

Termine und Ort

Unsere Treffen finden 1x pro Monat jeweils an einem Freitag um 19:00 Uhr für jede Ortsgruppe statt.

Die genauen Termine entnehmen Sie bitte unserer Homepage, Facebook oder bei Bianca Horn

Gerne können wir Sie auch in unseren Mailverteiler aufnehmen damit Sie keine Infos der SHG Lip-Lymph Schwaben verpassen.

Bei ehrenamtlicher Arbeit können Raum- oder Terminänderungen jederzeit kurzfristig auftreten.

Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Räume für unsere Treffen:

Ortsgruppe Balingen:

Zentrum für gemeindenahe
Psychiatrie im Zollernalbkreis e.V.
Schwanenstraße 19
72336 Balingen

Ortsgruppe Tübingen:

Schulungsraum Fa. Brillinger
Handwerkerpark 25
72072 Tübingen

Ihre Ansprechpartnerin

Bianca Horn

Im Grund 9
72181 Starzach

Tel.: 0 74 83/91 25 56
(erreichbar ab 19 Uhr oder AB)

eMail: shglilyschwaben@gmx.de

(bei Fragen, Anmeldungen, Anregungen
usw. gerne Kontaktaufnahme)

Facebook-Gruppe:

SHG Lip-Lymph Schwaben

Oder auf unserer Homepage

www.lily-Schwaben.de

**Dieses Projekt wird unterstützt durch
die AOK Neckar-Alb**

Stand: 14.12.2015

Dicke Arme? Dicke Beine?



Selbsthilfegruppe Lip-Lymph Schwaben

www.lily-schwaben.de

Was ist ein Lymphödem?

Definition

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

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

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

Ebenfalls können Sie auch im Zusammenhang mit chronischen Gefäßleiden von Venen und 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 z.B. Armen und Beinen.

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

Was ist ein Lipödem?

Definition

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 und Oberschenkeln und Oberarmen. Im späteren Verlauf kann das Lipödem auch an Unterschenkeln, 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-Lymph-Ödem 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 oder Lymphödem kein Ausdruck von Übergewicht!

Unsere Gruppe

Ziele

- Infos, Beratung und Aufklärung über Ödeme und deren Behandlung
- Hilfestellung im täglichen Umgang mit Ödemen
- Förderung des eigenverantwortlichen Umganges mit der Erkrankung
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Gegenseitiger Infoaustausch
- Gemeinsame Aktivitäten wie z.B. Entstauungsgymnastik, Nordic Walking, Aquagymnastik, Qi-Gong
- Gemeinsame Ausflüge z.B. zu Kompressionsherstellern, Veranstaltungsbesuche
- Einbindung von Partnern
- Fachvorträge von Ärzten, Therapeuten, Kompressionsversorgern, Herstellern
- Austausch mit anderen Selbsthilfegruppen

Wir freuen uns auf regen Austausch!!