



### Auftaktveranstaltung:

18. September 2012

18:30 Uhr bis 21:00 Uhr

im MehrGenerationenHaus, Bad Kissingen

### Folgetermine:

09.10.2012

13.11.2012

11.12.2012

### Kontakt

über das MehrGenerationenHaus

Ludwigstraße 20  
97688 Bad Kissingen

Tel: 0971 6993381  
Fax: 0971 6993382

E-Mail: [info@mgh-badkissingen.de](mailto:info@mgh-badkissingen.de)  
[www.mgh-badkissingen.de](http://www.mgh-badkissingen.de)

Wir treffen uns

jeden 2. Dienstag  
im Monat

18:30 Uhr bis 21:00 Uhr

im



**MehrGenerationenHaus**  
Ludwigstraße 20  
97688 Bad Kissingen

Tel: 0971 6993381  
Fax: 0971 6993382

E-Mail: [info@mgh-badkissingen.de](mailto:info@mgh-badkissingen.de)  
[www.mgh-badkissingen.de](http://www.mgh-badkissingen.de)



*Die eigene Krankheit  
managen lernen!*

**MehrGenerationenHaus**  
Ludwigstraße 20  
97688 Bad Kissingen  
Tel: 0971 6993381  
Fax: 0971 6993382

E-Mail: [info@mgh-badkissingen.de](mailto:info@mgh-badkissingen.de)  
[www.mgh-badkissingen.de](http://www.mgh-badkissingen.de)

## Ziele unserer Selbsthilfegruppe

- Die eigene Krankheit managen lernen!
- Maßnahmen zur Vorbeugung, Gesunderhaltung und Selbsthilfe bei Lip- und Lymphödem.

## Aktivitäten

- Praxisbezogene Informationen und Adressen für Betroffene
- Gesprächskreise
- Schulungskurse (auch für Angehörige) Ernährung, Bestrumpfung ...
- Entstauungsgymnastik erlernen
- Gemeinsame Aktivitäten: Kneippen, Walken ...
- Tagungen und Fortbildungen gemeinsam besuchen oder veranstalten
- Firmenbesichtigungen (Medi)
- Aufklärung bei anderen Krebs-Selbsthilfegruppen bezüglich der Lymphproblematik.

## Lymphödem

Das Lymphödem ist eine Ansammlung von Flüssigkeit und Proteinen im Gewebe. Es entsteht, wenn im Interstitium mehr Flüssigkeit anfällt, als durch das Lymphgefäßsystem abtransportiert werden kann.

Im Gegensatz zu allen anderen Ödemen ist das Lymphödem eine Diagnose und kein Symptom einer das Ödem auslösenden Grunderkrankung.

Das Lymphödem ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung, die an allen äußeren Körpergebieten (Kopf, Hals, Extremitäten, Mammae, Rumpf, Genital) auftreten kann.

Ausnahme: Das passagere Lymphödem infolge von Traumen (OP, Knochenbrüche, Operationen, Prellungen, Verstauchungen, Verrenkungen, Verbrennungen etc.), das sich nach Tagen bis Wochen spontan zurückbildet. Diesen muss vom posttraumatischen sekundären Lymphödem unterschieden werden.

Aufgrund seines hohen Proteingehalts darf das Lymphödem nicht mit Diuretika behandelt werden. Die Diurese erhöht die relative Eiweißkonzentration im Gewebe der betroffenen Gliedmaße. Dies führt zu entzündlichen Reaktionen mit Bildung von derben Kollagen-Gewebe.

Hinweis: Bei Vorliegen einer Indikation für Diuretika – Rechtsherz-Insuffizienz etc. – hat die Therapie der schwerwiegenderen Erkrankung Vorrang.

Etwa 3,5 Prozent der erwachsenen Bevölkerung Deutschlands haben Lymphödeme.

Der Anteil der Frauen, die nach einer Mamma-Ca-OP ein Lymphödem bekamen, lag 1972 bei 37,6 %, 1995 bei 16,7% und 2007 bei 8,4 % (Lymphödemstudie Netopil, Ödemklinik Bad Nauheim 2007). Der Rückgang dürfte vorwiegend der verminderten Radikalität der Operation geschuldet sein.

## Lipödem

Das Lipödem ist eine therapiepflichtige Erkrankung der Frau.

Ausnahme: In seltenen Fällen können auch Männer mit hochgradigem Androgenmangel (Hypogonadismus, beidseitige Hodenentfernung, Leberzirrhose, Hormontherapie im Rahmen von Tumorerkrankungen etc.) betroffen sein.

Das Lipödem ist kein Ödem im Sinne der Definition sondern eine diffuse symmetrische Vermehrung von Fettgewebe – vermutlich in Form einer Lipohyperplasie.

Die Ätiologie des Lipödems ist nicht gesichert, es wird aber von einer hormonellen Imbalance sowie einer genetischen Disposition ausgegangen.

Etwa 11 Prozent der erwachsenen Frauen in Deutschland haben Lipödeme (Földi et al., 2005).

In den überwiegenden Fällen kann das Lipödem allein durch Anamnese, Inspektion und Palpation korrekt diagnostiziert werden.