

# Wichtige Termine

## Wann?

Mittwoch, 22. April 2009, 19.00 - 21.00 Uhr  
Gründung der Selbsthilfegruppe  
„Lebensfluß“

## Folgetermine:

jeweils Mittwoch, 19.00 - 21.00 Uhr

- 27. Mai 2009
- 24. Juni 2009
- 22. Juli 2009
- 30. September 2009
- 28. Oktober 2009
- 25. November 2009
- 16. Dezember 2009

## Wo?

Im Haus der Begegnung, auf der Wies 18,  
84453 Mühldorf a. Inn

## Ihre Ansprechpartnerinnen:

Frau Brigitte-Anke Dießner  
Telefon: 08631 7648

Frau Marianne Zollner  
Haus der Begegnung  
Telefon: 08631 4099



# Kompetente Unterstützung erfolgt durch:



## Bundesverband Lymphselbsthilfe

Bundesweiter Zusammenschluss von Personen, die bereits an lymphostatischen Ödemen erkrankt sind oder gefährdet sind bzw. ausbilden.

[www.bundesverband-lymphselbsthilfe.de](http://www.bundesverband-lymphselbsthilfe.de)

## sowie



## Im Fluß bleiben



## „Lebensfluß“

## Selbsthilfegruppe Lip- u. Lymphödeme

## Haus der Begegnung Selbsthilfezentrum

Auf der Wies 18  
84453 Mühldorf a. Inn

Telefon: 08631 4099

Fax: 08631 4090

E-Mail: [hdbmdf@gmx.de](mailto:hdbmdf@gmx.de)



# Lympherkkrankungen

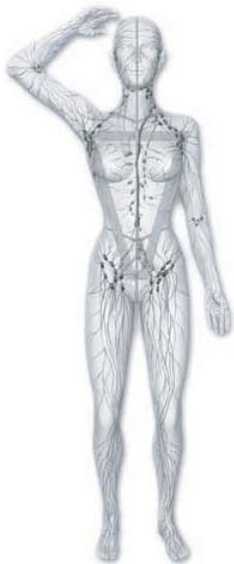
## Einführung

Das Lymphsystem besteht aus Lymphgefäßen und aus lymphatischen Organen. Die Lymphgefäße leiten die Lymphe in das Venensystem ab, die lymphatischen Organe (Lymphknoten, Milz, Tonsillen, Thymus) und das lymphatische Gewebe der Schleimhäute dienen als Abwehrorgane sowie der Bildung und Differenzierungsorte der Lymphozyten. Das Lymphgefäßsystem und die lymphatischen Organe stellen eine funktionelle Einheit dar.

Die Lymphgefäße sind ein den Venen parallel gestelltes Drainagesystem. Ihre Aufgaben sind in erster Linie der Abtransport von Eiweißen, Zellen und anderen Stoffen aus dem Interzellularraum, die nicht in die Blutkapillaren aufgenommen werden können.

Das Lymphgefäßsystem ist dadurch charakterisiert,

- dass es in der Peripherie blind beginnt,
- dass der Verlauf der Kollektoren durch Lymphknoten unterbrochen ist,
- dass die beiden Hauptlymphstämme in den Venenwinkel münden.



Demnach bilden die Lymphgefäße keinen geschlossenen Kreislauf wie das bei Blutgefäßen der Fall ist. Die Energie zur Strömung des Blutes liefert die pumpende Tätigkeit des Herzens, diejenigen der Lymphe die wandelige Pulsation der Lymphgefäße und zusätzlich, ähnlich wie bei den Blutgefäßen, verschiedene Hilfsmechanismen.

# Lymphödem

## Definition

Ein Lymphödem entsteht, wenn das Drainagesystem die anfallende lymphpflichtige Lasten infolge verschiedener Schädigungen nur unvollständig abtransportieren kann. Bei Lymphödemen in reiner Form sind die Lymphgefäße und/oder Lymphknoten selbst geschädigt (mechanische Insuffizienz des Lymphgefäßsystems).

In der täglichen Praxis kommen Lymphödeme häufig in Kombinationsformen vor, d. h., daß ein ursprünglich gesundes Lymphdrainagesystem durch dauerhafte Überforderung infolge erhöhter lymphpflichtiger Lasten insuffizient wird. Zahlreiche Erkrankungen erhöhen die lymphpflichtigen Lasten wie z. B. die chronisch-venöse Insuffizienz, Hypothyreose, chronisch entzündliche Prozesse usw.

# Lipödem

## Definition

Beim Lipödem handelt es sich um eine Fettverteilungsstörung, besonders an Ober- und Unterschenkeln mit orthostatischen Ödemen in der zweiten Tageshälfte und unklaren Schmerzen (Lipohyperplasia dolorosa). Ohne diese drei Bestandteile sprechen wir von einer Lipohypertrophie. Charakteristischerweise endet die Schwellung in Knöchelhöhe. Die Arme sind seltener betroffen. Die ersten Anzeichen treten vorzugsweise am Ende der Pubertät auf, jedoch kann die Krankheit auch in jedem Lebensalter ihren Anfang nehmen. Teilweise entsteht das Lipödem nach Traumen, so wurde z.B. beobachtet, dass Patientinnen nach ausgedehnten Verbrennungen später an einem Lipödem erkranken.

# Ziele der Selbsthilfegruppe

- Ein Weg zur Akzeptanz
- Neue Lebensqualität gewinnen
- Gegenseitiger Informationsaustausch
- Kenntnis über das Krankheitsbild erfahren
- Bestrumpfung / Kompression
- rechtliche Versorgungsansprüche
- Kenntnisse über Lymphdrainage
- Gemeinsame Aktivitäten
  - Venengymnastik
  - Entstauungsgymnastik
  - Lymph-Walking
  - Freizeitgestaltung wie z.B. Ausflüge
- Fachvorträge von
  - Ärzten
  - Lymphtherapeuten
  - Kostenträger
  - Physiotherapeuten
  - u.a.m.

