

# LYMPH- & LIPÖDEM

---

## SELBSTHILFEGRUPPE

### Das erwartet Sie in unserer Selbsthilfegruppe:

In der Selbsthilfegruppe geben wir allen Betroffenen, die unter einem Lymph- oder Lipödem leiden, die Gelegenheit, sich untereinander **auszutauschen** sowie sich über das Krankheitsbild und die **Therapiemöglichkeiten** zu informieren.

Sie sind nicht allein, werden ernst genommen und erhalten **Kontakt** zu Menschen mit einem Lip- und Lymphödem. In jedem Treffen erfolgt ein wertvoller **Erfahrungsaustausch**.

Wir arbeiten eng mit Ärzten, Lymphfachberatern, Therapeuten und Kompressionsstrumpfhherstellern zusammen und können Ihnen so **hilfreiche Tipps** geben, um Ihre **Beschwerden zu lindern** und das Fortschreiten der **Erkrankung aufzuhalten**.

Mit dem Wissen um ein Lymph- oder Lipödemleiden kann die Krankheit früh erkannt und angemessen reagiert werden.

Wir laden Sie **herzlich** zu unserem monatlichen Treffen im SEKIZ in Potsdam ein!



### Offene Selbsthilfegruppe

**Wann:** immer am 4. Mittwoch im Monat  
um 16:30 Uhr

**Wo:** im SEKIZ

Hermann-Elflein-Str. 11 | 14467 Potsdam

Betroffene und Angehörige sind herzlich  
willkommen!



Leitung & Betreuung:  
**Anke Nichelmann: 0163 260 60 94**  
**Klaus Hahn: 0331 600 88 01**  
Mail: [info@lymph-shg-potsdam.de](mailto:info@lymph-shg-potsdam.de)

Sanitätshaus Kniesche GmbH  
Friedrich-Ebert-Straße 25/26 | 14467 Potsdam  
**Ansprechpartner: Anke Nichelmann, Klaus Hahn**  
[www.lymph-shg-potsdam.de](http://www.lymph-shg-potsdam.de)



## Was ist ein Lymphödem?

Unser Lymphgefäßsystem ist für den Abtransport von Flüssigkeit und Eiweiß aus dem Gewebe verantwortlich. Kommt es zu einer Störung des Abtransportes bleiben Flüssigkeit und Eiweiß im Gewebe zurück und es entsteht eine Schwellung - ein Lymphödem.

### Wie erfolgt die Erkrankung?

Lymphödeme können angeboren sein. Sie können aber auch nach Unfällen, Operationen und Bestrahlungen auftreten. Chronische arterielle und venöse Gefäßleiden, krankhafte Fettgewebsvermehrungen und auch Rheuma können Lymphödeme entstehen lassen.

### Erkennung und Verlauf:

Anfangs treten leichte Schwellungen auf, die durch Hochlagern zurückgehen. Das Gewebe bleibt weich. Im fortgeschrittenen Stadium verhärtet sich das Bindegewebe, keine Rückbildung durch Hochlagern, extreme Volumenzunahme mit erheblicher Einschränkung der Beweglichkeit.

## Was ist ein Lipödem?

Das Lipödem, auch Reiterhosensyndrom genannt, ist ein an beiden Extremitäten auftretendes Fettgewebe seitlich an den Hüften, Oberschenkeln oder Oberarmen. Im späteren Verlauf können auch Unterschenkel, Unterarme und der Nacken betroffen sein. Es kann zu blauen Flecken kommen.

### Wie entsteht ein Lipödem?

Das Lipödem tritt fast ausschließlich bei Frauen durch hormonelle Veränderungen auf, vor allem nach der Pubertät, nach einer Schwangerschaft oder im Klimakterium.

### Verlauf der Erkrankung:

Das krankhaft veränderte Fettgewebe neigt außerdem zu Wassereinlagerungen, welches zu Spannungsgefühl und Druckschmerz führen kann.

Es liegt primär keine Schädigung des Lymphsystems vor. Diese kann jedoch durch die erhöhte Verletzlichkeit und Entzündungsgefahr des Fettgewebes entstehen.



Lernen Sie, im Alltag leichter mit der Erkrankung umzugehen,  
verschaffen Sie sich Erleichterung durch verschiedene Therapiemöglichkeiten und  
haben Sie Spaß am Austausch!