

Die Gruppentreffen finden an folgenden Terminen statt:

Freitag, den 22. November 2019

Freitag, den 24. Januar 2020

Freitag, den 28. Februar 2020

Freitag, den 27. März 2020

Freitag, den 24. April 2020

Freitag, den 22. Mai 2020

Freitag, den 26. Juni 2020

Freitag, den 24. Juli 2020

Freitag, den 28. August 2020

Freitag, den 25. September 2020

Freitag, den 23. Oktober 2020

Freitag, den 27. November 2020

Ort:

**SKV Vereinsheim,
Tammer Str. 30 Ludwigsb.-Eglosheim**

Beginn: 19 Uhr

Interessierte werden gebeten sich vorab bei einer der Ansprechpartnerinnen zu melden.

Mit freundlicher Unterstützung der



Ihre Ansprechpartnerinnen

Ute Neitzel

Telefon: 07141-605110

Mobil: 0173-8789464

Sandra Daniela Linse

Tel: 0173-3148757

(Jeweils ab 18 Uhr erreichbar)

Bei Fragen und Anregungen erreichen Sie uns auch per Mail:

shg-lily-ludwigsburg@gmx.de

www.shg-lily-ludwigsburg.de

Bei medizinischen Fragen steht uns

PD Dr. Udo Lorenz beratend zur Seite



Bei lymphtherapeutischen Fragen steht uns

Emili Blecker von **Lympholon®**

beratend zur Seite

Lily Ludwigsburg



**Die Selbsthilfegruppe
für Betroffene mit
Lip- und/oder
Lymphödem**

Was ist ein Lymphödem?

Ein Lymphödem ist eine Erkrankung des Lymphgefäßsystems. Dieses ist für den Abtransport von Flüssigkeit und Eiweiß aus dem Gewebe verantwortlich.

Bei einer Störung des Abtransportes bleibt die Flüssigkeit und das Eiweiß im Gewebe zurück. Dadurch kann eine Schwellung entstehen – ein Lymphödem.

Lymphödem können angeboren sein, als auch nach Unfällen, Operationen oder Bestrahlungen (insbesondere nach Krebserkrankungen) auftreten.

Ebenfalls können Sie auch im Zusammenhang mit chronischen Gefäßleiden von Venen, Arterien, krankhafter Fettgewebsvermehrung (Lipödem) und durch Rheuma oder viele weitere Ursachen entstehen.

Je nach Ausprägung unterscheidet man 4 verschiedene Stadien. Vor allem in den letzten beiden Stadien leiden Patienten besonders unter starken Veränderungen der Gliedmaßen wie Arme und Beine.

Viele schämen sich dafür, trauen sich nicht mehr auf die Straße, leiden darunter dass die Bewegungen oft beschwerlich sind. Oft ist auch ein hoher Leidensdruck durch die ungläubigen Blicke von normalgewichtigen Menschen vorhanden.

Was ist ein Lipödem?

Das Lipödem (bei vielen Menschen und in der Umgangssprache als Reiterhosen-Syndrom, Säulenbeine oder Fettsucht bekannt) ist eine atypische und symmetrische Häufung von Fettgewebe an Hüften, Oberschenkel und Oberarmen. Im späteren Verlauf kann das Lipödem auch an Unterschenkel, Unterarmen und im Nacken auftreten.

Das Lipödem tritt fast ausschließlich bei Frauen auf. Potentielle Ursachen sind neben der genetischen Veranlagung auch oft hormonelle Veränderungen (Pubertät, Schwangerschaft oder Wechseljahre).

Die betroffenen Fettzellen sind krankhaft verändert und neigen darüber hinaus auch zu Wassereinlagerungen, die im Verlauf zu Spannungsgefühlen und Druckschmerzen führen können. Die Wahrscheinlichkeit ein Lip-Lymphödem zu entwickeln ist deutlich erhöht.

Meist ist ein Lipödem verbunden mit einer Neigung zu blauen Flecken, zum Teil sehr starken Schmerzen, Berührungsempfindlichkeit und sogar Entzündungen.

Auch wenn die Menschen „dick aussehen“ ist das Lipödem kein Ausdruck von Übergewicht!

Ziele der Gruppe:

- Information und Aufklärung über Ödeme
 - Einladung von Ärzten, Therapeuten, Kompressionsversorgern mit Fachvorträgen
 - gegenseitiger Austausch über die Erkrankung
 - Workshops
 - Wöchentlicher Lauftreff
 - Aquakurs
 - gemeinsame Ausflüge z.B. zu Kompressionsherstellern
 - Austausch mit anderen Selbsthilfegruppen
 - Regelmäßige monatliche Treffen
- Jeder ist willkommen, egal ob die Diagnose besteht oder man sich noch nicht sicher ist.
- Wir freuen uns über einen regen Austausch!!!