückkehr in einen neuen Alltag zu bekommen.

➤ *Schauplatz der Jahrestagung 2012: Sonnberghof in Bad Sauerbrunn.*

Um aus medizinischer Sicht das modernste Haus in Österreich zu bleiben, ist der Sonnberghof eine Kooperation mit der Medical University of Vienna International eingegangen. Damit kann auf das Know-How weltweit anerkannter Spezialisten in den Bereichen Onkologie und Rehabilitation zurückgegriffen werden.

Die bekannten Mediziner Univ.-Prof. Dr. Christoph Wiltschke und Univ.-Prof. Dr. Richard Crevenna unterstützen das Sonnberghof-Team bei der Entwicklung von neuen Therapieangeboten. Sie sind als wissenschaftliche Konsulenten tätig und stehen den Gästen des Sonnberghofs als Konsiliarärzte zur Verfügung.

Eine weitere Vereinbarung im Dienste seiner Gäste hat der Sonnberghof mit der Österreichischen Krebshilfe Burgenland getroffen und stellt dieser Räumlichkeiten für eine Beratungsstelle zur Verfügung.

medi

www.medi.de

medi. ich fühl mich besser.

ES GIBT VIEL ZU TUN

Es passiert immer noch und immer wieder. Dass mich jemand anruft, der seit Jahrzehnten von verschiedensten Ärzten weggeschickt wird, weil sie ja pumperlgesund ist. Und die Füße, naja, die sind halt dick, damit kann man ja wohl leben.

Es ist ein Skandal, dass noch immer jemand anruft. Dass es noch immer viele (die Mehrzahl?) der Ärzte sind, die ein Lymphödem für ein kosmetisches Problem halten. Oder gar vielleicht nicht erkennen? Und andererseits ist es eine Freude, dass jemand anruft und immer wieder jemand anruft. Weil es zeigt, dass die Österreichische LYMPH-LIGA Menschen erreicht, die sich Jahrzehnte alleine mit ihrem Problem herumgeschlagen haben.

Nicht nur mit dicken Füßen, die in keine Schuhe passen oder mit Schmerzen, sondern vor allem mit dem Unverständnis der anderen. Die an sich selbst zu zweifeln anfangen, weil jeder ihnen einreden will, dass ihnen nix fehlt, obwohl sie doch spüren und sehen, dass es ihnen nicht gut geht.

Eine richtige Diagnose ist ein großer Schritt nach einem langen Leidensweg. Und die ersten Tipps, wie man selber die eigene Situation verbessern kann, sind ein erster Lichtblick.

Liebe Leserinnen und Leser, die ÖLL hat schon viel erreicht, aber es gibt immer noch jede Menge zu tun. Helfen Sie alle mit, Öffentlichkeit zu schaffen, von Mund zu Ohr, von E-Mail zu E-Mail Aufklärungsarbeit zu leisten, Patienten zu erreichen und durch den gemeinsamen Erfahrungsaustausch Hilfe effizienter zu machen!

Es gibt viel zu tun!

KOMPRESSIONSSTRÜMPFE IN NEUEN TRENDFARBEN

Eine gute Nachricht: Kompressionsstrümpfe gibt es auch in Trendfarben der Saison! Die Palette reicht von auffälligen Farben wie Limone und Eisblau, bis zu natürlichen Tönen wie Aubergine und Schilf (alle mediven elegance).

Wenn Venen schlapp machen, sollten Betroffene der Sache auf den Grund gehen. Anfangs können die Beine müde und schwer sein. Dann drücken die Schuhe und die Knöchel sind geschwollen, es können sich Besenreiser oder Krampfadern zeigen.

Eine Venenfunktionsmessung, die viele medizinische Fachhändler anbieten, ist keine Diagnose. Sie kann jedoch ein erster Hinweis sein, ob die Venen noch die volle Leistung bringen. Erweiterte Venen schaffen den Rücktransport des Blutes aus den Beinen entgegen der Schwerkraft nicht mehr. Das Blut versackt, die Beine schwellen an.

Medizinische Kompressionsstrümpfe (z. B. mediven) helfen: Sie verengen die Venen durch mechanischen Druck, der von der Fessel bis zur Leiste kontrolliert abnimmt („medi compression").

So schließen die in den Venen liegenden Klappen wieder, pumpen das Blut schneller zum Herzen und Schwellungen klingen ab.

Surftipp zur Venengesundheit:
www.medi.de

➤ *Kompressionsstrümpfe müssen nicht „fad" aussehen.*

LYMPHÖDEM – INTERNATIONALES FORUM

Gut zu wissen, dass man mit seiner Krankheit nicht alleine ist! Mitglieder der Österreichischen LYMPH-LIGA kennen dieses gute Gefühl, wenn sie sich ratsuchend an die ÖLL-Landesgruppen oder an die Experten in der LYMPH-LIGA wenden. Und gut ist es auch, die große Gemeinschaft der Lymphöden-PatientInnen international kennen zu lernen.

Die Österreichische LYMPH-LIGA ist Mitglied des internationalen Web-Forums **forum.lymphoedem.at**, wo alle Betroffenen die Möglichkeit haben, über ihre Probleme zu diskutieren oder Tipps zu erhalten. Diese Tipps sind durchaus praxisnahe und beziehen sich auch auf die ganz menschlichen Seiten der Krankheit – zum Beispiel wird dort umfassend die Frage diskutiert, wie man mit Kompressionsstrümpfen in eine neue Beziehung geht.

Öffentlichkeitsbeauftragter und Wiener Landesstellen-Vorsitzender Manfred Schindler hat seit Kurzem die ehren- und mühevolle Aufgabe, im Forum als Moderator mitzuwirken.

„Ich beobachte die internationale Debatte, um Anregungen für unsere Forderungen und Diskussionen zu gewinnen. Darüber hinaus versuche ich, PatientInnen aus Österreich bei nicht medizinischen bzw. österreichspezifischen Fragen (zum Beispiel Sozialversicherung, stationäre und ambulante Behandlungsmöglichkeiten) zu helfen."

Vorbeischauen auf
forum.lymphoedem.at
lohnt sich auf jeden Fall!

➤ *Probleme über die Grenzen hinweg besprechen und Tipps holen: im Forum Lymphödem.*

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

- **Optimale Passform**
- **Höchsten Tragekomfort**
- **Dauerhaften Therapieerfolg**

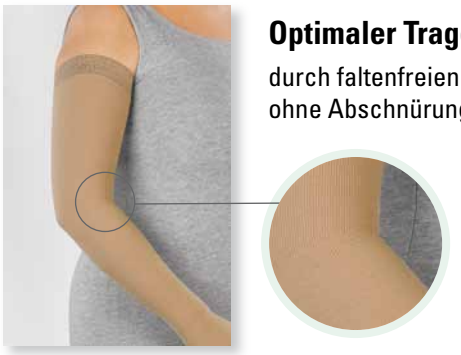
Juzo® Produktvielfalt in:

- **4 Kompressionsklassen –**
  Zur Versorgung unterschiedlichster Krankheitsbilder
- **5 Gestrickarten –**
  Für alle anatomischen und medizinischen Anforderungen; auch mit antibakteriellem Silber

Juzo® Produkteigenschaften, die überzeugen:

Individuelle Befestigungsmöglichkeiten
bieten sicheren und rutschfreien Halt

Flache unauffällige Nähte
verhindern Druckstellen und Hautirritationen



Optimaler Tragekomfort
durch faltenfreien Sitz ohne Abschnürungen

Überhöhte Abschlussränder
garantieren indikationsgerechten Kompressionsverlauf

Julius Zorn GmbH · Juliusplatz 1 · 86551 Aichach/Deutschland · info@juzo.de · www.juzo.com

WITTLINGER THERAPIEZENTRUM
EINE GUTE ADRESSE FÜR ALLE LYMPHÖDEM-PATIENTEN/INNEN

Seit nunmehr 45 Jahren befindet sich im malerischen Kaiserwinkl, genauer gesagt am Walchsee das Wittlinger Therapiezentrum - das „internationale Kompetenzzentrum für Lymphologie". Wir sprachen mit dessen Verwaltungsdirektor, Dieter Wittlinger.

» *Lymphödem: Sie bezeichnen sich als „internationales Kompetenzzentrum für Lymphologie", woraus besteht dieses Zentrum?*

Dieter Wittlinger: Wir vereinen unter einem Standort eine Rehabilitationseinrichtung für Lymphödempatienten, das Wittlinger Therapiezentrum, eine Aus-, Fort- und Weiterbildungseinrichtung für medizinisches Personal, die Dr. Vodder Akademie und eine Fachgesellschaft, die „Gesellschaft für Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder und sonstige lymphologische Therapien".

➤ *Das Wittlinger Therapiezentrum, gelegen im Kaiserwinkl, 20 Kilometer von Kufstein entfernt, liegt zwischen dem Zahmen und Wilden Kaiser.*

» *Ihre Einrichtung hat ja eine sehr lange Tradition.*

Meine Eltern waren sehr eng mit dem Ehepaar Vodder befreundet. Dr. Vodder hat die Manuelle Lymphdrainage erfunden. Dies ist mittlerweile in vielen Fachbüchern so verankert und anerkannt. So behandelten meine Eltern in den 60er und 70ern in Walchsee viele der zugewiesenen Patienten mit der Manuellen Lymphdrainage und hatten gute Therapieerfolge aufzuweisen.

Nach einigen Jahren wurde die Dr. Vodder Schule installiert und für die Vermittlung der Manuellen Lymphdrainage/KPE ein Lehrplan erstellt, der Grundlage für die derzeitig gültigen ML/KPE-Ausbildungen ist.

Nachdem wissenschaftliche Nachweise für die Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder erforscht wurden, dies sind insbesondere der Drainageeffekt, die Wirkung auf das vegetative Nervensystem, schmerzlindernde Wirkung, besuchten immer mehr Lymphödempatienten unser Haus um Linderung zu erfahren.

2002 bekam meine Mutter für die Verdienste um die Vermittlung der Manuellen Lymphdrainage nach Dr. Vodder/kombinierte physikalische Entstauungstherapie (ML/KPE) den Berufstitel „Professor" von unserem Bundespräsidenten verliehen. Meine Mutter, mein Bruder Andreas und unsere Ärzte reisen im Rahmen der Dr. Vodder Akademie zur Vermittlung der ML/KPE in viele fremdsprachige Länder.

Erst vor kurzem kehrten meine Mutter aus den USA und mein Bruder Andreas aus Japan zurück. Beide haben dort Physiotherapeuten und Masseuren die Manuelle Lymphdrainage nahe gebracht. Im Januar 2012 dürfen wir erstmals in der Türkei die Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder unterrichten.

» *Die kombinierte physikalische Entstauungstherapie (KPE) ist mittlerweile standardisiert und „State of the Art" in der Behandlung von LymphödempatientInnen. Gibt es neue Entwicklungen, die Sie in Ihrer Einrichtung umsetzen?*

Die KPE wird in eine Entstauungsphase und eine Erhaltungsphase unterteilt. Sie ist schulmedizinisch gesichert und wird daher auch von allen Krankenkassen getragen. Alle Therapieanweisungen erfolgen in unserem Haus ausschließlich durch lymphologisch geschulte Ärzte. Erfahrungsgemäß ist die Entstauung nur im Rahmen eines stationären Aufenthaltes möglich.

Die dort angewandte Vier-Phasen-Therapie (Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder, Bandagierung, Bewegungs- und Atemtherapie, Hautpflege) bleibt Standard.

Aber es gibt immer wieder neue Entwicklungen zu den einzelnen Therapiephasen, beispielsweise in den Bandagierungsmaterialien, die wir derzeit testen. In diesem Bereich hat sich auch das Kinesiotape, das vor ca. vier Jahren aus dem asiatischen Raum auftauchte, als sehr hilfreich bei Gesichts – und Rumpfödemen etabliert.

Ebenso ist die in bestimmten Fällen zur Unterstützung der Entstauung herangezogene AIK (apparative intermittierende Kompression) einer ständigen Weiterentwicklung unterworfen. In diesem Bereich testen wir ebenfalls gerade eine neue Lymphpumpe.

» *Ihre Einrichtung ist ja nicht nur aus medizinisch-therapeutischen Gründen beliebt.*

Neben der Therapie stehen das persönliche Wohlbefinden und die Erholung im Vordergrund. Im Vier-Sterne Hotel Wittlinger Therapiezentrum, das nach Feng-Shui-Richtlinien eingerichtet ist, sind den Wünschen unserer Gäste keine Grenzen gesetzt.

➤ *Auch relativ neue Methoden, wie das Kinesiotape, werden bei Wittlinger angewendet.*

➤ *(oben) Dieter Wittlinger, Verwaltungsdirektor des Hauses.*

Promotion

AUS UNSEREN LANDESSTELLEN

BURGENLAND

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

Telefon 0664/5103453
E-Mail ekoppy@gmx.at

KÄRNTEN

DIE ANGEBOTE DER LYMPH-LIGA KÄRNTEN
Wir sind für sie jederzeit erreichbar, unter der Telefonnummer 04272/83605, bzw. unter der E-Mailadresse oell.kaernten@gmx.at.

Im Klinikum Klagenfurt: Sprechstunde jeden 4. Donnerstag im Monat im Büro der Selbsthilfe Kärnten im 1. Stock in der Zeit von 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr.

Im Zentrum für Lymphologie am LKW Wolfsberg: Erfahrungsaustausch einmal im Monat von 17.30 bis 18.30 Uhr. Beachten Sie jedoch den Tag am entsprechenden Aushang.

Für weitere Informationen und Auskünfte stehen zur Verfügung: Cornelia Kügele 0650/7823534 - am Zentrum für Lymphologie (Turnsaal), Mag. Ingeborg Fritzer 0664/2022213

NIEDERÖSTERREICH

Ich bin für Sie da!
Ich bin für Sie erreichbar:
Telefonisch unter 0676-6125100
(bitte zwischen 9.00 und 18.00 Uhr),

per Fax unter 02630-39325 oder
per E-Mail: ingrid.kleindienst@aon.at,

bzw. per Post: Ingrid Kleindienst-John,
2630 Buchbach bei Ternitz Nr. 22.

OBERÖSTERREICH

Ein offenes Ohr für Ihre Probleme und Fragen:

heidelinde_hirtenlehner@hotmail.com
Telefon: 0732 / 30 10 05

SALZBURG

Gruppentreffen im Diakonie-Zentrum Salzburg, Termine auf Anfrage bei Landesstellenleiterin Daniela Ziegler, Tel, 0662/43 89 34 oder 0699/156 120 20.

Dienstag, 29.11.2011, 19.30 Uhr:
VORTRAG: Dr.Sylvia Glück, FA für Frauenheilkunde:
Möglichkeiten und Grenzen der Komplementärmedizin beim Lymphödem
VORTRAG: Firma Juzo:
Kompressionsbehandlung Segen oder Plage?

Veranstaltungsort: PRIVATKLINIK WEHRLE,
Haydn Str. 18
5020 Salzburg

Die Veranstaltung findet durch die Unterstützung der Firma Juzo statt.

STEIERMARK

Die LYMPH-LIGA Landesstelle Steiermark ist für Sie erreichbar:

DR. FRANZISKA KLEMMER
ÖLL- LANDESSTELLE STEIERMARK
8653 Stanz im Mürztal 45
Tel.: +43 (0)664 51 65 746 oder
Fax.: +43 3865 8484-4
lymph.stanz@gmx.at

DR. WALTER KLEMMER, Arzt für Allgemeinmedizin
8653 Stanz im Mürztal
Tel.: +43 3865 8484
Fax.: +43 3865 8484-4

Einladung zum Gruppentreffen in Graz
Hier haben sie die Möglichkeit zu einem Austausch mit Gleichgesinnten!

Freitag 27.04.2012, 16 Uhr.
Ort: Leechgasse 30 Sozial- und Begegnungszentrum 8010 GRAZ

sowie:
Freitag 03.02.2012, 16 Uhr
Ort: Stanz im Mürztal 45, Ordination Dr. Klemmer

Bitte um Rückruf unter der Tel: 0316/681325 oder an meine E-Mailadresse oder hinterlassen Sie mir bitte eine Nachricht auf Band 03865/8636.

Bei Bedarf und auf Anfrage können gerne weitere Gruppentreffen organisiert werden.

Ihre Dr. Franziska Klemmer
ÖLL-LIGA Steiermark

TIROL

LANDESSTELLENLEITER

DR. GEORG KETTENHUBER
Arzt für Allgemeinmedizin
Brixnerstrasse 3
6020 Innsbruck
Tel./Fax.: +43 512 581038
Mobil.:+43 699 11717323
Email: georgkettenhuber@hotmail.com

LANDESSTELLENLEITERIN

DR. MELANIE WOHLGENANNT MPH
Ärztin f. Allgemeinmedizin
Brixnerstrasse 3
6020 Innsbruck
Tel./Fax.: +43 512 581038
Mobil: +43 664 3845136
Email: melanie.wohlgenannt@a1.net

SPRECHSTUNDEN UND TREFFEN
Anfragen per E-Mail und Telefon, Beratung per Telefon, E-Mail und persönlich nach telefonischer Vereinbarung unter den angegebenen Telefonnummern.

VORARLBERG

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

E-Mail: alfred.koegl@aon.at,
Mobil: 0676/5951473.

WIEN

Monatliche **JOUR FIXE** im Café Raimund, 1010 Wien, Museumstraße 6 jeden 2. Mittwoch des Monats (ausgenommen Juli und August) ab 17 Uhr

Landesstellenleiter: Manfred Schindler
Tel.: 0699 1 300 61 63
oder: manfred@schindlers.at

Sie können die Aufklärungsarbeit der ÖSTERREICHISCHEN LYMPH-LIGA durch Ihren Beitritt unterstützen.
Mitgliedsbeitrag: 25 Euro.-/Jahr für Einzelpersonen 110 Euro.-/Jahr für Firmen) Kontonummer 03270 128 600 BLZ 12000
Als Mitglied erhalten Sie die **2x jährlich erscheinende Zeitschrift Lymphödem gratis** zugesandt und auch **verbilligten Eintritt** zu unseren Tagungen und Veranstaltungen. Vor allem aber unterstützen Sie unsere Arbeit. Wir freuen uns besonders über MitarbeiterInnen in allen Bundesländern.
Bei Interesse wenden Sie sich bitte an: Österreichische LYMPH-LIGA, Tel: +43 2672 84473, Fax: +43 1 2672 889 96, Postfach 41, A-2560 Berndorf

MITGLIEDSCHAFT bei der ÖSTERREICHISCHEN LYMPH-LIGA beantragen!

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

Straße | Ort/PLZ | Telefon

Ich möchte Mitglied der ÖSTERREICHISCHEN LYMPH-LIGA werden: ☐ ordentliches Mitglied 25 Euro/Jahr ☐ Firmenmitgliedschaft zu 110 Euro/Jahr

Ich bin ☐ Patient ☐ PhysiotherapeutIn ☐ BandagistIn ☐ Arzt/Ärztin ☐ MasseurIn ☐ InteressentIn.

Ich möchte aktiv an der ÖLL mitarbeiten ☐ Ja ☐ Nein

Ort, Datum | Unterschrift

Endlich frei von Beschwerden mit ...

... stationärer Lymphödemtherapie

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

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

Die Vertragsleistungen sind:

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

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

WITTLINGER THERAPIEZENTRUM

Dr. VODDER AKADEMIE THERAPIE AUSBILDUNG

Gesellschaft für Manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder und sonstige lymphologische Therapien

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