

Lymphselbsthilfe e. V. . . . und alles fließt

Selbstmanagement des Lymphödems



Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

in dieser Broschüre versuchen wir, Ihnen das Leben mit einem Lymphödem etwas leichter zu machen, indem wir Ihnen die von Betroffenen - unseren Mitgliedern - gesammelten Tipps zum Umgang mit dem Lymphödem zur Verfügung stellen.

Wir würden uns freuen, wenn Sie nach der Lektüre das Heft auch anderen, z. B. in Ihrer Selbsthilfegruppe zugänglich machen.

Doch zuerst wünschen wir viel Spaß bei der Lektüre

Ihre

Susanne Helmbrecht

Vorsitzende des Bundesverbandes Lymphselbsthilfe e. V.

Selbstmanagement des Lymphödems

Inhalt:

Wer wir sind.....	1
Tipps für Arzt- und Klinikbesuch	2
Tipps für den Berufsalltag	3
Tipps für Arbeiten im Haushalt	5
Tipps für die Körperpflege	7
Tipps für den Umgang mit Haustieren	8
Tipps für richtige Kleidung.....	9
Tipps für das Verhalten auf Reisen und im Urlaub.....	11
Tipps für den erholsamen Schlaf	13
Tipps zur richtigen Ernährung.....	14
Tipps für Sport und Freizeit	15
Erfolgreiche Lymphbehandlung.....	16
Wie erkenne ich eine gute Lymphdrainage?.....	17
Antrag auf Mitgliedschaft in der Lymphselbsthilfe e.V.....	18

Wer wir sind...

Die Lymphselbsthilfe e. V. ist ein Bundesverband, der die Interessen der Betroffenen von Lip- und Lymphödemen und verwandten Erkrankungen in ganz Deutschland vertritt. Sie wurde im März 2012 gegründet und ist gemeinnützig tätig. Wir arbeiten ehrenamtlich und sind auf Spenden angewiesen.

Unsere Ziele:

- frühere Diagnose, bessere Aufklärung, Behandlung und Akzeptanz unserer Erkrankung
- Vernetzung der Lymphselbsthilfe in Deutschland
- Unterstützung bei Aufbau und Organisation regionaler Selbsthilfegruppen

Wir bieten:

- Informationen über Lip- und Lymphödem, Behandlungsmöglichkeiten und zu aktuellen Themen
- Interessenvertretung bei Neufassung der Leitlinien, im Gemeinsamen Bundesausschuss und gegenüber der Gesundheitspolitik
- Zwei Lymphselbsthilfe-Magazine/Jahr sowie Infos zu aktuellen Themen per Mail und auf der Homepage für unsere Mitglieder
- Vorträge, Schulungen, Infotische für Betroffene und Öffentlichkeit sowie ein Forum auf der Homepage
- Logo, Flyer, Infomaterial und Erfahrungsaustausch für unsere Selbsthilfegruppen

Werden Sie Mitglied – oder unterstützen Sie uns mit Ihren Ideen, mit Ihrer Zeit oder finanziell.

Tipps für Arzt- und Klinikbesuch

Vorsicht mit der Nadel

Jede Form von Verletzung an einem geschwollenen Arm oder Bein, auch im Rahmen einer Behandlung, verstärkt in der Regel das Ödem. Vermeiden Sie deshalb Injektionen oder Blutentnahmen an der geschwollenen Seite. Auch eine Akupunktur sollte an dieser Stelle keinesfalls vorgenommen werden.

Keinen Druck ausüben

Blutdruckmessungen am geschwollenen Arm sollten unterbleiben, da die Lymphgefäße nur unnötig gequetscht werden.



Massagen, aber richtig

Auch wenn die Lymphdrainage eine Art Massage darstellt, entlasten die leichten Bewegungen das Gewebe. Im Gegensatz dazu steht die herkömmliche Massage, die das Gewebe und damit die Durchblutung anregt. Die erhöhte Durchblutung wiederum führt zu einer Steigerung der lymphpflichtigen Last. Da dieser Effekt bei Patienten mit Lymphödemen und Lipödemen unerwünscht ist, sollten folgende Maßnahmen vermieden werden:



- knetende Massage
- Überdehnung bei der Krankengymnastik
- Fango- und Wärmepackungen am geschwollenen Körperglied
- Tiefenwärme erzeugende Elektro- und Strahlentherapie
- heiße medizinische Bäder

Gezielter Nichteingriff

An den geschwollenen Körperstellen sollten keine Operationen erfolgen. Vor allem waagrechte Einschnitte sind gefährlich, da sie in der Regel mehrere Lymphgefäße auf einmal verletzen. Bei notwendigen Eingriffen Lymphdrainage in kürzeren Zeitabständen durchführen.

Tipps für den Berufsalltag

Im Beruf keine mittelschweren, schweren oder mehrstündigen monotonen leichteren Arbeiten mit den Beinen ausführen (z.B. Fließband, Akkord oder ganztägig nur sitzende oder nur stehende Tätigkeit wie im Büro oder als Verkäuferin).

Die Entdeckung der Langsamkeit

Um die lymphpflichtige Last so gering wie möglich zu halten, sollten schnelle, kräftige und anspannende Bewegungen in jedem Fall vermieden werden. Heben Sie deshalb keine schweren Gegenstände und verzichten Sie auf zügige und beanspruchende Bewegungen. Versuchen Sie stattdessen, körperliche Tätigkeiten mit langsamen und fließenden Bewegungen auszuführen.



Lymphgerechtes Sitzen

Sitzen Sie aufrecht und mit dem Körper auf der vorderen Stuhlhälfte. Bei langen Sitztätigkeiten, empfiehlt sich das sog. Bewegungssitzen. Hierbei bewegen Sie das Gesäß hin und her und versuchen, im Sitzen die Hüfte zu kreisen. Alternativ schwenken Sie einfach die Hüfte von links nach rechts. Achten Sie beim Sitzen unbedingt darauf, die Schultern nicht nach vorn zu beugen und so im Bauch einzuknicken. Dies blockiert nämlich die tieferliegenden Lymphgefäße und der Lymphabfluss wird eingeschränkt.

Beine hoch

Legen Sie, so oft es geht, Ihre Beine hoch – am besten auf den Tisch, sofern Sie nicht gerade im Kundenbereich arbeiten. Halten Sie Rücksprache mit Ihrem Vorgesetzten und Ihren Kollegen, ob diese nichts dagegen haben. Sollte das Hochlegen der Füße aus Gründen der Pietät oder der Umsetzung nicht möglich sein, behelfen Sie sich mit einem Stuhl, einer Kiste oder einem Regal.



Vom Sitzen in den Stand



Versuchen Sie, Ihre Tätigkeit abwechselnd sowohl im Sitzen als auch im Stehen auszuüben. Schon das Aufstehen kommt den Lymphgefäßen zugute, weil es den Lymphabfluss unterstützt. Vielleicht gewöhnen Sie sich einfach an, jeden zweiten Anruf im Stehen auszuführen und sich dabei leicht tänzelnd hin- und herzubewegen.

Tipps für Arbeiten im Haushalt

Hilfe im Haushalt

Praktisch wäre in Ihrem Fall eine Haushaltshilfe, die Sie unterstützt. Da dies jedoch die finanziellen Möglichkeiten vieler Menschen übersteigt, müssen sich Lymphödem- und Lipödempatienten entsprechend lymphgerecht verhalten.

Heiße Angelegenheit

Gefährlich sind vor allem Tätigkeiten, bei denen Hitze im Spiel ist. Nicht nur, dass Verbrennungen unansehnliche und stark schmerzende Wunden verursachen, auch die Heilung selbst birgt Risiken. So führt die dazu erforderliche vermehrte Durchblutung des Gewebes zu einer erhöhten lymphpflichtigen Last.

Beachten Sie deshalb folgende Hinweise:

- Seien Sie vorsichtig beim Bügeln, vor allem mit Dampfbügeleisen
- Tragen Sie Handschuhe bei der Benutzung des Herdes oder Backofens
- Auch bei der Hausarbeit sollten Sie Gummihandschuhe tragen, z.B. beim Spülen oder Putzen. Auf diese Weise schützen Sie Ihre Haut vor Verletzungen und schonen ihre Armbandagen oder Kompressionsstrümpfe.
- Gehen Sie vorsichtig mit scharfen Gegenständen um, die Schnittverletzungen verursachen können.
- Verwenden Sie zum Reinigen kein heißes Wasser, das den Lymphen schadet.



Schwerer Einkauf

Der Einkauf sollte als fließende Bewegung stattfinden. Versuchen Sie das Hineinlegen von Waren in den Korb und das Legen der Waren auf das Förderband an der Kasse fließend auszuführen. Nachteilig auf die Lymphe wirkt sich das lange Warten in Schlangen aus. Hier empfiehlt sich das Ausführen leichter Übungen. Auch das Tragen voller Einkaufstaschen sollten Sie Ihren Lymphen zuliebe vermeiden, indem Sie den gesunden Arm belasten oder eine Rolltasche zum Ziehen verwenden.



Die richtige Haltung

Die meisten Hausarbeiten sind aufgrund ihrer jeweiligen Körperhaltung lymphschädlich. Versuchen Sie deshalb, Tätigkeiten einzuschränken oder zu vermeiden, die in gebückter oder gestreckter Haltung ausgeführt werden. Dazu gehört vor allem das Fensterputzen mit geschwollenen Armen. Versuchen Sie zudem, Hausarbeiten wie Staubsaugen und Staubwischen möglichst mit tänzelnden Bewegungen zu verrichten.

Tipps für die Körperpflege

Keine Chance bei Entzündungen



Tritt eine Verletzung ein, können durch sie kleinste Verunreinigungen in die Lymphgefäße gelangen. Dadurch kommt es meist zu Rötungen, zusätzlichen und unnötigen Schwellungen und schlimmstenfalls zu einer gefährlichen Wundrose (Erysipel), die eine durch Streptokokkenbakterien hervorgerufene Entzündung ist. Zur Erysipelprophylaxe ein Desinfektionsmittel auf jede Bagatelverletzung über mehrere Tage auftragen. Bei Auftreten eines Erysipels (Schwellungszunahme, Rötung, Schmerzen, Fieber) Penicillinbehandlung, bei Penicillinallergie Erythromycin- oder Tetracyclinbehandlung.

Zudem begünstigt ein angegriffenes Lymphsystem bzw. ein eingeschränkter Lymphfluss das Wachstum von Bakterien, für deren Abtransport und Vernichtung es ja eigentlich zuständig ist.

Prinzipiell jedoch führt jede Entzündung – und sei sie noch so klein – zu einer Erhöhung der lymphpflichtigen Last und somit zu einer stärkeren Schwellung.

Nicht zuletzt sind Haut und Gewebe von Ödempatienten schon allein durch die fortwährenden Entstauungsmaßnahmen wie Lymphdrainage und das Tragen von Bandagen oder Kompressionsstrümpfen beansprucht.

Bei alledem ist eine sorgfältige Hautpflege notwendig, um die Widerstandsfähigkeit und damit größere Resistenz der Haut gegen Verletzungen zu steigern. Ungepflegte Haut hingegen ist anfälliger für Krankheiten und andere Schädigungen.

Optimale Hautpflege

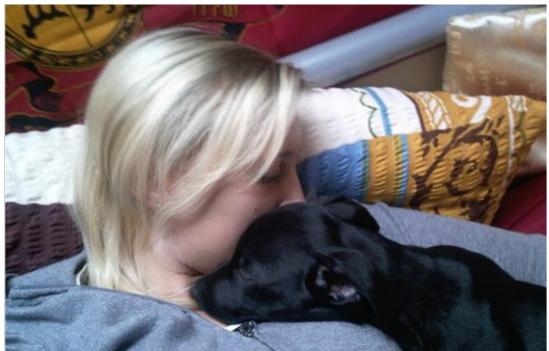
- Verwenden Sie zum Waschen oder Duschen pH-neutrale oder leicht saure Pflegeprodukte. Herkömmliche Seife und andere alkalische Produkte greifen den natürlichen Säuregehalt der Haut an.
- Gummihandschuhe bei der Hausarbeit schützen nicht nur die Haut, sondern auch Ihre Armbandagen oder Armkompressionsstrümpfe.
- Meiden Sie heißes Wasser sowie heiße Temperaturen. Verzichten Sie deshalb auf Saunagänge oder ausgiebige Sonnenbäder.
- Geben Sie Acht beim Nägelschneiden, denn jeder Schnitt in die Haut kann schnell eine Entzündung verursachen.
- Fußpilz (besonders zwischen den Zehen) intensiv mit entsprechenden Salben oder Lösungen behandeln.

Tipps für den Umgang mit Haustieren

Gegen das Halten von Haustieren ist grundsätzlich nichts einzuwenden. Speziell Hunde sorgen schließlich dafür, dass Sie sich mehrmals am Tag bewegen, um mit ihm Gassi zu gehen. Dennoch gibt es einige Ratschläge, die Sie einhalten sollten.

Kontrolliertes Schmusen

Achten Sie bei der Erziehung Ihrer Haustiere darauf, dass sie Krallen und Zähne bei Ihnen zurückhalten. Gerade unbewusste oder unerwartete Reaktionen der Tiere können zu Kratzern oder Bissen führen. Dadurch kann es zu einer Verletzung der Lymphgefäße mit bösen Folgen kommen, z.B. zu einer Wundrose durch eine Verunreinigung in den Lymphgefäßen.



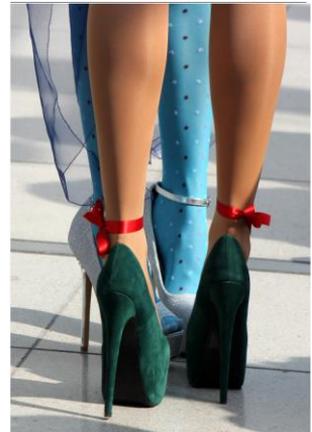
Insbesondere Katzen können schnell Verletzungen verursachen, wenn sie sich auf dem Schoß mit ausgefahrenen Krallen festhalten.

- Schonende Hilfs- und Pflegemittel.
- Achten Sie darauf, dass die Hundeleine beim „Gassigehen“ nicht zu sehr in die Haut Ihres Hundes oder in Ihre Hand einschneidet.
- Vermeiden Sie Verletzungen durch Hilfsmittel wie scharfe Hundebürsten.
- Verwenden Sie Pflegemittel, deren Zusammensetzung Ihnen nicht schadet, das heißt normalerweise lieber saure als alkalische Pflegemittel.
- Tragen Sie zusätzlich zu Ihren Armkompressionsstrümpfen gegebenenfalls auch Gummihandschuhe.
-

Tipps für richtige Kleidung

Weit und bequem

- Tragen Sie weite Kleidung, die an keiner Stelle des Körpers einschneidet und somit auch nicht die Gefäße abschnürt. Ein korrekter Lymphabfluss wird dadurch gewährleistet.
- Vermeiden Sie Schuhe mit hohen Absätzen.
- Verzichten Sie auf Kleidungsstücke mit engen Gummizügen, vor allem in der Leiste, z.B. Doppelripp-Unterwäsche oder Miederhosen. Tragen Sie stattdessen Unterwäsche mit breiten Bündchen.
- Achten Sie ebenfalls darauf, den Gürtel nicht zu eng einzustellen oder verzichten Sie ganz auf ihn. Greifen Sie alternativ zu Hosenträgern.
- Die Ärmel der Pullover sollten weit genug sein, um Ihre Gefäße nicht einzuengen. Auch von Armbanduhren sowie Arm- und Handschmuck oder Gummibändern, wie sie Frauen manchmal tragen, sollten Sie absehen, wenn Ihre Arme geschwollen sind.





- Beim Büstenhalter sind weite Träger ratsam, die weder am Brustkorb noch an den Schultern einschneiden. Sollten Sie nach einer Brustabnahme eine Brustprothese tragen, verwenden Sie eine sehr leichte, z.B. aus Filz.
- Vermeiden Sie Kleidungsstücke mit engen Kragen.
- Männer sollten ihre Krawatte nicht zu eng anlegen.
- Schulterriemen der Handtasche auf gesunde Seite auflegen.

Vorsicht vor Verletzungen

- Zu enge oder schlecht sitzende Schuhe können zu Scheuerstellen oder Druckblasen führen.
- Kein Barfußgang außerhalb der Wohnung.

Tipps für das Verhalten auf Reisen und im Urlaub

Sofern Sie durch Ihre Ödeme nicht zu stark beeinträchtigt werden, spricht nichts gegen eine Reise oder einen Urlaub. Dennoch sollten Sie auch hier einige Empfehlungen berücksichtigen.



An- und Abreise

- Meiden Sie Länder mit heißem Klima oder wählen Sie eine Jahreszeit, in der die Temperaturen gemäßigt sind. Hohe Temperaturen führen zum Anschwellen der Beine und tragen dadurch zur Verschlechterung Ihrer Krankheit bei.
- Unternehmen Sie keine langen Flugreisen.
- Wenn Sie mit dem Flugzeug reisen, lassen Sie sich möglichst einen Platz mit Beinfreiheit geben, also direkt am Notausgang oder in der ersten Reihe eines Abschnitts. Ansonsten nehmen Sie mit einem Platz am Mittelgang vorlieb, um dort die Beine etwas strecken zu können.
- Tragen Sie in jedem Fall Ihre Kompressionsstrümpfe.
- Nutzen Sie jede Möglichkeit, aufzustehen und im Flieger auf und ab zu gehen oder die Füße hochzulegen, z.B. auf einer Tasche. Bewegen Sie darüber hinaus Arme und Beine.
- Die zuvor genannten Empfehlungen gelten auch für Reisen im Bus oder im Auto. Versuchen Sie hier möglichst viele Pausen einzulegen.

Tropisches Klima

- Bei Reisen in tropische Länder achten Sie darauf, von keinem Insekt gestochen zu werden. Schlafen Sie nachts unter dem Moskitonetz und verwenden Sie Antimückenmittel.
- Tragen Sie außerdem lange Kleidung.
- Nehmen Sie nach Rücksprache mit Ihrem Arzt auf alle Fälle Antibiotika mit.

Vorsicht vor Verletzungen

Beim Baden in natürlichen Gewässern oder im Meer wegen der Verletzungsgefahr durch Muscheln oder Glasscherben Badesandalen tragen.



Bewegung im Urlaub

- Die richtigen Urlaube für Venenerkrankte sind mit viel Bewegung, z.B. durch Ausdauersport, verbunden. Dies kann Radfahren, Wandern oder Schwimmen sein.
- Das Wandern erweist sich als besonders effektiv und wohltuend, wenn Sie Walking-Stöcke für die Arme benutzen.
- Beim Wandern wie beim Radfahren sollten Sie stets Ihre Kompressionsstrümpfe oder Bandagen tragen.
- Ebenfalls förderlich für den Rückgang von Ödemen ist das Schwimmen.
- Dies jedoch sollten Sie nicht zu hastig tun. Schwimmen Sie in einem langsamen Tempo oder gehen Sie im Wasser spazieren.



Tipps für den erholsamen Schlaf

Abendliche Körperpflege

- Bevor Sie sich Ihren wohlverdienten Schlaf gönnen, sollten Sie Ihre Arme und Beine kalt ab duschen und sich nach dem Abtrocknen mit einem Hautpflegemittel eincremen.
- Hierbei empfiehlt sich eine Feuchtigkeitscreme oder eine ureahaltige Creme.
- Neben dem Schlaf wirken sich diese Anwendungen positiv auf die Regeneration und Erholung Ihrer Haut und Ihres Gewebes aus.

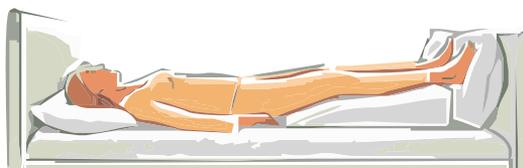


Beine hoch



Zum Schlafen legen Sie am besten Ihre Beine hoch. Praktisch ist hier ein Bett mit Lattenrost, der sich verstellen lässt. Alternativ können Sie auch einen Keil unter die Füße legen. Dieser ist im Fachhandel oder

als zugeschnittener Schaumstoff- oder Styroporkeil im Baumarkt erhältlich. Kissen unter den Beinen sollten nur eine vorübergehende Lösung sein. Schwellen Ihre Beine trotz dieser Maßnahmen nicht ab, helfen manchmal kalte Duschen auf die geschwollenen Bereiche.



Tipps zur richtigen Ernährung

Bewusst und gesund essen



Die meisten Menschen ernähren sich nicht nur zu salzig, sondern essen auch zu viel, zu fett und zu ballaststoffarm. Das Umsteigen auf moderne und abwechslungsreiche Vollwertkost hilft dabei, durch weniger Fett, Salz und mehr Ballaststoffe, das Normalgewicht zu halten oder anzustreben.

Keinesfalls sollten Hunger- oder Fastenkuren sowie ungezielte Diäten durchgeführt werden, um dem Körper lebenswichtige Nährstoffe nicht vorzuenthalten. Wenn Sie über Ihrem Sollgewicht liegen, versuchen Sie, diese Kilos zu verlieren, um die lymphpflichtige Last nicht zusätzlich zu erhöhen.

Saures statt Süßes

- Verzichten Sie auf Zucker und Süßigkeiten.
- Reduzieren Sie außerdem Nahrungsmittel, die weißes Mehl enthalten. Dieses wird nämlich während des Verdauungsprozesses ebenfalls in Zucker umgewandelt.

Finger weg von zu viel Salz

In unserer Nahrung sind durchschnittlich 15 – 20 g Kochsalz enthalten, das oft versteckt ist, weil es nicht Bestandteil der Zubereitung ist. Der Körper benötigt jedoch nur 8 – 10 g pro Tag. Vor allem weiterverarbeitete Lebensmittel wie Wurst, Käse, Geräuchertes, Gepökelt, Eingelegtes, Snacks und Konserven enthalten mehr Kochsalz als die Ausgangsprodukte.



Versuchen Sie deshalb, bei der Zubereitung Ihrer Mahlzeiten möglichst wenig Salz zu verwenden. Greifen Sie auf natürliche Gewürze wie Kräuter oder natriumarme Gewürzmischungen zurück.

Zwei Liter täglich

Viele Leute trinken zu wenig und oft nur dann, wenn sie Durst haben. Trinken Sie Wasser auch ohne Durstgefühl, z.B. bei den Mahlzeiten und zwischendurch. Haben Sie immer etwas zum Trinken griffbereit, sei es am Arbeitsplatz oder im Haushalt. Trinken Sie mindestens zwei Liter Wasser pro Tag.

Tipps für Sport und Freizeit

Ausdauer gefragt

Sport, sofern er angemessen, gut dosiert und richtig ausgeführt wird, ist gut für die Lymphe.

- Verletzungen sollten Sie in jedem Fall vermeiden. Bei manch einem genügt bereits ein Umknicken mit dem Fuß, um ein Ödem hervorzurufen oder zu verschlechtern.
- Machen Sie keine abrupten Bewegungen. Verzichten Sie deshalb auf die Ausübung von Ballsportarten wie Hand-, Volley- oder Basketball sowie Tennis, Tischtennis und Squash.
- Golf wiederum eignet sich aufgrund der langen und fließenden Bewegung auf dem Parcours gut für die Lymphe.
- Auch Sportarten, die ein erhöhtes Verletzungsrisiko aufweisen wie Hockey, Fußball, Klettern oder Abfahrtsski sollten vermieden werden.
- Geeignete Sportarten sind Skilanglauf, wenn er in Maßen betrieben wird, sowie Wandern und Radfahren. Hierbei sollten Sie stets Ihre Bandagen oder Kompressionsstrümpfe tragen.
- Auch Wassergymnastik, Schwimmen und Bewegungssport wie Chi Gong oder Tai Chi sind empfehlenswert.



Arbeiten im Garten

Gartenarbeit an sich ist für die Lymphe nicht schädlich, sofern Sie folgende Ratschläge berücksichtigen:

- Überanstrengen Sie sich nicht!
- Vermeiden Sie langes Arbeiten in gebückter oder knieender Haltung.
- Heben Sie keine schweren Lasten.
- Vermeiden Sie Verletzungen durch Geräte oder Pflanzen, z.B. durch Dornen. Ein Kratzer und eine Verschmutzung der Wunde können eine Entzündung oder gar eine Wundrose hervorrufen. Daher bei der Gartenarbeit immer lange Hosen, Socken und geschlossene Schuhe tragen.

Bastel- und Näharbeiten

Sowohl die Arbeit an einem Bastel- als auch an einem Nähtisch bewirkt unweigerlich eine Verschlechterung der Ödeme. Dies liegt in der meist statischen Sitzhaltung begründet.

Erfolgreiche Lymphbehandlung

Wichtige Faktoren für eine erfolgreiche Lymphbehandlung:

- angenehme, entspannende Atmosphäre bei einer hygienisch einwandfreien Gegebenheit
- regelmäßige Behandlung
- Info- und Aufklärungsgespräch
- Bandagierung / Kompressionsbestrumpfung
- Einhalten der Behandlungszeiten durch den Therapeuten
- Anweisung zur häuslichen Mithilfe, Gymnastik, Schwimmen, Nordic Walking - allein oder in der Selbsthilfegruppe -

Wie erkenne ich eine gute Lymphdrainage?

Grundlagen der Grifftechnik

- Druckstärke: Reizschwelle niedrig, kein Schmerzreiz
- Kreisförmigkeit: in fließender Bewegung, quer und längs zur Faser- und Gefäßrichtung, Druck- (einschleichend) und Nullphase (ausschleichend)
- Lymphabfluss: Beginn und Ziel ist der Venenwinkel, zuerst gesunde und zentrale Gebiete bearbeiten, danach Ödemregion von zentral nach peripher in Richtung nächstgelegene Lymphknotensammlung.
- Frequenz der Griffe: Lymphangione pulsieren mit einer Frequenz von 2-4/min. Diese kann sich aufs Vierfache erhöhen, deshalb ist die Dauer einzelner Griffe max. alle 1-2s. Auf Lymphknotengruppen im 5er-Rhythmus - sonst 2-3x wiederholen.

Grundgriffe verschieben Flüssigkeit

- Beispiel: Stehender Kreis - möglichst viel Flüssigkeit verschieben – mit beiden Händen arbeiten

Zentrale Behandlung am Bauch

- Vorbehandlung Leiste – Grundgriffe
- Kolonbehandlung
- Bauchtiefdrainage bei entspannter Bauchdecke im Atemrhythmus

Umgehungskreisläufe entlasten überforderte Regionen

- vom betroffenen Quadranten in benachbarte Quadranten über die Wasserscheiden
- durch Training der lympholymphatischen Anastomosen

Griffe lockern und lösen eiweißhaltige Ödemmasse

- Ziel: vom Gel zum Sol
- ringförmiger Lockerungsgriff
- Beispiel Hautfaltengriff: obere Hautschichten abheben und durchrollen

6.Zusammenfassung Wirkung der MLD

- Unterstützung der Eigenbewegung der Lymphherzen
- Nutzung nicht überforderter Regionen
- manuelles Verschieben von Flüssigkeit und lymphpflichtigen Lasten
- außerdem schmerzlindernd und beruhigend

Antrag auf Mitgliedschaft in der Lymphselbsthilfe e.V.

Lymphselbsthilfe e.V.
c/o Susanne Helmbrecht
Zum Köpfwasen 9
91074 Herzogenaurach

Ich der/die Unterzeichnende

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Geb.-datum: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

beantrage hiermit in der Lymphselbsthilfe e.V.: (bitte ankreuzen)

- die Mitgliedschaft als Betroffene/r (24 €/Jahr) bzw. _____ € /Jahr
 Lymphödem Lipödem _____

- Ich bin Kontaktperson einer Selbsthilfegruppe Mitglied e. SHG
Name der SHG: _____

Anzahl Mitglieder: _____

- die Mitgliedschaft als Fördermitglied
 als Einzelmitglied _____ € (mind. 24 €/ Jahr)
 als gewerbliche / juristische Person: _____ € (mind. 50 €/ Jahr)

Die Satzung der Lymphselbsthilfe e.V. ist mir bekannt. Bitte senden Sie mir Informationen des Vereins per Mail/ per Post (bitte aus Kostengründen nur ankreuzen, wenn Sie keinen Mailaccount besitzen.)

Als Antragsteller/in verpflichte ich mich, den jährlichen Mitgliedsbeitrag in der angegebenen Höhe durch Erteilung einer Einzugsermächtigung zu begleichen.

Ort, Datum, Unterschrift

Ich erteile der Lymphselbsthilfe e.V. ein SEPA-Lastschriftmandat und übernehme eventuell anfallende Kosten durch Rücklastschrift.

IBAN: _____

BIC: _____

bei der Bank _____

Alle Kontoinhaber: _____

Ort, Datum, Unterschrift

Wir speichern Ihre Daten digital unter Beachtung des Datenschutzgesetzes.

Die Lymphselbsthilfe e.V. ist als gemeinnützig anerkannt, der Kontoauszug wird bis 200 € als Spendenquittung anerkannt. Auf Antrag stellen wir eine Quittung aus.

IBAN: DE04 7001 0080 0613 7618 00, Postbank Nürnberg BIC: PBNKDEFF

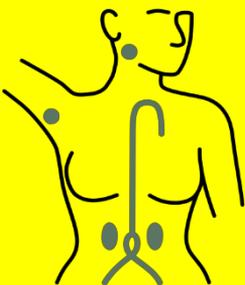
Sind noch Fragen offen?

Schauen Sie doch mal auf unserer Internetseite vorbei!
Vielleicht werden Sie bei „häufige Fragen“ fündig oder
stellen Sie dort Ihre Frage.

www.lymphselbsthilfe.de/haeufige-fragen-faq

Wo Sie noch nach Informationen suchen können,
erfahre Sie unter

www.lymphselbsthilfe.de/interessante-links



Lymphselbsthilfe e.V.

Zum Köpfwasen 9
91074 Herzogenaurach

info@lymphselbsthilfe.de
www.lymphselbsthilfe.de
+49 9132 745886

