

**Das ist Ihr Exemplar
kostenlos aber nicht umsonst**

Sie lesen in diesem Heft:

**Bademoden und
BHs für Frauen
nach Brust-OP**

**„Reithosenspeck“:
eine verkannte
Volkskrankheit**

**Magnetfeld-
therapie: Chancen
und Grenzen**

**Heilpflanzen und
ihre Anwendungen**

**Die „Venenseite“
und vieles mehr...**

**Bitte beachten Sie ganz
besonders die
Mitteilungen des
„Lymphvereins“**



**Verein zur Förderung der
Lymphoedemtherapie e. V.**

Dieses Exemplar wurde Ihnen überreicht durch:



Das Lymphödem und seine Behandlung 1. Teil

Ein Lymphödem ist eine sicht- und tastbare Schwellung im Gewebe. Meist sind davon die Gliedmaßen betroffen, oftmals aber auch Rumpf, Kopf oder Hals. Diese chronische Erkrankung ist bei manchen Menschen angeboren (primäres Lymphödem). Bei ihnen fehlen entweder einige Lymphgefäße bzw. Lymphknoten oder diese sind defekt. Primäre Lymphödeme treten in erster Linie an den Beinen auf, überwiegend einseitig. Meist beginnen sie an den Enden der Gliedmaßen und entwickeln sich zum Körper hin. Sie können bereits bei der Geburt manifest sein oder erst später. In den meisten Fällen treten sie vor dem 20. Lebensjahr auf. Etwa 80 % der Betroffenen sind weiblichen Geschlechts.

Der Großteil der Lymphödempatienten hat die Krankheit jedoch im Laufe des Lebens „erworben“ (sekundäres Lymphödem). In den Industrieländern ist die häufigste Ursache dafür die Entnahme bzw. Bestrahlung von Lymphknoten im Rahmen von Diagnose bzw. Therapie von bösartigen Tumorerkrankungen (iatrogenes Lymphödem). Es können aber auch Verletzungen verschiedenster Art, wie Verbrennungen, Entzündungen, Vergiftungen, Verätzungen, Son-

nenbrand, Insektenstiche, Schlangenbisse, bösartige Tumoren in den Lymphknoten und andere Tumoren, Parasiten (tropische Filariasis), oder unabsichtlich bzw. absichtlich zugefügte Abschnürungen (artifizielles Lymphödem) dafür verantwortlich sein. Ist die Ursache unbekannt, spricht man von einem „idiopathischen Lymphödem“.

Bei der Versorgung des Gewebes durch das Blut fällt auf natürliche Weise im Zwischenzellraum ständig Flüssigkeit an. Das Lymphgefäßsystem hat die Aufgabe, diese „interstitielle Flüssigkeit“ abzutransportieren. Ist dieses – aus welchen Gründen auch immer – defekt, sammelt sich in dem umliegenden Gewebe, das im Einzugsgebiet der defekten Lymphgefäße bzw. entfernten Lymphknoten liegt, Flüssigkeit an und es bildet sich ein Lymphödem. Im Unterschied zu anderen Ödemen, wie beispielsweise Wasser in den Beinen, ist das Lymphödem sehr eiweißreich und neigt deshalb zur Verhärtung (Fibrose). Um das Lymphödem und seine Behandlungsmöglichkeiten verstehen zu können, muss man wissen, wie Lymph entsteht, wie das Lymphgefäßsystem aufgebaut ist und welche Funktionen es erfüllt bzw. erfüllen soll.

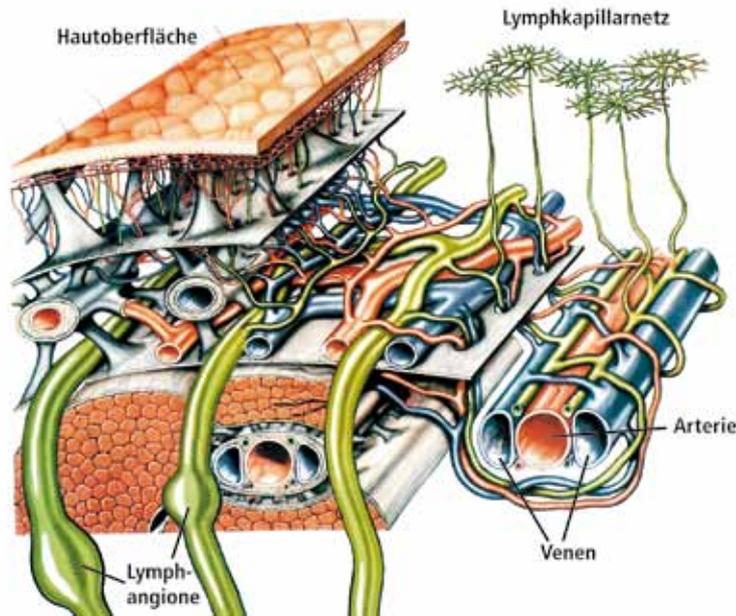


Abb. 1: Die „Eingangsseite“ des Lymphsystems

Das Lymphgefäßsystem

Über den Blutkreislauf wird unser Körper mit Sauerstoff, Nährstoffen, Hormonen, Enzymen, anderen Stoffen und ggf. auch mit Medikamenten versorgt. Im Gegenzug werden Abfallprodukte, Kohlendioxid und andere Stoffe aus dem Gewebe entsorgt. Dieser Stoffaustausch vollzieht sich im Bereich der feinsten Verästelung der Blutgefäße, der Kapillaren. Dort tritt der flüssige Anteil des Blutes, das Blutserum, aus dem „arteriellen Schenkel“ des Kapillarsystems in das Gewebe über und wird nach erfolgtem Stoffaustausch vom „venösen Schenkel“ größtenteils wieder aufgenommen. Rund 10 % des ausgetauschten Serums bleiben im „Zwischenzellraum“ (Interstitium) liegen, das sind am Tag sechs bis zehn Liter. Diese Flüssigkeit im Gewebe vermischt sich mit Stoffwechselprodukten, Eiweiß- und Fettmolekülen, Enzymen, Hormonen, lebenden und toten Zellen, Zelltrümmern und ggf. auch mit Fremdstoffen, Bakterien, Viren, Farbpigmenten von Tätowierungen, ja sogar mit Tumorzellen. All das bildet zusammen die „lymphpflichtige Last“.

Den in sich geschlossenen Blutkreislauf kennt jeder von uns. Doch nur relativ wenige Menschen wissen, dass wir noch ein weiteres Gefäßsystem besitzen: das Lymphgefäßsystem. Dieses ist einseitig offen. Seine schier unendlich verzweigten Verästelungen durchziehen unseren ganzen Körper, vereinigen sich zu immer stärker werdenden Lymphbahnen und münden schließlich kurz vor dem Herzen – in den „Venenwinkeln“ hinter den Schlüsselbeinen – in den Blutkreislauf. Den Eingang des Lymphgefäßsystems bilden die „Lymphka-

pillaren“, auch „initiale Lymphgefäße“ genannt. Diese sind mikroskopisch fein und bilden im Bindegewebe ein engmaschiges Netz (Abb. 1). Über einen höchst komplexen Mechanismus, an dem das ganze umliegende Gewebe beteiligt ist, saugen die Lymphkapillaren die lymphpflichtige Last auf. Darum wurde das Lymphgefäßsystem früher oft auch als „Saugadersystem“ bezeichnet. Von dem Moment an, in dem die lymphpflichtige Last vom Lymphgefäßsystem aufgenommen wurde, heißt sie „Lymphe“ (lat. „lymphe“ = „klares Wasser, Quellwasser“). Sie ist durchsichtig, leicht gelblich, nur die Lymphe aus dem Darmbereich ist, besonders nach einem fettreichen Mahl, milchig-trüb.

Am Transport der Lymphe sind viele Faktoren beteiligt. Einer der wichtigsten ist die „Muskelpumpe“. Wenn wir uns bewegen, üben die Muskeln im Rhythmus der Bewegung wechselnde Drücke auf die Lymphgefäße aus. Entlang der Lymphbahnen sitzen viele Ventilkappen, ähnlich denen, wie wir sie von den Venen, insbesondere von den Beinvenen her kennen. Diese Klappen lassen die Lymphe nur in eine Richtung fließen. Das Zusammenwirken der wechselnden Muskelrhythmen und der Klappen bewirkt einen sehr wirksamen Lymphtransport.

Ebenso bedeutend für den Transport der Lymphe – besonders bei körperlicher Ruhe – sind die Lymphangione (Abb. 2). Diese sogenannten „Lymph-Herzchen“ werden

Abb. 3: Schematische Darstellung des Lymphgefäßsystems

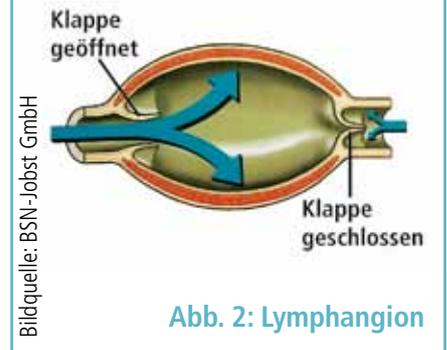
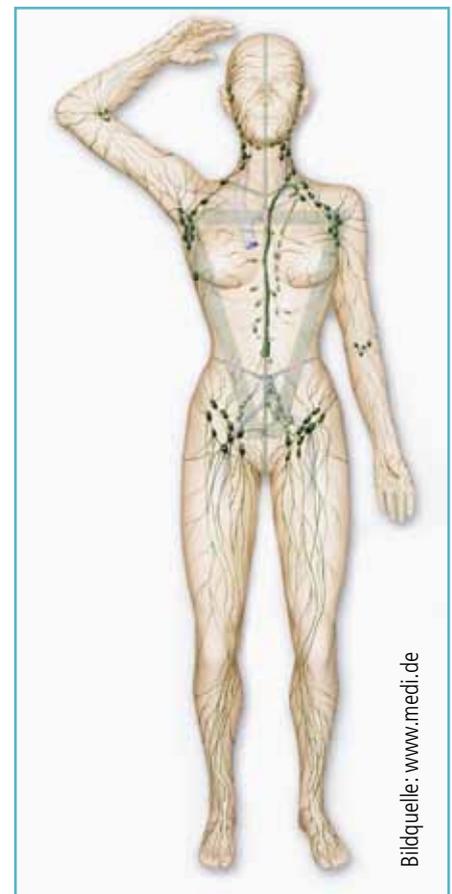


Abb. 2: Lymphangion

vom vegetativen Nervensystem gesteuert und tragen einseitig und ausgangsseitig die beschriebenen Ventilkappen. Im Ruhezustand „schlagen“ die Lymphangione etwa zwei- bis fünfmal pro Minute, bei starker körperlicher Belastung kann die Frequenz bis auf 30 Mal pro Minute ansteigen. Dann wird tüchtig Lymphe in Bewegung gesetzt! Der Lymphfluss wird aber auch durch das Pulsieren der Arterien unterstützt, die auf vielen Strecken mit Lymphgefäßen parallel zu Bündeln zusammengepackt sind. Auch die Atmung mit ihrem Wechsel von Unter- und Überdruck fördert den Lymphfluss ebenso wie die Bewegung des Darmes (Peristaltik).



Lymphknoten

Auf ihrem Weg zu den Venenwinkeln passiert die Lymphe etwa 600 Lymphknoten, die der menschliche Körper hat (Abb. 3). Diese sind zwischen 5 und 20 mm groß, oval bis bohnenförmig und – außer im zentralen Nervensystem – überall im Körper verteilt. Starke Häufungen finden sich im seitlichen Bereich von Kopf und Hals, im Achselbereich und in den Lenden. Oftmals werden sie „Lymphdrüsen“ genannt. Doch diese Bezeichnung ist falsch, denn Drüsen sind Organe, die Substanzen bilden und absondern, Lymphknoten tun das nicht.

In den Lymphknoten fließt die Lymphe etwa hundertmal langsamer als in den Lymphbahnen. Dadurch kann sie bei körperlicher Ruhe bis zu 20 Minuten in einem Lymphknoten verweilen. Das ist sehr wichtig, denn die Lymphknoten sind hocheffiziente „Kläranlagen“ und je länger die Lymphe darin verweilt, desto gründlicher wird sie gereinigt. Allerdings funktioniert das nicht bei allen Schadstoffen. Umweltgifte wie Teer aus Tabakrauch, Farbpigmente aus Tätowierungen u.ä. lagern sich im Lauf der Zeit in den Lymphknoten ab und beeinträchtigen deren Funktion, womit die körpereigene Immunabwehr geschwächt wird.

Lymphknoten fungieren auch als „Polizeischulen“ unseres Körpers. Bei Infektionen werden in ihnen unter dem Einfluss von Antigenen bestimmte Abwehrzellen (Lymphozyten) auf die Bekämpfung von Bakterien, Viren etc. ausgebildet. Diese „spezialisierten“ Abwehrzellen vermehren sich dabei sehr stark, was zu einer Schwellung des Lymphknotens führen kann. Anschließend schwärmen sie im ganzen Körper aus, um die jeweilige Infektion zu bekämpfen. Das Lymphgefäßsystem ist also ein ganz wesentlicher Teil unseres Immunsystems. Ohne unser Lymphgefäßsystem wären wir nicht lebensfähig. Auch die Tiere – abgesehen von sehr primitiven Spezies – besitzen ein mehr oder minder komplexes Lymphgefäßsystem.

In der nächsten Ausgabe von **LYMPHE & Gesundheit** (erscheint Juni 2010) berichten wir über die Erkrankungen des Lymphgefäßsystems.

Basiswissen LYMPHÖDEM

Je nach Ausprägung wird das Lymphödem in vier Stadien eingeteilt

Stadium 0: Latenzstadium, ohne sichtbare oder tastbare Schwellung, nur funktionsdiagnostisch (Lymphsintigramm) nachweisbar

Stadium 1: Spontan reversibles Stadium, das Ödem ist weich, es kann mit dem Finger leicht eine Delle eingedrückt werden, die Schwellung bildet sich durch Hochlagern der Gliedmaße spontan zurück

Stadium 2: Spontan irreversibles Stadium, das Ödem ist verhärtet, es kann mit dem Finger keine Delle eingedrückt werden, die Schwellung bildet sich spontan nicht mehr zurück

Stadium 3: Elephantiasis, stark ausgeprägte Schwellung mit Verhärtung und typischen Hautveränderungen, Bewegungseinschränkung der betroffenen Gliedmaße(n) bzw. des gesamten Körpers

2-Phasen-Therapie zur Behandlung von Lymphödem (nach Földi)

Entstauungs-Phase: Während dieser intensiven, meist stationär durchgeführten Therapie wird das Lymphödem mithilfe der Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie (KPE) so weit wie möglich entstaut.

Erhaltungs-Phase: Sie folgt im Anschluss an die Entstauungs-Phase und soll den während dieser erreichten Zustand so lange wie möglich erhalten. Dies geschieht normalerweise ambulant und ebenfalls auf Basis der KPE.

Die 4 Säulen der Komplexen Physikalischen Entstauungstherapie (KPE)

1. **Hautpflege**
2. **Manuelle Lymphdrainage (MLD)**
3. **Kompressionstherapie (Bandagierung bzw. Flachstrick-Versorgung)**
4. **Bewegung**

Sinnvollerweise sollte die Behandlung des Lymphödems durch diese beiden Elemente ergänzt werden:

5. **Richtige Ernährung**
6. **Eigenmotivation des Patienten**

Kontraindikationen der KPE beim Lymphödem

In manchen Fällen darf die KPE nicht oder nur eingeschränkt bzw. nur in lymphologischen Fachkliniken angewandt werden. Grundsätzlich muss der behandelnde Arzt zwischen absoluter und relativer, allgemeiner und lokaler Kontraindikation unterscheiden. Einige Beispiele für Kontraindikationen sind:

Schwere Herzinsuffizienz: Die durch die Lymphdrainage aus dem Gewebe in den Blutkreislauf zurückgeführte Flüssigkeitsmengen kann zu einer erhöhten Belastung des Herzens führen.

Tumoren bzw. akute infektiösen Entzündung, Ekzem, Pilzkrankungen im Bereich des Lymphödems: Es könnten Krebszellen bzw. Krankheitserreger über das Lymphgefäßsystem in andere Körperregionen gelangen.

Tiefe Beinvenenthrombose im akuten Stadium

Überfunktion der Schilddrüse

Überempfindlichkeit des Sinus caroticus

Das Lymphödem ist eine der häufigsten Erkrankungen weltweit!

Anders als in den Industrienationen ist das Lymphödem in tropischen Gebieten in Form der **Lymphatischen Filariasis** sehr weit verbreitet. Etwa 120 Millionen (!) Menschen leiden unter dieser Krankheit, die von Parasiten (Fadenwürmer) verursacht wird, die sich in Lymphknoten einnisten und sich dort dank des hohen Eiweißgehalts der Lymphe stark vermehren und den Lymphfluss behindern. Zudem leben die Würmer mit Bakterien in Symbiose, deren Gift die Lymphknoten schädigen. Die Eier der Fadenwürmer werden von Moskitos beim Stechen übertragen.

Die **Podoconiose**, auch „**Geochemisches Lymphödem**“ genannt, kommt vor allen in den ländlichen Gebieten Zentral- und Ostafrikas, Brasiliens, Indiens und Sri Lankas vor. Sie wird durch Mineralien (Aluminiumsilikate etc.) vulkanischen Ursprungs verursacht, die beim Barfußgehen in die Haut eindringen und aufgrund ihrer Giftigkeit Lymphgefäße schädigen.

WICHTIG: Um Ihr Exemplar von LYPHE & Gesundheit immer mit Sicherheit zu erhalten, können Sie die Zeitschrift für nur 8 Euro im Jahr frei Haus abonnieren. Im Internet unter www.lymphe-und-gesundheit.de oder per Post (siehe Impressum Seite 15)

Bademoden & BHs für Frauen nach Brust-OP

Durch eine operative Brustkrebsbehandlung entsteht immer – mehr oder weniger ausgeprägt – eine Asymmetrie der Brust. Dies gilt selbst für brusterhaltende Operationen. Aus verschiedenen Gründen (Gewicht, Aussehen etc.) ist dann ein Ausgleich notwendig. Dieser kann mithilfe eines Brustaufbaus mit Eigengewebe oder Implantaten oder einer Brustprothese, auch „Epithese“ (gr. „Epithesis“ = „Hinzufügung“) genannt, geschehen. Nach brusterhaltenden Operationen genügen meist spezielle Ausgleichsschalen.

Epithesen sind geformte Kissen aus unterschiedlichen Materialien, die Form und Gewicht der normalen Brust nachahmen. Sie werden entweder in das BH-Körbchen eingelegt oder (etwa bei einem Lymphödem im Bereich des Brustkorbs) mittels spezieller Haftflächen auf die Haut „aufgeklebt“. Bei selbsthaftenden Epithesen (Abb. 1) sind im Alltag normale BHs durchaus geeignet, sofern sie breite Träger haben, die nicht einschneiden oder sich einrollen. Beim Sport und Schwimmen sollten jedoch Spezial-BHs und spezielle Badeanzüge getragen werden. Diese halten die Brustprothese durch eine spezielle Verarbeitung



Bildquelle: Anita

Abb. 1

dicht am Körper, so dass sie auch bei kräftigen Bewegungen, Nässe bzw. starkem Schwitzen nicht wegklappt oder verrutscht. Das erhöht das Selbstsicherheitsgefühl der Trägerinnen ganz erheblich.

Spezial-BHs und Spezial-Badeanzüge zeichnen sich durch folgende Kriterien aus:

- Sie haben spezielle eingearbeitete Taschen für die Epithese.
- Hoch geschnittenes Dekollete schließt in der Achselhöhle weich ab (Abb. 2).
- Der höhere Mittelsteg, das gut anliegende Dekollete und eingearbeitete Büstenstützen sorgen zusammen für den optimalen Halt der Prothese.
- Für jede Prothese gibt es passende Cups.
- Die elastischen Träger sind am Rücken verstellbar, relativ breit, oft weich gepolstert.
- Das Unterbrustband ist breit und sorgt durch seinen weichen Zug für guten Halt der Prothese und verhindert Einnengungen (Abb. 4).
- Der höher gearbeitete Armausschnitt deckt eventuelle Narben ab.
- Das elastische Material verringert die Gefahr „tiefer Einblicke“ beim Vornüberbeugen.

Nach Möglichkeit sollten Modelle mit einem hohen Baumwollanteil gewählt werden. Letztendlich ist das Material jedoch eine Frage des Geschmacks und der Gewohnheit. Grundsätzlich sollten sich die BHs und Badeanzüge auf der Haut angenehm anfühlen und atmungsaktiv sein. Badeanzüge sollten schnell trocknen, gut waschbar und strapazierfähig sein.



Bildquelle: Anita

Abb. 2

Ebenso wie die Brustprothese selbst können auch die dafür geeigneten BHs und Badeanzüge vom Arzt verordnet werden. Dazu muss auf dem Rezept „Halterung für Brustprothesen“, ggf. „... mit eingenähter Prothesentasche“ stehen. Zur Grundausstattung gehören zwei BHs. Pro Jahr können zwei Prothesen-BHs bzw. Entlastungs-BHs, BHs in Langform oder Korsetts verordnet werden, wenn dies auf Grund der Situation angezeigt ist. Spezial-Badeanzüge können für die Epithesen-Erstausrüstung verordnet werden. Danach kann alle zwei Jahre ein neuer Badeanzug verschrieben werden, vor allem wenn die Patientin an einem Disease-Management-Programm teilnimmt oder ihr der Arzt Wassergymnastik verordnet. Die Krankenkassen zahlen Zuschüsse, die bei rund 40 Euro liegen, jedoch von Kasse zu Kasse unterschiedlich hoch sein können. Am besten erkundigen Sie sich vor dem Kauf bei Ihrer Krankenkasse

Unser Erfolg beruht auf dem Zusammenspiel von vier bewährten Therapiekomponenten:

medizinisch:

- Internistinnen – Hämatologie/Onkologie
- Gynäkologinnen
- Facharzt HNO-Heilkunde
- Psycho-Onkologinnen
- Logopäde
- Ernährungsberaterinnen/DGE

psychosozial:

- Psychotherapie
- Kunsttherapie/Tanztherapie
- Entspannungsverfahren
- Meditation/ Phantasiereisen
- Gesundheitstraining
- Sozialberatung

physikalisch:

- Sport- und Bewegungstherapie
- Krankengymnastik
- Hydrotherapie
- Med. Trainingstherapie
- Atemtherapie
- Yoga/Qi Gong

„natürlich“:

- Vielfältige Klimareize
- Staub-/Pollenarme Luft
- 15 km Feinsandstrand
- Natürliche Meeres-aerosole
- Gleichklang von Ebbe und Flut

Grundsätzlich sollte die Beratung beim Kauf eines Spezial-BHs bzw. -Badeanzugs in einem ruhigen und abgeschlossenen Raum des Sanitätshauses erfolgen. Lassen Sie sich dabei Zeit. Schildern Sie der Beraterin Ihren Lebensstil. Sprechen Sie Ihre körperlichen Probleme an, selbst wenn Sie sich etwas genieren. Liegt ein Lymphödem vor? Ist eine ödembedingte Asymmetrie am Brustkorb vorhanden? Ist die Brust sehr groß? Wie ist die Narbensituation? Ist ein Rumpfstütz-mieder oder ein Entlastungs-BH notwendig? Viele Fragen sind sorgfältig zu klären. Je besser Sie wissen, warum Sie sich für ein bestimmtes Modell entschieden haben, desto selbstsicherer fühlen Sie sich darin!

Laut Umfragen sind mehr als zwei Drittel der betroffenen Frauen mit ihrer Epithese zufrieden. Trotzdem hört man immer wieder Klagen über mangelndes Feingefühl und geringe Kompetenz von Sanitätshäusern bei der Beratung und Versorgung von Epithesen, Spezial-BHs und -Badeanzügen. Sollten Sie nicht sicher sein, in welchem Sanitätshaus Sie gut aufgehoben sind, kann ein Nachfragen im Bekanntenkreis, bei Brustzentren, Krebsberatungsstellen, Selbsthilfegruppen oder in themenbezogenen Foren im Internet (www.medforen.de etc.) sehr hilfreich sein.

Noch nie war das Angebot an Bademoden und BHs für Frauen nach Brust-OP interessanter als heute. Bestimmte modische Trends sind derzeit nicht erkennbar, es dominiert dagegen die Vielfalt. Im Großen und Ganzen sind die Modelle der veränderten Anatomie entsprechend gearbeitet und verbergen tadellos, was andere Menschen nichts angeht. Da die Hersteller den Geschmack ihrer Kundinnen gut kennen, findet man selbst unter den epithesenfähigen Modellen relativ viele mit schmalen Trägern. Diese können – besonders bei größeren Brüsten – jedoch sehr schädlich sein. Jede Einschnürung der Haut setzt dem Lymphtransport einen Widerstand entgegen. Je größer die Fläche ist, auf der sich ein vorhandenes Gewicht verteilt, desto geringer ist die Einschnürung. Und genau dafür sorgen breitere Träger. Darum sollten Frauen nach Brust-OP unbedingt BHs mit breiten und möglichst weich gepolsterten Trägern verwenden. Das steht nicht nur der Verschlimmerung eines bereits vorhandenen Lymphödems entgegen, es ist auch eine äußere wirksame Maßnahme zur Vermeidung von Lymphödem. Und wer sich einmal mit breiten Trägern (Abb. 3) angefreundet hat, genießt dauerhaft deren spürbar höheren Tragekomfort.



Bildquelle: Amoena

Abb. 3



Bildquelle: Susa-Vertrieb

Abb. 4

Hochrhein-Eggberg-Klinik Bad Säckingen

das bundesweit einzige Fachzentrum für arterielle, venöse und lymphologische Gefäßerkrankungen

Bad Säckingen



Überdachte Holzbrücke (13. Jhd.) über den Rhein und Fridolinsmünster von der Schweiz aus gesehen

Unsere Fachbereiche:

- Angiologie
- Phlebologie
- Kardiologie
- Diabetologie
- Lymphologie
- Therapie von Übergewicht (Adipositas)

Wir behandeln schwerpunktmäßig folgende Krankheitsbilder:

- Primäres Lymphödem
- Sekundäres Lymphödem
- Lipödem
- Phlebödem
- Mikroangiopathische Ödeme
- Inaktivitätsödem
- Ischämisches Ödem
- Postrekonstruktives Ödem
- Arthrogenes Stauungssyndrom
- Posttraumatische Ödem




Gesundheitsverbund HBH-Kliniken
Nah bei Ihnen

www.hbh-kliniken.de
Tel. 0 77 61 / 53-90
Bergseestraße 57
79713 Bad Säckingen

Tanken Sie Gesundheit in einer der angenehmsten Klimazonen nördlich der Alpen.



Das Lipödem – eine verkannte Volkskrankheit

Viele junge Frauen nehmen ab der Pubertät an Hüften und Oberschenkeln, einige auch an den Armen, kräftig zu. Manche bezeichnen diese üppigen Rundungen scherzhaft als „Backfischspeck“, der bald wieder weggeht. Die Betroffenen selbst finden das nicht so lustig und versuchen ihr Problem mit Sport und Diät in den Griff zu bekommen. Viele von ihnen werden dadurch am Rumpf richtig hager, ihre Problemzonen bleiben dagegen unverändert bestehen. Dann können die Kleidergrößen von Bluse und Hose um zwei, drei oder gar mehr Nummern unterschiedlich sein. Trotz der massigen Fettpolster sind Knöcheln und Füße schlank und völlig unauffällig. In mehr als einem Drittel der Fälle sind auch die Arme betroffen, wobei auch hier die Hände ausgespart sind. Kommen dann auch noch Schmerzen im Gewebe und Blutergüsse (Hämatome) schon bei geringen Stößen hinzu, dann hat die Betroffene unfehlbar ein Lipödem (griech. „lipos“ = „Fett“, griech. „oidema“ = „Schwellung“)

Das Lipödem ist eine grundsätzlich symmetrische (rechte und linke Seite sind gleich stark ausgeprägt) krankhafte Fettverteilungsstörung, bei der die Zahl der Fettzellen (Adipozyten) stark erhöht ist. Diese Fettzellen sind weder durch Sport noch Diät oder Medikamente zu beeinflussen. Die Fettzellen des Lipödems verhalten sich ganz anders als die des sogenannten Depot- oder Reservefetts unserer Körpers. Diese vergrößern oder verkleinern sich in Abhängigkeit vom Ernährungszustand während die Fettzellen des Lipödems ihre Größe nicht verändern. Darum könnte sich im Extremfall eine Betroffene zu Tode hungern, die Ausmaße ihres Lipödems blieben dabei völlig unverändert!

Die Symmetrie der Fettverteilung, die erhöhte Neigung zu Hämatomen und die Schmerzen sind die typischen Anzeichen für das Lipödem. Fehlt eines dieser Symptome, liegt kein Lipödem vor sondern eine isolierte schmerzlose Vermehrung von Fettgewebe, eine „Lipohypertrophie“. „Hypertrophie“ bedeutet „Überernährung“. Da beim Lipödem aber die Fettzellen nicht in ihrer Größe sondern in ihrer Anzahl vermehrt sind, sprechen wir hier von einer „Lipohyperplasie“. Als „Hyperplasie“ bezeichnet man in der Medizin eine übermäßige Zellbildung.

Das Lipödem tritt fast ausschließlich bei Frauen auf. Nur in etwa einem Prozent der Fälle betrifft es auch Männer. Dies jedoch meist nur bei ausgeprägten hormonellen Störungen durch alkoholbedingte Leberzirrhose oder nach einer Hormontherapie bestimmter Krebsarten. Aus diesem Grund und da das Lipödeme auch gehäuft im Zusammenhang mit einer Schwangerschaft und während der Wechseljahre auftritt, werden hormonelle Ursachen als Auslöser des Lipödems vermutet. Häufig liegt auch eine familiäre Disposition vor. Auch extreme seelische Belastungen (Verlust eines geliebten Menschen etc.) scheinen das Lipödems auslösen zu können. In rund 40 % der Fälle tritt das Lipödem zwischen dem 20. und dem 30. Lebensjahr auf. Bis heute liegen jedoch noch keine gesicherten Erkenntnisse über die Ursachen dieser Erkrankung vor.

Eine der ältesten bekannten Darstellungen des Lipödems (Abb. 1) zeigt Ati, die Königin des mythischen „Gotteslandes“ Punt (neben Ihrem Gemahl Parihou), das man im Südosten Ägyptens vermutet.



Abb. 1: Ati, Königin von Punt mit Lipödem

Auf dem Relief im Tempel der Pharaonin Hatschepsut Maat-ka-Ra in Deir el-Bahari bei Luxor aus dem 15. Jahrhundert vor Christus erkennt man sehr deutlich das ausladende Gesäß der Königin Ati und die an den Armen und Beinen herabhängenden Fettwülste. Das Originalrelief kann man im Museum in Kairo „bewundern“.

Der erfahrene Mediziner kann allein durch die Erhebung der Krankengeschichte (Anamnese), durch Ansehen (Inspektion) und Anfassen (Palpation) in den meisten Fällen eine verlässliche Diagnose stellen. Sollten dennoch Unklarheiten bestehen, können diese durch eine Ultraschall-Duplex-Untersuchung der Haut und des Fettgewebes, notfalls auch mittels einer Lymphszintigraphie behoben werden.

Das Lipödem ist eine ernste chronische Erkrankung mit einer meist ausgeprägten Tendenz zur Verschlimmerung (Progredienz). Keinesfalls ist es lediglich eine Befindlichkeitsstörung oder ein bloßes ästhetisches Problem. Obwohl es häufig von Übergewicht begleitet ist, hat es prinzipiell nichts damit zu tun. Typisch für das Lipödem ist, dass die Schmerzhaftigkeit in der Regel im Laufe des Tages zunimmt und sich, vor allem nach langem Stehen oder Sitzen und besonders bei warmer Witterung, Flüssigkeit in den Beinen einlagert.

Bei der Beschreibung des Krankheitsbildes unterscheidet man zwischen drei Ausprägungsgraden:

- Stadium I (Abb. 2): „Orangenhaut“, die anfangs feinknotige Hautoberfläche wird im Lauf der Zeit knotenförmig, es bilden sich Unebenheiten der Hautoberfläche
- Stadium II (Abb. 3): „Matratzenhaut“, die Hautoberfläche ist grobknotig und hat größere Dellen
- Stadium III (Abb. 4): grobe Hautlappen entstellen das Körper-



Bildquelle: Dr. Gerd R. Lulay, Lymphzentrum Nord-West, Pius-Hospital, Ochtrup

Abb. 2: Lipödem Stadium I



Bildquelle: Dr. Gerd R. Lulay, Lymphzentrum Nord-West, Pius-Hospital, Ochtrup

Abb. 3: Lipödem Stadium II



Bildquelle: Dr. Gerd R. Lulay, Lymphzentrum Nord-West, Pius-Hospital, Ochtrup

Abb. 4: Lipödem Stadium III mit Erysipel und Lymphödem

bild, das Unterhautgewebe verhärtet zunehmend (Fibrotisierung); ausgeprägte Fettwülste zwischen den Beinen behindern das Gehen

Im Stadium III kommt es durch das ständige Aneinanderreiben der Beine häufig zu chronischen Entzündungen mit den entsprechenden Schmerzen. Deshalb nehmen viele Betroffene über Jahre hinweg Schmerzmittel, was zu einer Abhängigkeit und zahlreichen Nebenwirkungen führen kann. Zusätzlich leiden die Patientinnen in aller Regel massiv unter Ihrem Aussehen. Und da die meisten Ärzte – selbst 70 Jahre nach der Erstbeschreibung des Lipödems durch die Mediziner Allen und Hines von der „Mayo Clinic“ in Rochester, Minnesota (USA) – das Krankheitsbild bis heute nicht sicher vom Übergewicht unterscheiden können, gehen sie davon aus, dass ihre Patientinnen einfach nur gefräßig sind. Dieser falsche Vorwurf trifft die betroffenen Frauen sehr schmerzlich und führt – zusammen mit ihren Problemen des Aussehens, der Schmerzen und der Bewegungseinschränkungen – bei vielen von ihnen zu einer enormen Frustration. Diese kann sich schließlich tatsächlich in übermäßigem Essverhalten äußern, was dann natürlich zu einer deutlichen Gewichtszunahme führt. Darum liegt bei rund der Hälfte der Betroffenen neben dem Lipödem auch ein starkes Übergewicht (Adipositas) vor.

Die Kombination aus Lipödem und Übergewicht kann zu Störungen des Lymphabflusses führen. Infolge dessen bleibt lymphpflichtige Last (siehe Titelartikel) im Gewebe liegen, wodurch nach einigen Jahren ein Lipolymphödem entstehen kann. Dies wiederum kann im Extremfall nach 15 bis 20 Jahren zu einem Lymphangiosarkom führen, einer äußerst aggressiven Krebserkrankung.

In der nächsten Ausgabe **LYPHE & Gesundheit** Anfang Juni berichten wir über die verschiedenen Therapiemöglichkeiten für das Lipödem.

Ein Jahres-Abo (4 Ausgaben) von **LYPHE & Gesundheit** kostet nur 8 Euro frei Haus und Sie verpassen keine Ausgabe!
www.lymphe-und-gesundheit.de

Lipödem-Therapie Schnuppertage

exklusiv für Frauen, die an Lipödemen leiden

im Lympho-Opt Therapiezentrum Hirschbach



Während der Lipödem-Therapie Schnuppertage können Sie in aller Ruhe mit Frauen, die sich bereits der Lymphologischen Liposkulptur unterzogen haben, Erfahrungen austauschen.

Unser aktuelles Schnupperangebot umfasst:

Zwei Übernachtungen im Einzelzimmer mit Vollpension
 Manuelle Lymphdrainage mit Bandagierung
 Voruntersuchung bei Prof. Dr. Cornely bzw. Dr. Bien
 Lympha Press Anwendungen (sofern nicht kontraindiziert)
 und verschiedene andere therapeutische Anwendungen

Alles zusammen für nur 99 Euro*

Für Begleitperson ohne therapeutische Anwendungen 59 Euro

Informationen und Anmeldung unter 0 800 599 699 9

Anruf bundesweit gebührenfrei

*In dem Preis sind alle Anwendungen rezeptfrei und ohne Zuzahlung enthalten!



Konsequent phasengerecht zum Ziel



Rosidal[®] **Ulcus cruris Kompressionssystem**

für die phasengerechte Kompressionstherapie

Lohmann & Raucher
GmbH & Co. KG
Postfach 23 43
D-56513 Nauwied
www.lohmann-raucher.de

Lohmann & Raucher GmbH
Postfach 222
A-1141 Wien
www.lohmann-raucher.at

MedPro Novamed AG
Badstrasse 43
CH-9230 Flawil
www.novamed.ch

Rosidal[®]
Kurzzugbinden

Rosidal[®] sys
Kurzzug-Kompressionssystem

Venenseite

Krampfadern

Krampfadern sind oberflächliche Venen der Beine, die sich von gesunden Venen durch knotige Erweiterungen unterscheiden. Sie haben nichts mit Krämpfen zu tun, ihr Name kommt vielmehr aus dem Althochdeutschen und bedeutet „krumme Ader“. Die Mediziner nennen sie „Varizen“, und wer welche hat, leidet an einer „Varikose“, auch „Varikosis“ genannt. Zu Krampfadern können sich die „große Rosenvene“ (Vena saphena magna), die „kleine Rosenvene“ (Vena saphena parva), und alle anderen oberflächlichen Venen der Beine entwickeln.

Grund dafür scheint eine angeborene oder altersbedingte Schwäche der Venenwände zu sein. Da durch die Schwerkraft das Blut nach unten gezogen wird, drückt es auf die Venenwände, die dann im Laufe der Zeit ausleiern. Dann liegt eine primäre Varikosis vor. Bildeten sich Krampfader infolge einer anderen Venenerkrankungen (Thrombose in den tiefen Beinvenen etc.) sprechen die Mediziner von einer sekundären Varikosis. Die Ärzte, die sich auf Venen spezialisiert haben, heißen „Phlebologen“. Der Name leitet sich ab vom griechischen Wort „phlebos“ = „Vene, Blutgefäß“. Dagegen sind „Venerologen“ (von lat. „venus“ = „Liebeslust“) Mediziner, die auf sexuell übertragbaren Erkrankungen spezialisiert sind.

Es gibt zahlreiche mögliche Ursachen für primäre Krampfadern: Abschnürungen des Blutflusses durch langes Sitzen mit herabhängenden Beinen oder langes Sitzen auf der Toilette, ein allgemeiner Bewegungsmangel (insbesondere bei Übergewicht!), langes Stehen (Verkäuferinnen, Bedienungen etc.) oder Schwangerschaft(en). Anders als oftmals behauptet, sind Wärme (Fußbodenheizung) oder Übereinanderschlagen (Verschränken) der Beine nicht für die Entstehung von Krampfadern verantwortlich.

Krampfadern sind eine Krankheit!

Dass Krampfadern nicht gerade schön sind, weiß jeder. Weniger bekannt ist, dass sie auf Dauer auch schwere Schäden in den Beinen, insbesondere im Bereich der Knöchel und Waden verursachen können. Erste Anzeichen dafür sind Schwellungen (meist einseitig stärker ausgeprägt), Schweregefühl, Spannungen (die beim Flachlegen der Beine schnell nachlassen), Juckreiz oder nächtliche Wadenkrämpfe. Bei warmem Wetter verschlimmern sich die Beschwerden in der Regel, auch der weibliche Monatszyklus kann hier eine Rolle spielen.

Mit der Zeit kann sich Wasser im Gewebe einlagern (Ödeme), die Haut pergamentartig verhärten und sich bräunlich verfärben. Pilzbefall von Haut und Fußnägeln kann die Situation weiter verschlimmern. Es kann zu Vernarbungen in der Haut, der Unterhaut und der Faszie kommen, zu Stauungsekzemen und Entzündung der oberflächlichen Venen (Thrombophlebitis) und schließlich kann daraus ein „offenes Bein“ (Ulcus cruris varicosum) werden. Dann liegen sehr schwere Krankheitsbilder vor, die zum Teil nicht mehr zu beheben sind. Da selbst sehr fortgeschrittenen Krampfadern selten lokalisierbare Schmerzen verursachen, kommen viele Patienten zu spät in die ärztliche Sprechstunde.

Was man gegen / bei Krampfadern tun kann

Das beste Mittel gegen Krampfadern ist die Bewegung der Sprunggelenke und Betätigung der Wadenmuskulatur (Gehen, Laufen, Treppensteigen etc.). Das aktiviert die Muskel- und Gelenkpumpe, die das Blut aus den Venen in Richtung Körper strömen lässt. Schuhe mit hohen Absätzen schränken die Bewegung der Sprunggelenke ein, Barfußlaufen ist dagegen förderlich. Das Tragen von Kompressionsstrümpfen optimiert die Wirkung der Muskel- und Gelenkpumpe. Durch den Kompressionsdruck verringert sich der Querschnitt der Venen, wodurch die Venenklappen besser schließen. Dadurch verhindern sie das Zurückfließen des Blutes und es wird dann Schritt für Schritt (im wahrsten Sinne des Wortes!) in Richtung Herz transportiert. Kompressionsstrümpfe sind ein äußerst wirksames Mittel zur Vorbeugung und Behandlung von Gefäßerkrankungen aller Art. Es gibt sie in vier verschiedenen Kompressionsklassen, die der Arzt entsprechend der Behandlungsindikation verordnen kann.

Rauchen sollte unbedingt unterlassen werden, da es die Blutgefäße nachhaltig schädigt. Schon bei einer Zigarette pro Tag ist die Beeinträchtigung der Funktion der Blutgefäße in der Haut nachweisbar! Dagegen sind Wassertreten und Laufen mit bloßen Füßen über taufeuchtes Gras sehr gut für die Gefäße.

In der nächsten Ausgabe von **LYMPHE & Gesundheit** stellen wir die verschiedenen operativen Therapieformen für Krampfadern vor.

MICROVASE GEL

Sanfte Kräfte der Natur gegen schwere Beine und für schöne Haut



Aloë Vera (*Aloë vera Barbadosensis Miller*): Bewirkt Linderung von Schmerzen und Rückgang der Hautrötung, beschleunigt Zellwachstum, regeneriert Hautgewebe und verbessert die Aufnahmefähigkeit für die anderen Wirkstoffe des Gels.

Echter Steinklee (*Mellilotus officinalis*): Wirkt dank des Gehalts an Cumarin lymphdrainierend und ödemabbauend, verbessert den Durchfluss der Lymphgefäße, und vermindert ödembedingte Schmerzen.

Roskastanie (*Aesculus hippocastanum*): Baut Ödeme ab, stärkt die Venen und hat eine ausgeprägte entzündungshemmende Wirkung.

Ananas (*Ananas sativus*): Verringert sowohl die Durchlässigkeit der Wände der Haargefäße (wodurch weniger Wasser ins Gewebe sickert) und die Ausdehnung Gefäße als auch die Beweglichkeit der Leukozyten im entzündeten Gewebe.

Honigblüte (*Filipendula ulmaria*): Wirkt entzündungshemmend und örtlich gegen Thrombozyten-Aggregation. Wegen ihrer gewebebestraffenden Wirkung wegen dient sie auch als wirkungsvoller Schutz der Gefäße.

Weide (*Salix alba*): Gleiche entzündungshemmende Wirkung wie die Honigblüte. Aufgrund ihrer Gerbsäuren wird die Weide mit großem Erfolg örtlich zur Hauttraffung und zur Behandlung entzündeter Schleimhäute eingesetzt.

Centella asiatica (*Hydrocotyle asiatica*): Verbessert sowohl den venösen als auch den lymphatischen Rückfluss, verstärkt die Wirkung des Echten Steinklees. Begünstigt Elastizität, Spannkraft und Widerstandsfähigkeit der Haut.

Pfefferminze (*Mentha piperita*): Entfaltet auf der Haut ein intensives Gefühl von Frische und verringert die Schmerzempfindung.

Tube 150 ml 11,90 Euro / Flacon 500 ml 29,90 Euro - frei Haus -

Lympho Opt Fachklinik für
Lymphologie

Telefon für Fragen und Bestellung:
0 800 599 699 9 (Anruf gebührenfrei)

- KLINISCH ERPROBT -

www.lympho-opt-shop.de

Magnetfeldtherapie - Chancen und Grenzen

Manche Krankheiten und Funktionsstörungen lassen sich mit pulssierenden Magnetfeldern positiv beeinflussen. Auch die persönliche Befindlichkeit kann damit verbessert werden. Das funktioniert sogar bei Hunden, Katzen und selbst Pferden gut. Da sich jedoch auf dem Markt viele Anbieter von Magnetfeld-Therapiegeräten tummeln, die mit unbewiesenen Behauptungen versuchen, den Menschen Geld aus der Tasche zu ziehen, möchten wir Sie in diesem Artikel darüber informieren, was diese Behandlungsform leisten kann und was nicht.

Die Magnetfeldtherapie gehört zu den komplementärmedizinischen Behandlungsmethoden. Der Patient wird dabei einem Magnetfeld ausgesetzt. Schon in der Anti-

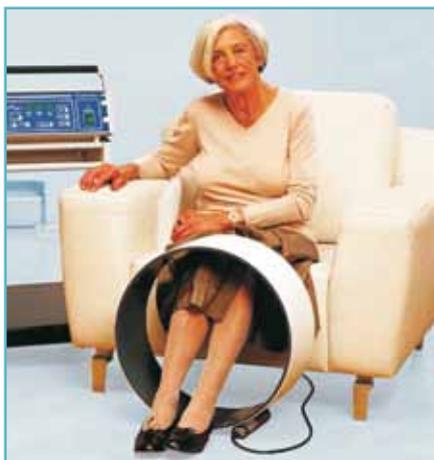


Abb. 1

ke wurden Dauermagnete zur Behandlung von Krankheiten verwendet. Doch erst seit dem Beginn der bemannten Raumfahrt begann man den Einfluss von Magnetfeldern auf den menschlichen Organismus wissenschaftlich zu untersuchen. Da eine therapeutische Wirkung von statischen Magnetfeldern wissenschaftlich nicht nachgewiesen werden konnte, kommen im seriösen medizinischen Bereich heute nur noch magnetische Wechselfelder zum Einsatz.

Magnetfeld-Therapiegeräte bestehen aus einem Impulsgenerator und einem Applikator. Dieser wandelt die vom Generator erzeugten elektrischen Impulse in magnetische Wechselfelder um. Applikatoren gibt es in Form von kleinen oder größeren Matten, Ringspulen (Abb. 1) oder speziellen Formen für den Kopfbereich (Abb. 2). Es gibt heute sogar schon handliche, akkubetriebene Geräte, bei denen Impulsgenerator und Applikator zu einer mobilen Einheit zusammengefasst sind (Abb. 3) und bequem am Körper getragen werden können (Joggen, Wandern, Gymnastik etc.).

Magnetische Wechselfelder erzeugen im Gewebe feine elektrische Kreisströme, die verschiedene Funktionen innerhalb und außerhalb der Zellen beeinflussen. Da sich das auch negativ auf die biologischen Funktionen auswirken kann, sollte man keinesfalls Geräte verwenden, die nicht nach dem Medizinproduktegesetz zertifiziert sind. Auch sollten nur Geräte von Herstellern gekauft



Abb. 2

werden, die auch Kliniken und ärztliche bzw. therapeutische Praxen beliefern.

Zum Verständnis der Wirkungsweise der pulssierenden Magnetfelder im Organismus sind physikalische, chemische und biologische Kenntnisse notwendig. Wir konzentrieren uns in diesem Artikel auf die medizinischen Anwendungen der Magnetfeldtherapie. Wissenschaftlich bewiesen ist, dass sie eine deutliche Verbesserung der Mikrozirkulation und der Sauerstoffversorgung des Gewebes bewirken kann. Das begünstigt die Reparatur und Regeneration von Zellen im Gewebe und verstärkt die Wirkung mancher Pharmaka (Zytostatika etc.). Es wird auch eine Gefäßerweiterung (Vasodilatation) sowie eine periphere Hemmung der Sympathikusaktivität beschrieben (Antistresswirkung). Einige Autoren schreiben über eine Steigerung der Fließgeschwindigkeit des Blutes unter dem Einfluss pulsierender Magnetfelder, was zur Senkung des Risikos von Thrombosen und Infarkten führen kann. Den schmerzlindernden Effekt der Magnetfeldtherapie führen manche Autoren auf deren Wirkung



corpocura.DE
TECHNOLOGIE IM DIENSTE IHRER GESUNDHEIT

Gesundheit ist nicht die Abwesenheit von Krankheit, sondern körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden.

Sie persönlich können vieles dazu tun, um diese Voraussetzungen zu erfüllen. Doch wenn Sie verlässliche Unterstützung dabei brauchen, sind wir für Sie da.

Unsere Geräte für die medizinische Magnetfeldtherapie gehören im deutschen Sprachraum unangefochten zur Königsklasse. Doch da wir auf den „kurzen Dienstweg“ setzen, können wir sie zu einem günstigen Preis/Leistungs-Verhältnis anbieten. Und unseren Service werden Sie schätzen.

Ausführliche Informationen erhalten Sie unter www.corpocura.de - Kontakt per Fax: 0911 / 597 86 54

auf bestimmte Neurotransmitter (Serotonin, Adrenalin etc.) zurück. Aufgrund der beschriebenen Mechanismen lässt sich die Magnetfeldtherapie mit guten Erfolgschancen einsetzen bei

- Neuralgien (Nervenschmerzen) aller Art
- Schmerzen rheumatischer Natur
- Arthritis (insbesondere chronischen Formen)
- Spannungskopfschmerzen und Migräne
- Gelenkschmerzen
- Rückenschmerzen
- Sehnenscheidenentzündung
- Zahn- und Kieferschmerzen
- Durchblutungsschmerzen (Raynaud-Syndrom)
- Gynäkologischen Schmerzen (Menstruation etc.)
- postoperativen und posttraumatischen Schmerzen
- Schmerzen im Zusammenhang mit Krebserkrankungen
- Phantomschmerzen (gerade hierfür liegen eindeutige Studienergebnisse vor)
- Hämatome (Blutergüsse)

Ein weiteres Haupteinsatzgebiet der Magnetfeldtherapie sind Erkrankungen des Knochenbaus und der Muskulatur. Die beobachtete Zunahme des Wachstums von Knochen und Knorpelmatrix in pulsierenden Magnetfeldern führt man unter anderem auf deren „piezoelektrischen Effekt“ zurück. Das wiederum lässt den Einsatz der Magnetfeldtherapie angezeigt sein bei

- Knochenbrüchen
- Meniskusverletzungen
- Sportverletzung aller Art
- Arthrose
- Osteoporose (Knochenschwund)
- Bandscheibenvorfall
- Beschleunigung der Einheilzeit nach Gelenkersatz

In der Dermatologie wurden günstige Effekte der Magnetfeldtherapie beobachtet bei

- Allergien
- Akne
- Herpes zoster (Gürtelrose)
- Neurodermitis
- Psoriasis
- Wunden und Verbrennungen

Es konnten auf zahlreichen medizinischen Gebieten wie HNO (Tinnitus), Nerven, Herz-Kreislauf, Lymphologie, Verdauung und Stoffwechsel (Diabetes) etc. positive Wirkungen der Magnetfeldtherapie beobachtet werden. Allerdings sollte sie nur nach Rücksprache mit einem Arzt oder Physiotherapeuten in Erwägung gezogen werden. Viele Ärzte und Physiotherapeuten bieten in ihren Praxen Behandlungen mit professionellen Geräten als „Individuelle Gesundheitsleistung“ (IGeL) an. Bei kurzzeitigen Beschwerden kann die Behandlung in einer Praxis eine günstige Lösung darstellen. Bei längerer Bedarfsdauer kann man bei seriösen Anbietern geeignete Geräte mieten. Falls der Anwender aufgrund seiner guten Erfahrungen das Gerät dann später kaufen möchte, wird normalerweise ein Teil des Mietpreises mit dem Kaufpreis verrechnet.

Wir haben die Therapie mit pulsierenden Magnetfeldern in diesem Artikel durchwegs positiv beschrieben. Zu Recht, denn sie kann die Selbstheilungskräfte unseres Körpers nachhaltig stärken. Doch Wunder darf man sich von ihr nicht erwarten. Sie kann nur dann ihren ganzen Nutzen entfalten, wenn sie zusammen mit einer geeigneten Lebensführung angewandt wird. Denn wenn etwa ein Dia-

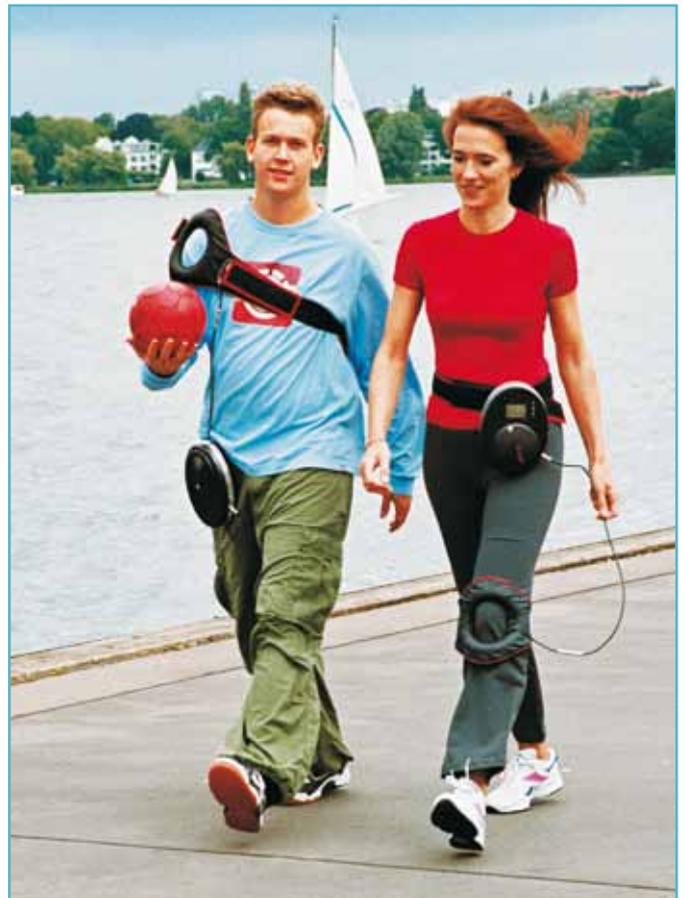


Abb. 3

betiker meint, er könne sein Leiden mithilfe der Magnetfeldtherapie loswerden, während er ständig Kalorien in sich hineinstopft und nur herumsitzt, wird bitter enttäuscht werden! Wenn er sie dagegen zur Unterstützung seiner Ernährungsdisziplin und seines Bewegungsprogramms einsetzt, kann er auf wirklich hervorragende Ergebnisse hoffen.

In bestimmten Fällen darf die Magnetfeldtherapie jedoch nicht angewandt werden. Die absoluten Kontraindikationen sind:

- Herzschrittmacher, elektronische Implantate
- Schwangerschaft (hier liegen keine Studien vor)
- akute Tuberkulose
- Hyperthyreose (Überfunktion der Schilddrüse)
- akute Blutungen
- Verdacht auf innere Blutungen
- Typ-1-Diabetes

Als relative Kontraindikationen gelten

- schwere Herzrhythmusstörungen
- schwere Pilzkrankungen
- massiver Bakterienbefall

In diesen Fällen kann nur ein Arzt entscheiden, ob und in welcher Dosierung die Magnetfeldtherapie angewandt werden darf. Dagegen stellen Implantate und Endoprothesen kein Ausschlusskriterium dar.

Wer sich näher in die Materie einarbeiten möchte, dem senden wir gerne eine kurze Literaturübersicht zu. Bitte fordern Sie diese an bei: verlag@lymphe-und-gesundheit.de

Gesundheits-Infos

Vitamin D ist gut für die Gefäße

Menschen mit Vitamin-D-Mangel haben ein 33 Prozent höheres Risiko für koronare Herz-Kreislauf-Erkrankungen (KHK). Das habe eine Metastudie mit fast 100 000 Teilnehmern ergeben, teilt die Warwick Medical School in Coventry in Großbritannien mit. Das Risiko, Typ-2-Diabetes zu bekommen, wird durch Vitamin-D-Mangel sogar um 55 Prozent erhöht. Wichtige Quellen dieses Vitamins sind Sonne, fettreicher Fisch und Vitamin D als Nahrungsergänzungsmittel.

So können Sie 14 Lebensjahre gewinnen!

In einer großen Studie mit rund 24.000 Männern zwischen 30 bis 79 Jahren konnte die Arizona State University (USA) nachweisen, dass bereits allein durch ausreichende Bewegung, Nichtrauchen und einen normalen Bauchumfang die Lebensdauer des Menschen um durchschnittlich 14 Jahre verlängert wird (Arch Int Med 169, 2009, 2096). In dem 15-jährigen Be-

obachtungszeitraum hatten die Nichtraucher mit guter Fitness 60 Prozent weniger koronare Herzerkrankungen (KHK) und 77 Prozent weniger KHK-bedingte Todesfälle. Die Gesamtsterberate bei denen, die alle drei Kriterien erfüllten, lag 77 Prozent unter jener der Probanden, die sich zu wenig bewegen, rauchen und übergewichtig sind. Studienleiter Prof. Chon-Do Lee errechnete für die fitten Nichtraucher mit einem Body-Mass-Index (BMI) unter 25 einen Gewinn an Lebenserwartung von 14 Jahren! Und das Schöne ist, die Studie ergab, dass bereits jeder einzelne der drei Faktoren für sich genommen das KHK-Risiko um ein Drittel senkt, die Gesundheit insgesamt verbessert und die Lebenserwartung (nur eben in geringerem Umfang) erhöht.

**Ein Jahres-Abo (4 Ausgaben)
von LYPHPE & Gesundheit
kostet nur 8 Euro frei Haus und
Sie verpassen keine Ausgabe!
www.lypche-und-gesundheit.de**

Probiotika sind tatsächlich gut für die Gesundheit

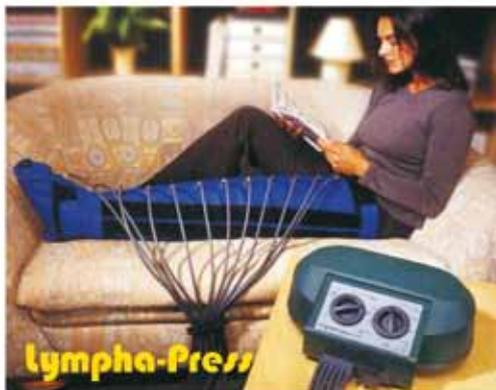
Lange Zeit wurde darüber gestritten: Nützen Probiotika (fermentierte Milchprodukte mit *Lactobacillus casei*) der Gesundheit oder handelt es sich dabei um reine Geldschneiderei. Jetzt zog Prof. Stephan Bischoff vom Institut für Ernährungsmedizin der Universität Hohenheim nach einem von Danone unterstützten Workshop das Fazit, das in mehreren Situationen die Anwendung von Probiotika heute als evidenzbasiert betrachtet werden kann. Probiotika können im Darm tatsächlich gesundheitliche Effekte entfalten. Warum das so ist, ist noch nicht geklärt, doch laut Bischoff ist inzwischen gesichert, dass bestimmte Probiotika die Produktion von Entzündungsmediatoren herunterregulieren, die Darmbarriere stabilisieren, das Andocken pathogener Bakterien an die Darmschleimhaut unterbinden oder die Produktion von Defensinen induzieren, die ähnlich wie Antibiotika wirken. Als gesichert gilt die Wirkung von Probiotika bei akuter Enterokolitis, bei Antibiotika-assoziiierter Diarrhoe sowie beim Reizdarmsyndrom. (Ärzte Zeitung, 3. Februar 2010)

Fortsetzung auf Seite 14

Bequem zu Hause entstauen...



Villa Sana



Lympha-Press

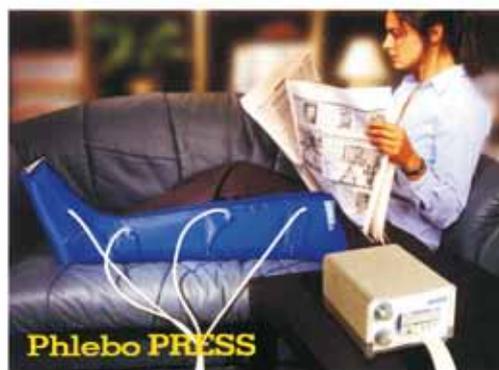
Sprechen Sie doch einfach mal Ihren Facharzt daraufhin an. In berechtigten Fällen übernehmen nämlich die Kassen die Kosten Ihres Heimgertes

Sie können dann, wann immer Sie wollen, etwas Gutes für Ihre Gesundheit tun. Und das Schöne dabei ist: Es tut wunderbar gut!

Unsere Modelle sind ausgereift und werden Ihnen viele Jahre lang gute Dienste leisten. Richtig angewandt, helfen Sie in vielen Fällen, die Kosten für andere Therapien spürbar zu reduzieren.

Für die Kompressions-Therapie von Lip- und Lymphödemen sind unsere **Lympha-Press** Geräte ideal, während sich unsere **Phlebo PRESS** Geräte speziell bei der Behandlung venös bedingter Erkrankungen auszeichnen.

**Villa Sana GmbH & Co.
medizinische Produkte KG**
Hauptstraße 10
91798 Weiboldshausen
Telefon 0 91 41 - 85 46-0
www.villa-sana.com



Phlebo PRESS

Auf Wunsch übernehmen wir für Sie die gesamte Antragabwicklung bei Ihrer Krankenkasse. Kostenlos.

Heilpflanzen

Deutscher Name Lateinischer Artname	Indikationsgebiet übergeordnet Indikationsgebiet untergeordnet	Darreichungsform
Ackerschachtelhalm, auch Zinnkraut genannt Equisetum arvense	Harnwegs- und Prostataerkrankungen Zur Durchspülung bei bakteriellen und entzündlichen Erkrankungen der ableitenden Harnwege, bei Nierengrieß und rheumatischen Erkrankungen	Tee, Umschlag
Ackerschachtelhalm, auch Zinnkraut genannt Equisetum arvense	Hauterkrankungen Chronische Ekzeme, Neurodermitis, lokale Durchblutungsstörungen oder Frostbeulen, Unterstützende Behandlung schlecht heilender Wunden und Ulcus cruris, zur kosmetischen, vorbeugend und therapeutischen Behandlung bei Haut- und Haarproblemen. Posttraumatisches und statisches Ödem, Bindegewebschwäche, Osteoporose	Tee und Pulver zur innerlichen und äußerlichen Anwendung (Umschläge, Kompressen, Teilbäder)
Ackerstiefmütterchen Viola tricolor	Hauterkrankungen Chronische Ekzeme, Milchschorf bei Kinder, leichte seborrhoische (durch Überproduktion der Talgdrüsen bedingte) Hauterkrankungen, Impetigo (hochinfektiöse bakterielle Hautinfektion), Juckreiz, juvenile Akne, Säuglingsekzeme und Windel-Dermatitis	Tee, Auflagen und Bäder, für kosmetische Zwecke, frisch essen
Aloe Vera Aloe ferox, vera	Darmerkrankungen Verstopfung, Aloe ist die am stärksten wirksame Anthranoid-Droge	Tropfen - Tinktur, Aloepulver, wässrig-ethanolische Extrakte
Aloe Vera Aloe ferox, vera	Hauterkrankungen Wunden, Hauterkrankungen, Psoriasis, Ekzeme, Mykosen (Pilzkrankungen), Verbrennungen, Sonnenbrand, strahlungsbedingte Hautschäden, Allergien, Insektenstiche, Juckreiz, Verstauchungen, Zerrungen, Sehnscheiden- und Venenentzündungen	Das durchsichtige Gel aus der Blattmitte, Aloe Eisgel zum selbstmachen im Gefrierschrank
Andorn Marrubium vulgare	Magenerkrankungen Appetitlosigkeit, Verdauungsstörungen, Völlegefühl, Blähungen	Tee, Frischpflanzenpresssaft, frisch essen
Anis Pimpinella anisum	Atemwegserkrankungen Bronchitis mit Verschleimung, Geschmacks-Korrigens	Tee, Inhalationen, Salben, Hustenbonbons, frisch essen
Anis Pimpinella anisum	Darmerkrankungen Blähungen, Expectorans (fördert den Auswurf von Bronchialsekret), Küchengewürz	Tee, Tinktur, Wein, Küchengewürz, Verdauungsschnäpse, frisch essen
Arnika Arnica montana	Hauterkrankungen Verletzungs- und Unfallfolgen nach stumpfen Traumen wie Blutergüsse, Zerrungen, Quetschungen, Frakturödeme; schwer heilende, schmierige Wunden mit schlechter Granulationsbildung, bei beginnender Lymphangitis (Entzündung von Lymphbahnen, fälschlicherweise auch als Blutvergiftung bezeichnet) und Phlegmone (eitrige, sich diffus ausbreitende Infektionen von Bindegewebe), Furunkulose, Insektenstiche, zur Schmerzlinderung bei Karpaltunnelsyndrom, Venenentzündungen, venöser Insuffizienz mit Stauungszeichen, Entzündungen des Mund und Rachenraumes, rheumatische Muskel und Gelenkschmerzen	Tee, Pulver, Aufgüsse, Tinkturen, Salben, Öle, Globuli (Pflanze steht unter Naturschutz)
Arnika Arnica montana	Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen Angina Pectoris-Anfall, Verbessert die zur Blutversorgung des Herzens, Altersherz	Tee, Tinktur, Urtinktur nach HAB, Globuli (Pflanze steht unter Naturschutz)
Baldrian Valeriana officinalis	Erkrankungen des Nervensystems und der Psyche Nervöse Erregungs- und Unruhezustände, nervös bedingte (Ein)- Schlafstörungen, nervöse Herz- und Magenbeschwerden, Lampenfieber und Prüfungsangst, Angst- und Spannungszustände, nervöse Erschöpfungszustände, Reizblase und Bettnässen, Lernschwierigkeiten bei Kindern und Nervosität, Angst- und Spannungszustände und Wetterfühligkeitssymptome	Tee, Tinktur, Extrakt, Presssaft, Wein, frisch essen, Fertigpräparate
Bärlauch Allium ursinum	Ausleitung und Regeneration Löst Quecksilber aus den Depots und bindet Schwermetalle, antimikrobiell, lipidsenkend, antioxidativ, aggregationshemmend, erhöhter Blutdruck	Tinktur, Pesto, Wildgemüse, Salate, Öle

Diese Liste wurde erstellt von:
Brigitte Addington, Fachkrankenschwester, zertifizierte Wildkräuter-Expertin
www.sonnetra.de

Medikament des Jahres 2010* **selenase®**

... von Apothekern empfohlen!



Trinklösungen

Tabletten

Nahrungsergänzungsmittel



*Studie zur Empfehlungshäufigkeit von OTC-Präparaten in deutschen Apotheken. Bundesverband Deutscher Apotheker e.V.

biosyn Arzneimittel GmbH
Schorndorfer Str. 32
70734 Fellbach
Tel.: 07 11 - 5 75 32 - 00
www.biosyn.de



selenase® 50 AP/selenase® 50 peroral. Wirkstoff: Natriumselenit-Pentahydrat. 50 µg Selen pro Tablette bzw. 1 ml Lösung zum Einnehmen. **Anwendungsgebiete:** Nachgewiesener Selenmangel, der ernährungsmäßig nicht behoben werden kann. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Darreichungsform, Packungsgrößen:** selenase® 50 AP: 20 (N1), 50 (N2), 100 (N3) Tabletten; selenase® 50 peroral: 50 Trinkampullen mit 1 ml Lösung (N2).
Apothekenpflichtig

10/09 P

Frauen sind meist mit ihrem Körper unzufrieden

Eine repräsentative Umfrage der Frauenzeitschrift „Laura“ ergab, dass 92 Prozent der Frauen in Deutschland etwas an ihrer Figur auszusetzen haben. Aber auch die meisten Männer ärgern sich über ihren dicken Bauch oder dicke Oberschenkel. Allerdings sind mehr als ein Fünftel der Männer mit ihrem Körper zufrieden. Das geht aus einer Befragung der Bauer Media Group in Hamburg hervor. Demnach denken rund 17 Prozent der Befragten beim Anziehen an ihre Problemzonen. Viele von ihnen genießen sich, nackt von ihrem Partner zu stehen. 26 Prozent der Frauen würden für einen perfekten Körper sogar 30.000 Euro in bar ausschlagen und sich stattdessen lieber die Problemzonen wegzaubern lassen. Ärzte Zeitung online, 14.01.2010

Weniger Fernsehen hilft gegen Übergewicht

Wer viel auf die Waage bringt, ist meist kein Freund von körperlicher Bewegung. Doch jetzt gibt es für Übergewichtige einen Lichtblick: Eine Studie aus Palo Alto in Kalifornien (Arch Intern Med 169, 2009, 2109) ergab, dass dicke Menschen allein schon durch weniger Fernsehen, abnehmen, weil sie sich dann automatisch mehr bewege-

gen. In der Studie schaltete ein spezielles Gerät die Flimmerkiste automatisch ab, wenn 50 Prozent des früheren wöchentlichen Fernsehkonsums erreicht wurden. Die Kontrollgruppe konnte dagegen fernsehen, soviel sie wollte. Fazit: Bei täglicher Reduzierung des Fernsehkonsums von drei Stunden aßen die Teilnehmer weniger, sie verbrauchten mehr Energie und verbesserten dadurch ihre Energiebilanz. So nahmen sie in drei Wochen einen dreiviertel Kilo ab, ohne eigens dafür etwas zu tun. In der Kontrollgruppe gab es dagegen kaum Änderungen.

Ein dicker Po ist gut für die Gesundheit!

Ständig wird über zu viele Pfunde geschimpft und gejammert. Doch es gibt auch andere Stimmen dazu: Forscher der Universität Oxford fanden in einer Studie heraus, dass ein dicker Po und Speck an Hüften oder Schenkeln („Birnenfigur“) sich durchaus positiv auswirken können. Der dicke Bauch („Apfelfigur“) dagegen schadet der Gesundheit (International Journal of Obesity, Januar 2010). Wenn sich jemand mit einem dicken Bauch körperlich anstrengt, werden vermehrt Fettsäuren durch den Körper transportiert. Diese lagern sich in Organen (Leber etc.) und Muskeln ein

und können Diabetes oder Herzkrankheiten verursachen. Auch sendet Bauchfett Moleküle aus, die Entzündungen hervorrufen können. Im Gegensatz dazu lagert das Fettgewebe an den Schenkeln diese Fettsäuren langfristig ein und produziert Hormone, die vor Diabetes schützen können. Konstantinos Manolopoulos, einer der Autoren der Studie, weist darauf hin, dass der schützende Effekt zwar unabhängig vom Körpergewicht ist. Doch bei großer Gewichtszunahme erhöht sich auch der Bauchumfang, was dem schützenden Effekt des Schenkelfetts dann entgegenwirkt. (Ärzte Zeitung, 13. Januar 2010)

NEU: Elektromechanischer Stimulator für das obere Sprunggelenk zur

- Behandlung des arthrogenen Stauungssyndroms
- Peroneus-Stimulation (part. Lähmungen etc.)
- Entstauungstherapie bei Schwangerschaft
- Kontrakturbehandlung und Prophylaxe
- Normalisierung des Kapselmusters
- Verbesserung der Bewegungsfunktion
- Verbesserung des Gangbildes
- Thrombo-Embolie-Prophylaxe
- Prävention der Varizenbildung

Der Stimulator wurde unter der wissenschaftlichen Begleitung durch Frau Prof. Dr. E. Földi entwickelt. Er eignet sich zur Anwendung in Praxen, Kliniken und als Heimerät für Patienten. Informationen senden wir nur an medizinisches Fachpersonal.

corpocura.de www.corpocura.de

Optimale Lymphödem-Therapie für Berufstätige und Genießer



Drei Gründe für die 1 plus 51 Therapie:

- Bei einer Reha wird der weitaus größte Teil des Kurerfolges während der ersten Woche erreicht.
- Stationäre Reha-Maßnahmen werden laut Gesetz nur alle vier Jahre gewährt.
- Heute wagen viele Berufstätige aus Angst um ihren Arbeitsplatz nicht mehr zur Kur zu gehen.

So funktioniert die 1 plus 51 Therapie:

Die 1 plus 51 Therapie kombiniert den Kurerfolg der ersten Woche mit einem kurzen Abstand zwischen den Reha-Maßnahmen.

1 Woche Intensiv-Entstauung plus 51 Wochen Erhaltungsphase ergeben zusammen ein Jahr.

Die 1 plus 51 Therapie ist Therapie einer Fachklinik für Lymphologie in einem entspannten Wellness-Ambiente.

Dank der 1 plus 51 Therapie bleibt Ihre Wohlfühlkurve stets im „grünen Bereich“.



Lympho-Opt

Therapiezentrum
Hirschbach / Opf.

Unser Tipp für kluge Rechner: Dank einer Beteiligung am **Lympho-Opt Fonds IV** können Sie die Kosten für Ihre jährliche **1 plus 51 Therapie** bequem und sicher finanzieren und kommen zudem in den Genuss interessanter Preisvorteile.

Fordern Sie am besten noch heute unser ausführliches Info-Material an.



Verein zur Förderung der Lymphoedemtherapie e. V.

Die Mitglieder des Lymphvereins erhalten **LYMPHE & Gesundheit** immer pünktlich und kostenlos frei Haus. Der Mitgliedsbeitrag beträgt nur 20 Euro pro Jahr.

Integrierte Versorgung von Menschen mit chronischen Lymphabflussstörungen

Die deutsche Gesundheitspolitik der letzten 20 Jahre hat zwar viel mit Politik, jedoch nur wenig mit Gesundheit zu tun. Ständig werden beschlossene Reformen von Reformen der Reform abgelöst und diese wiederum von Reformen der Reform der Reform... Doch Spaß beiseite! Da Jammern uns ebenso wenig nützt wie Wut, hat sich der Lymphverein im elften Jahr seines Bestehens vorgenommen, im Sinne des § 140 a-d SozialGesetzBuch (SGB) V Netzwerke zur integrierten Versorgung von Menschen mit chronischen Lymphabflussstörungen aufzubauen. In diesen Netzwerken sollen alle Leistungserbringer – ambulante als auch stationäre – zusammenarbeiten, die für die Versorgung der Menschen mit chronischen Lymphabflussstörungen notwendig sind bzw. unterstützend sein können.

Schritt für Schritt werden überall in Deutschland lokale bzw. regionale Versorgungsnetze entstehen. Zentrale Säule dieser Netzwerke ist die aktive Partnerschaft zwischen Patient und seinem Therapeut. Dem Therapeuten kommt die Rolle eines persönlichen Mentors und Lotsen zu, der seinen Patienten über die bestmöglichen Versorgungspfade informiert und ihn mit Rat und Tat darauf begleitet. Eine strukturierte Aus- und Weiterbildung soll die qualitativ hochwertige lymphologische Kompetenz sämtlicher Ärzte in diesen Versorgungsnetzen gewährleisten.

Ohne Kompression gibt es keine wirksame Therapie von Lymphabflussstörungen. Vielen Betroffenen ist diese Tatsache aber nicht in ihrer ganzen Tragweite bewusst. Darum tragen sie ihre Kompressionsversorgung nicht regelmäßig, wie es doch notwendig wäre. Woran liegt das? Eine aktuelle Studie des Bremer Instituts für Arbeitsschutz und Gesundheitsförderung (BIAG) kam zu dem Ergebnis, dass Information und Beratung für den Therapieerfolg von ausschlaggebender Bedeutung sind. Die Therapietreue – in unserem Fall das regelmäßige Tragen der Kompressionsversorgung – ist immer dann niedrig, wenn die Patienten nicht oder nur begrenzt über die verordneten Therapiemittel informiert sind.

An dieser Stelle setzt das Netzwerk-Konzept des Lymphvereins an. Niemand in der lymphologischen Versorgung verbringt mehr Zeit mit den Patienten wie die Therapeuten. Sie sind geradezu prädestiniert dafür, ihren Patienten die Zusammenhänge zwischen den einzelnen Therapien und dem Zustand des Lymphsystems zu vermitteln. Dadurch kann die Akzeptanz der Kompressionstherapie erheblich verbessert werden. Das wiederum erhöht den Therapiererfolg, es entstehen seltener Folgeerkrankungen, und wenn, eher in schwächerer Form. Auf diese Weise kann viel Geld gespart werden. Das soll dann denen zugute kommen, die diese Einsparungen möglich gemacht ha-

ben. Darum erhalten die Therapeuten in den Netzwerken des Lymphvereins für die weitergehende Betreuung ihrer Patienten ein zusätzliches Honorar in angemessener Höhe. Der Lymphverein führt bereits Gespräche mit Krankenkassen über Verträge für eine integrierte indikationsbezogene Versorgung.

Wir dürfen unser Gesundheitswesen nicht länger als Reparaturbetrieb ansehen, in dem Schäden behoben oder ausgebessert werden. Vielmehr sollte jeder von uns seinen persönlichen Beitrag dazu leisten, damit Schäden erst gar nicht entstehen. Dafür gibt es viele Möglichkeiten, deren wir uns oftmals nur nicht bewusst sind. Darum möchte der Lymphverein Netzwerke aufbauen, in denen die Patienten nicht als Kostenfaktor oder Behandlungsobjekte betrachtet werden, sondern als lebendige Wesen mit Gefühlen und Wünschen, Hoffnungen und einer tiefen Sehnsucht nach Glück. Und diese Sehnsucht kann sehr wohl in Erfüllung gehen, wenn wir uns als unseres Glückes Schmied betrachten. Also nicht nur sich hinlegen und sagen „lymph' mich mal schön und mach' mich gesund!“, sondern Bestrumpfung anziehen, Stöcke in die Hand nehmen und mit Gleichgesinnten fröhlich durch die Natur (Stadtpark tut es auch) wandern! Sie werden spüren: das tut Körper und Seele gut.

Verein zur Förderung der Lymphoedemtherapie e.V.
Lechstr. 28, 90451 Nürnberg
www.lymphverein.de

Impressum

Herausgeber
Strategie & Form Verlag

Verlagsanschrift
S & F Dienstleistungs GmbH
Bismarckstraße 26
90491 Nürnberg

Internet / Kontakt
www.lymphe-und-gesundheit.de
verlag@lymphe-und-gesundheit.de

Firmensitz
S & F Dienstleistungs GmbH
Gustav-Jung-Straße 4
90455 Nürnberg

Druckauflage
115.000 Exemplare

Verlagsleitung
Max Simon
Rainer H. Kraus

Redaktionsleitung
Rainer H. Kraus

Anzeigenverwaltung
Rainer H. Kraus
Tel. 09 11 / 597 86 96
Fax 09 11 / 597 86 54
kraus@strategie-und-form.de

LYMPHE & Gesundheit erscheint vierteljährlich im März, Juni, September und Dezember.
Die Zeitschrift wird zum kostenlosen Mitnehmen an mehr als 4.700 Praxen von Ärzten und Physiotherapeuten, ausgesuchte Sanitätshäuser, Kliniken und Selbsthilfegruppen verteilt.

LYMPHE & Gesundheit darf nicht verkauft werden!

Die Zeitschrift kann ausschließlich über die Homepage www.lymphe-und-gesundheit.de abonniert werden. Gegen eine Schutzgebühr von 8 Euro erhalten die Abonnenten in Deutschland **LYMPHE & Gesundheit** ein Jahr lang (vier Ausgaben) frei Haus. Versand ins Ausland auf Anfrage: verlag@lymphe-und-gesundheit.de
Den Mitgliedern des Lymphvereins wird die Zeitschrift kostenlos nach Hause gesandt.

Die online-Version von **LYMPHE & Gesundheit** kann kostenlos unter www.lymphe-und-gesundheit.de heruntergeladen werden.

Satz
www.ilocept.de

Druck
Limburger Vereinsdruckerei GmbH, Limburg a. d. Lahn

SoraLife®

*Kompressionsstrümpfe
mit Microfaser ...*

... für ein komfortables Tragegefühl.

Materialkombination mit Microfaser erstmalig bei Lymphödem-Versorgungen:

- Angenehm auf der Haut durch erstklassigen Feuchtigkeitstransport und sehr gute Luftdurchlässigkeit
- Komfortable Unterstützung für den Alltag
- Garantiert den therapeutisch notwendigen Druck

Neugierig? Fragen Sie Ihr Sanitätshaus oder rufen Sie uns an unter 0800-001 05 60.