

## **BVL-Tipps + Internetadressen: Ödemverschlechterung bzw. Ödementstehung vorbeugen**

Apropos: Die Lymphe fließt 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche, 365 Tage im Jahr!

- Für Betroffene und gerade auch für Personen, die von einem Lymphödem gefährdet sind, ist es überaus wichtig einige **Tipps zum Alltagsverhalten** wie auch im Rahmen einer Entstauungstherapie zu beherzigen - wir verweisen u. a. auf die Webseiten und Infobroschüre (Schutzgebühr 1 Euro) des Patientenverein Dt. Lymphschulung zur Selbsttherapie e.V., wo einiges zusammengetragen wurde.

**Deutsche Lymphschulung zur Selbsttherapie e.V. (DLS)** c/o Frau D. Gonnermann, 61231 Bad Nauheim  
[www.Deutsche-Lymphschulung.de](http://www.Deutsche-Lymphschulung.de)

- Es gibt zwei **Buch-Ratgeber** für Interessierte an Ödemformen mit Bezug zum Lymphgefäßsystem:

„Das Lymphödem und verwandte Erkrankungen“ - Vorbeugung und Behandlung

M. Földi, E. Földi, 9. Auflage, 2009 Elsevier GmbH, Urban & Fischer Verlag, ca. 24 Euro

„Lymphödeme - Lipödeme“ Diagnose und Therapie - Ein Ratgeber für Betroffene

F.-J. Schingale, 3. Auflage, 2007 Schlütersche, ca. 13 Euro

- und einen weiteren Buch-Ratgeber speziell für PatientInnen mit/nach Brustkrebs:

„Lymphödem bei Brustkrebs - was tun?“

C. Bernsen, 2. Auflage, 2011 UNI-MED Verlag, ca. 20 Euro

- Zwei **kostenlose Broschüren / als Pdf zum downloaden:**

„Krebs und Lymphödem“ erhalten Sie über die Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V. / deren Selbsthilfegruppen  
[www.frauenselbsthilfe.de](http://www.frauenselbsthilfe.de)

„Ödeme – Lymphödem und Lipödem“ Infos / Ratgeber der Dt. Gesellschaft für Angiologie im Internet  
<http://dga-online.org>

- **Kurzgefasste Verhaltensempfehlungen**, allgemeingültig für das Lymphödem, erhalten Sie über die medizinische Fachgesellschaft Dt. Gesellschaft für Lymphologie zum - Armlymphödem und zum - Beinlymphödem; sowie **Adressen von Fachleuten + Lymphkliniken** im deutschsprachigem Raum.

**Deutsche Gesellschaft für Lymphologie (DGL)**

Sekretariat der DGL: Frau P. Hermann, Lindenstr. 10, 79877 Friedenweiler, Tel. 07651-971611,

[www.dglymphe.de](http://www.dglymphe.de)

Über die Initiative der DGL ist eine „email-Ödemsprechstunde“ zu lymphologisch sehr erfahrenen Ärzten entstanden - im Sinne einer 2. Meinung ggf. sicher hilfreich: [www.oedemsprechstunde.de](http://www.oedemsprechstunde.de)

- **Allgemeine Empfehlungen stoßen immer schnell an Grenzen – daher genau informieren:**

Was ist nun speziell für mich das Richtige? Und was nicht? Z. B. beim Sport, im Beruf, bei Therapien ... Wie sich verhalten, wenn nicht nur Bein/e wenn auch die äußeren Genitalien / Unterbauch anschwellen? Oder nicht nur Arm/Hand sondern auch Brust / Brustkorb? Oder ein Lymphödem am Kopf/Hals besteht? Der BVL hat dazu einige **spezielle Infos** zusammengetragen - sprechen Sie uns an - und, überprüfen Sie sich selber immer mal wieder ernsthaft an diesen Tipps / lassen Sie sich überprüfen!

- Hilfreich können **Lymphschulungskurse** sein, die u. a. wir als Patientenselbsthilfegruppen anbieten! Sie lernen die Abläufe der Lymphe besser zu verstehen, können gezielt Fragen stellen und somit die eigene Situation zukünftig schneller nachvollziehen – Termine z. B. siehe Webseiten DLS, BVL.
- Sinn macht es z. B. mit Ihrer/m Lymphtherapeutin/en und / oder einer/m lymphologisch versierten/m Ärztin/Arzt die persönliche Konstellation detailliert durchzusprechen - auch immer wieder erneut,
- und in einer **Selbsthilfegruppe Tipps und Hinweise einzuholen**, bzw. Aktivitäten in der Region kennenzulernen – Adr. von Lymphselbsthilfe-Gruppen + mehr zum Thema finden Sie im Internet s. u.,
- sowie sich **mit anderen Betroffenen (bei jeder Gelegenheit: z. B. Reha etc.) auszutauschen**, wie man/frau gut mit der lebensbegleitenden Situation einer Lymphabflussstörung zurecht kommen kann,
- und **nötigenfalls** sich in einer der wenigen Ambulanzen der Lymphfachkliniken vorzustellen. Ist z. B. sehr ratsam, auch für nur ödemgefährdete (!) Personen, bevor eine "nicht lebensnotwendige Operation" wie ein Brustaufbau, Carpal tunnel-Op, beim "schnellenden Finger", Eingriffe an den Venen, Liposuction (= Fettabsaugung) oder ein anderer Eingriff geplant ist oder von Ihnen ernsthaft überlegt wird.

Mit Ihren Fragen diesbezüglich können Sie sich gerne auch an die Lymphselbsthilfe-Gruppen wenden und schauen Sie immer mal wieder auf die Webseiten, dort findet sich vieles „rund um die Lymphe“.

**Bundesverband Lymphselbsthilfe e.V., i.L.** (BVL) c/o Frau E. Bimler, Mühlweg 8, 35440 Linden  
[www.bundesverband-lymphselbsthilfe.de](http://www.bundesverband-lymphselbsthilfe.de)

Stand: 10/11