

Lymphödem und Lipödem

Ratgeber für Betroffene und Angehörige



Herausgegeben von

Sanitätshaus Aktuell
Unser Lächeln hilft



Sanitätshaus Aktuell AG

Auf der Höhe 50 · 53560 Vettelschoß

Telefon: +49 2645 95 39-0 · Telefax: +49 2645 95 39-90

www.sani-aktuell.de · info@sani-aktuell.de

Ausgabe: 04/2023

Wir bedanken uns bei folgenden Partnern für die freundliche Unterstützung:



Inhalt

Einleitung	4
Zahlen und Fakten: Sie sind nicht allein!	5
Das Lymphödem	6
Aufbau und Funktion des Lymphgefäßsystems	7
Was ist ein Lymphödem?	8
Primäres und sekundäres Lymphödem	9
Die verschiedenen Stadien	10
Behandlung und Therapie	11
Die Phasen und Elemente der Komplexen	
Physikalischen Entstauungstherapie (KPE)	12
Der Selbstcheck	13
Das Lipödem	14
Was ist ein Lipödem?	15
Die verschiedenen Stadien	17
Typeneinteilung	18
Behandlung und Therapie	19
Der Selbstcheck	20
Hilfsmittel	21
Tipps und Hinweise	28
Alltag und Reisen	29
Bewegung	30
Ernährung	32
Wie gelange ich an mein Hilfsmittel?	33
Rezeptierung und Kostenübernahme	34
Weitere Informationen zur Versorgung	35
Linktipps und Kontakte	36



Liebe Leserinnen, Liebe Leser,

Das Lipödem ist eine Störung der Fettverteilung, bei einem Lymphödem staut sich Lymphflüssigkeit. Allein in Deutschland leiden hunderttausende, wahrscheinlicher Millionen von Menschen, meistens Frauen, an einer dieser beiden Erkrankungen.

Es ist gut möglich, dass auch Sie unseren Ratgeber gerade in den Händen halten, weil eine Ärztin oder ein Arzt bei Ihnen ein Lymphödem oder Lipödem diagnostiziert hat. Deshalb möchten wir Ihnen mit diesem Ratgeber unsere Hilfe anbieten. Das Gespräch mit einer Ärztin oder einem Arzt ist zwar immer der erste Schritt.

Aber auch die Expertinnen und Experten aus den Sanitätshäusern mit dem Lächeln stehen Ihnen bei allen Fragen rund um Lymphödem und Lipödem beratend zur Seite!

Unser Anspruch ist es, Betroffenen und Angehörigen mit diesem Ratgeber die Details rund um die beiden Erkrankungen zu erläutern und Ihnen wertvolle Tipps für den Alltag mit dieser neuen Lebenssituation an die Hand zu geben. Hier erfahren Sie mehr über Therapien und Hilfsmittel sowie Änderungen des Lebensstils, die direkt oder indirekt betroffene Personen vornehmen können, um den Alltag weiterhin meistern zu können.

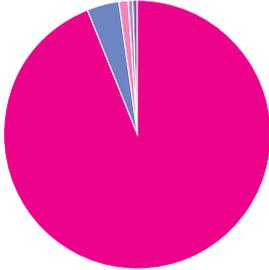
Das Gute ist: Ihnen kann geholfen werden! Mit einer abgestimmten, interdisziplinären Therapie und wirksamen medizinischen Produkten für jede Phase der Erkrankung. Um Ihnen die bestmögliche Hilfe für alle Anliegen rund um die Themen Lymphödem und Lipödem diesbezüglich zu gewährleisten, stehen Ihnen in den Sanitätshäusern mit dem Lächeln ausgebildete Fachkräfte zur Verfügung.

Neben professioneller und ausführlicher Beratung durch unsere Expertinnen und Experten per Telefon, online und insbesondere vor Ort bieten wir unseren Kundinnen und Kunden ausschließlich qualitativ hochwertige Hilfsmittel.

*Wir freuen uns auf Sie!
Ihr Sanitätshaus mit dem Lächeln*

Zahlen und Fakten: Sie sind nicht allein!

Bei den primären Lymphödemen sind ...*



... 94% an den Beinen



... 4% an mehreren Körperregionen



... 1% an den Armen

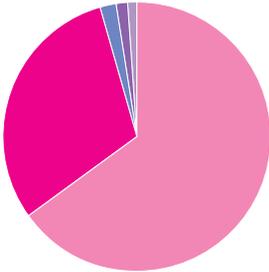


... 0,5% am Kopf



... 0,5% am Genital

Bei den sekundären Lymphödemen betreffen ...*



... 66% die Arme



... 31% die Beine



... 2% mehrere Körperregionen



... 1,5% das Genital



... 1% den Kopf

Nutzerinnen und Nutzer von Kompressionsstrümpfen, dem bewährten Hilfsmittel bei Lymphödem und Lipödem, sagen:**

85%

„Ich bin mit meinem Hilfsmittel zufrieden bis sehr zufrieden.“

52%

„Die Strümpfe helfen mir viel.“

33%

„Die Strümpfe helfen mir sehr viel.“

51%

„Meine Schwellungen sind zurückgegangen.“

38%

„Meine Durchblutung hat sich verbessert.“

Suizidgefährdung***

8%



Von 100 befragten Lipödem-Patientinnen und -Patienten haben acht einen oder mehrere Selbstmordversuche hinter sich.

Quellen: *www.lymphnetzwerk.de, **www.eurocom-info.de/studien, ***www.stutz-dr.com



Das Lymphödem

Aufbau und Funktion des Lymphgefäßsystems

Lymphgefäßsystem

Das Lymphgefäßsystem durchzieht den gesamten Körper und verläuft meist parallel zu den Blutgefäßen. Im Vergleich zum Blutkreislauf ist das Lymphgefäßsystem kein in sich geschlossener Kreislauf. Es handelt sich um ein halb offenes System.

Lymphsystem

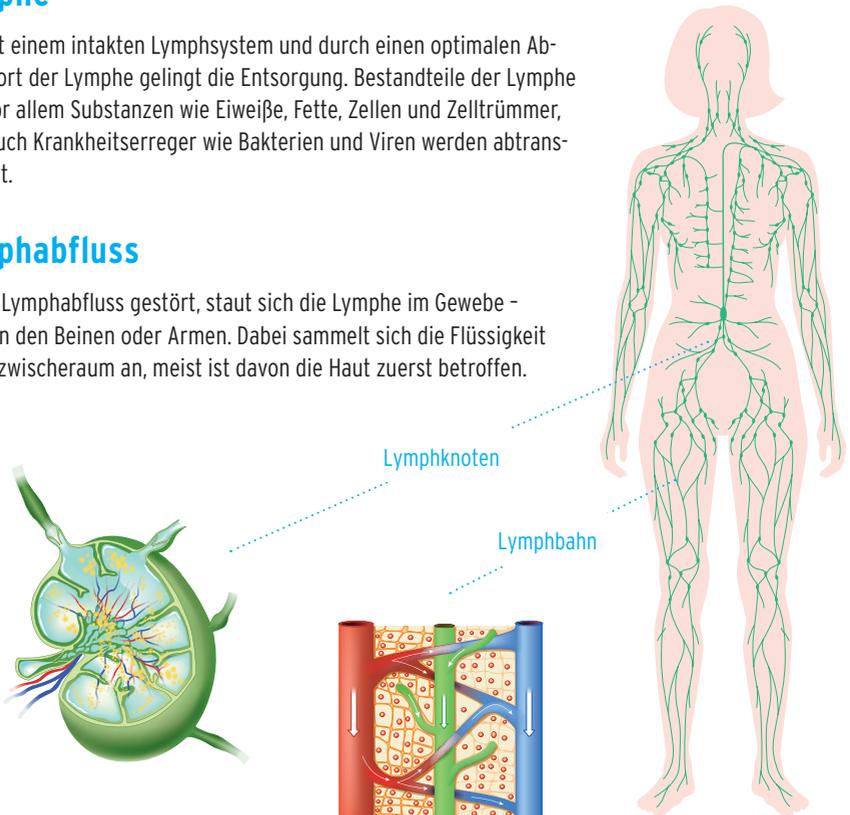
Das Lymphsystem ist ein wichtiger Teil des Abwehrsystems unseres Körpers: Es ist unter anderem für die Bekämpfung von Infektionen zuständig. Die Lymphflüssigkeit (Lymphe) fließt durch ein Netz aus Lymphgefäßen, das den ganzen Körper durchzieht. Diese transportieren Flüssigkeit aus dem Gewebe ab und befördern sie in die Lymphknoten.

Lymphe

Nur mit einem intakten Lymphsystem und durch einen optimalen Abtransport der Lymphe gelingt die Entsorgung. Bestandteile der Lymphe sind vor allem Substanzen wie Eiweiße, Fette, Zellen und Zelltrümmer, aber auch Krankheitserreger wie Bakterien und Viren werden abtransportiert.

Lymphabfluss

Ist der Lymphabfluss gestört, staut sich die Lymphe im Gewebe - meist in den Beinen oder Armen. Dabei sammelt sich die Flüssigkeit im Zellzwischenraum an, meist ist davon die Haut zuerst betroffen.



Was ist ein Lymphödem?

Das Lymphödem gehört zu den am häufigsten auftretenden Ödem-Arten. Häufig ist die Schwellung regional auf einen Körperteil begrenzt (regionales Lymphödem).



Beine und Arme sind häufig, Brust, Kopf, Hals oder Genitalien selten betroffen. Diese Schwellung entsteht, wenn sich im Gewebe mehr Flüssigkeit ansammelt, als abtransportiert werden kann. Eine Ursache können Entzündungen (bspw. ein Insektenstich oder ein verletzter Knöchel) sein, sodass das Lymphsystem zeitweise überlastet ist - hier spricht man von einem akuten Lymphödem. Klingt die Entzündung ab, geht auch die Gewebsschwellung zurück.

Andererseits kann auch eine chronische, also dauerhafte Störung des lymphatischen Systems vorliegen. In diesem Fall ist es ratsam, schnellstmöglich mit einer entsprechenden Behandlung zu beginnen, um zu verhindern, dass sich der Zustand verschlechtert.

Je nachdem, ob ein Lymphödem angeboren ist oder sich erst im Laufe des Lebens entwickelt, unterscheidet man zwischen einem „primären“ oder „sekundären“ Lymphödem. Ein primäres Lymphödem tritt als Folge angeborener Anomalien des Lymphsystems auf. Ein sekundäres Lymphödem tritt aufgrund einer Schädigung eines zuvor intakten Lymphsystems auf.

Folgende Anzeichen können auf ein Lymphödem hinweisen:

- einseitige (asymmetrische) Schwellung
- Vertiefung natürlicher Hautfalten
- Fuß-/Handrücken betroffen
- Hautfarbe meist unverändert
- in der Regel schmerzfrei
- langsame Verhärtung der Haut
- positives Stemmer'sches Zeichen (siehe Seite 13)

Primäres und sekundäres Lymphödem

Das primäre Lymphödem

ist angeboren. Meist wurden Lymphbahnen oder Lymphknoten nicht richtig aus- bzw. fehlgebildet. Die Symptome des primären Lymphödems können sich direkt nach der Geburt, meist aber zu einem späteren Zeitpunkt zeigen. Ursachen des primären Lymphödems:

- komplettes Fehlen von Lymphgefäßen (Aplasie, meist nur in einzelnen Körperteilen)
- Lymphgefäße sind zu eng oder fehlen (Hypoplasie)
- erweiterte Gefäßwände (Hyperplasie)
- Verhärtung der Lymphknoten (Lymphknotenfibrose)
- Lymphknoten fehlen (Lymphknoten-Agnésie)

Primäre Lymphödeme können auch als Komponente bei Syndromen wie dem Klippel-Trénaunay-Syndrom (angeborenes, nur sporadisch auftretendes Fehlbildungssyndrom der Gefäße) beteiligt sein.

Das sekundäre Lymphödem

bezeichnet Ödeme, die erst im Laufe des Lebens auftreten und nicht angeboren sind. Das sekundäre Lymphödem ist durch äußere Einflüsse erworben:

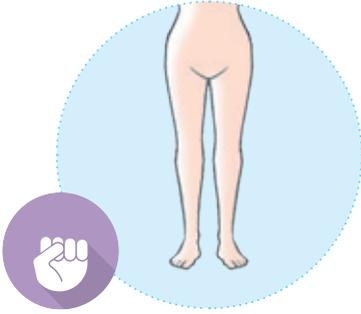
- Operationen (Lymphknoten ganz oder teilweise entfernt)
- Bestrahlungen
- bösartige Erkrankungen, beispielsweise Tumore
- Verletzungen
- Hautentzündungen, beispielsweise Erysipel (auch Wundrose oder Rotlauf genannt, ist eine durch Bakterien ausgelöste Hauterkrankung)

In Deutschland entstehen sekundäre Lymphödeme häufig infolge von Krebserkrankungen. Das Lymphgefäßsystem kann durch den Tumor geschädigt sein. Aber auch die notwendige operative Entfernung von Lymphknoten oder Bestrahlungen können einen Lymphstau hervorrufen. Wenn bei Brustkrebs die für den Abtransport wichtigen Achsel-Lymphknoten mitbetroffen sind, können sekundäre Lymphödeme an den Armen entstehen.



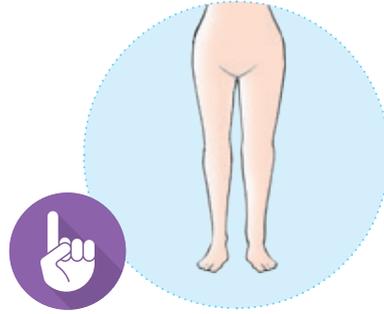
Die verschiedenen Stadien

Wichtig: Je früher eine geeignete Behandlung begonnen wird, umso besser sind die Chancen, das Fortschreiten zu verhindern und sogar den Zustand zu verbessern, d. h. zu einem geringeren Schweregrad zurückzukehren.



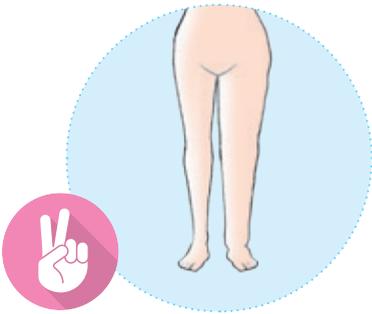
Stadium 0 (latentes Lymphödem)

- Lymphgefäße sind schon geschädigt
- keine Schwellungen zu erkennen
- normaler Lymphabfluss
- (noch) kein Ödem vorhanden



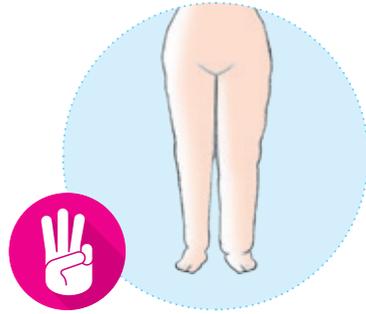
Stadium 1 (spontan reversibles Lymphödem)

- gestörter Lymphabfluss
- Auftreten eines Ödems im Laufe des Tages
- Reduktion des Ödems nach Hochlagern
- sichtbare Delle nach kräftigem Fingerdruck



Stadium 2 (nicht spontan reversibles Lymphödem)

- verhärtetes Ödem
- keine Reduktion des Ödems nach Hochlagern
- Hautdelle schwer oder gar nicht eindrückbar



Stadium 3 unförmige Schwellung mit extremen Ausmaßen (Ausbildung von Wüsten)

- verhärtete Haut
- Entstehung von Bläschen und Fisteln, aus denen Lymphe austreten kann
- Komplikationen: Erysipel, tiefe schlecht heilende Wunden

Behandlung und Therapie

Ziel der Lymphödem-Behandlung sollte sein, den Lymphfluss zu optimieren, Schwellungen zu reduzieren, den neuen Zustand zu erhalten und den Hautzustand zu verbessern. Durch die Erreichung dieser Ziele wird auch das Risiko einer Wundrose reduziert.

Während ein leichtes Lymphödem mit Bewegung, Hautpflege und Kompressionsstrümpfen behandelt werden kann, hat sich beim fortgeschrittenen Lymphödem die Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE) als wirkungsvolle und ganzheitliche Standardtherapie bewährt und durchgesetzt. Sie bewirkt:

- das Abfließen von Lymphflüssigkeit
- das Auflösen von Verklebungen im verhärteten Bindegewebe
- das Aktivieren des Lymphgefäßsystems

Die KPE wird in zwei Phasen unterteilt:

Entstauungsphase und Erhaltungsphase



Die Phasen und Elemente der Komplexe Physikalischen Entstauungstherapie (KPE)

Die Entstauungsphase dauert in der Regel rund vier Wochen bzw. etwas kürzer, wenn die Behandlung im Stadium I der Erkrankung begonnen wird. Sie dauert sehr viel länger (mehrere Monate), wenn bereits ein Stadium III vorliegt. Die Erhaltungsphase der KPE wird in der Regel unbegrenzt fortgeführt – eine Ausnahme ist, wenn eine Rückführung in das Stadium 0 gelingt.

Die fünf Elemente der KPE sind:

Hautpflege

Die Therapie beginnt mit der gründlichen Hautpflege, bei der eventuell vorhandene Hauteinrisse behandelt werden. Wichtig sind eine konsequente Pflege und Hygiene der Haut, um Infektionen sowie Risse zu vermeiden. Achten Sie darauf, ausschließlich pH-neutrale, seifenfreie Reinigungsmittel und Cremes zu verwenden, denn bei Lymphödemen bildet sich der Säureschutzmantel der Haut zurück. Schonende Pflege ist daher sehr wichtig.

Manuelle Lymphdrainage (MLD)

Sie ist zentraler Bestandteil der Entstauungstherapie. Durch kreisförmige Bewegungen in Kombination mit bestimmten Pump-, Schöpf- und Drehgriffen regt die Therapeutin oder der Therapeut die Lymphgefäße an. Der Körper wird zunächst im Bereich des Halses bearbeitet, um eine Sogwirkung auf die unteren Lymphgefäße zu erzeugen. Flüssigkeit wird dann aus dem ödemreichen Gebiet in funktionelle Gebiete verschoben und dort vom Lymphgefäßsystem aufgenommen. Verhärtetes Bindegewebe wird gelockert. Schon nach kurzer Zeit können hier sehr gute Ergebnisse erzielt werden. Ergänzend zur MLD gibt es die Möglichkeiten der intermittierenden pneumatischen Kompression (siehe Seite 19), die auch zu Hause betrieben werden kann. Ideal sind dazu Klett- oder Wrap-Verbindungen (adaptive Kompressionssysteme), die im Anschluss ganz einfach selbst angelegt werden

können, und zwar mit genau dem richtigen Kompressionsdruck.

Kompressionstherapie

Ein Kompressionsverband oder Kompressionssystem (siehe Seite 19) aus dem Sanitätshaus mit dem Lächeln übt Druck auf das Gewebe aus und stellt ein Widerlager für die Muskulatur dar. Der Lymphabfluss wird so gefördert und das Rückfließen der Lympflüssigkeit in die betroffenen Körperteile verhindert. In der Erhaltungsphase kommt das Tragen von flach gestrickten Kompressionsstrümpfen (siehe Seite 22) hinzu.

Bewegungstherapie

Je nachdem, welche Körperteile von dem Lymphödem betroffen sind, haben Expertinnen und Experten unterschiedliche Gymnastikprogramme (siehe Seite 28) entwickelt, die mit Kompressionsbandagen oder flach gestrickten Kompressionsstrümpfen durchgeführt werden können.

Selbstmanagement

Bei Lipödem und/oder Lymphödem meint Selbstmanagement die aktive Gestaltung des durch die Krankheit beeinflussten Alltags. Betroffene sollen die Fähigkeit erlernen und entwickeln, ihr Leben selbst zu gestalten. Das können sie nur, so der Konsens der Versorgungskette, wenn sie aufgeklärte, mündige Patientinnen und Patienten sind.

Der Selbstcheck

Wenn Sie folgende Fragen mit Ja beantworten können, machen Sie bitte ein Häkchen:



Ist Ihre Haut glatt und prall?



Ist von der Schwellung nur ein Bein bzw. ein Arm betroffen?



Zeigen sich vertiefte, natürliche Falten?



Wurden Sie vor Auftreten der Schwellung eventuell operiert oder bestrahlt?



Hatten Sie am betroffenen Körperteil eine Verletzung?



Sind Fuß- bzw. Handrücken geschwollen?

Versuchen Sie jetzt, am betroffenen Arm oder Bein eine Hautfalte von einem Finger bzw. einer Zehe abzuheben.



Gelingt es Ihnen?

Sie haben dennoch vier der sechs oben aufgeführten Fragen mit Ja beantwortet? Auch dann sollten Sie zu Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt gehen, um ein Lymphödem gänzlich ausschließen zu können.



Gelingt es Ihnen nicht?

Dann sprechen wir von einem positiven **Stemmer'schen Zeichen**. Vermutlich haben Sie ein Lymphödem.



Das Lipödem

Was ist ein Lipödem?

Der Begriff Lipödem setzt sich aus den griechischen Worten „lípos“ (Fett) und „óidma“ (Geschwulst; Schwellung) zusammen und beschreibt eine chronische und zudem schmerzhafte Fettverteilungsstörung. Da die Krankheit überwiegend Hüfte und Oberschenkel betrifft, der Rest des Körpers jedoch normale Proportionen aufweist, spricht man auch vom „Reiterhosenphänomen“. Das Lipödem ist sehr schmerzhaft und Patientinnen und Patienten leiden aufgrund ihres Aussehens oft auch psychisch. Häufig tritt begleitend eine Adipositas (Fettleibigkeit) auf, welche die Betroffenen zusätzlich belastet.

Ursachen für ein Lipödem

Von einem Lipödem sind fast ausschließlich Frauen und Mädchen betroffen. Männer hingegen erkranken selten an einem Lipödem, zum Beispiel nach schweren Leberschäden oder im Rahmen von Hormonbehandlungen. Die konkreten Ursachen von Lipödemien sind bisher nicht ausreichend erforscht. Der Zeitpunkt hormoneller Veränderungen wird oft mit dem Beginn eines Lipödems assoziiert. Expertinnen und Experten vermuten den Einfluss von Hormonen als Ursache, da sich Symptome in Phasen hormoneller Umstellung häufig manifestieren oder verschlimmern. Außerdem scheint die Neigung zu Lipödemien genetisch bedingt zu sein, da eine familiäre Häufung zu beobachten ist. Lipödeme zeigen sich in der Regel:

- gegen Ende der Pubertät
- während einer Schwangerschaft
- in den Wechseljahren

Symptome des Lipödems

Die Ausprägung der Symptome ist sehr individuell. Typische äußerliche Symptome, insbesondere eines Lipödems an den Beinen, sind:

- ungleiche Proportionen von Rumpf zu Beinen: eher schlanker Oberkörper mit dickeren Beinen (oftmals mehrere Kleidungsgrößen Unterschied)
- schnell und leicht auftretende blaue Flecken (Blutergüsse, Hämatome)
- Orangethaut bzw. wellige Haut mit Knötchenbildung unter der Haut
- symmetrische, relativ spontane „unerklärliche“ Volumenzunahme an beiden Beinen. Dabei kommt es zu „säulenartigen“ Veränderungen und nachfolgend zu Deformationen der Beine
- im weiteren Verlauf: Wulstbildungen vor allem an den Oberschenkelinnenseiten

Zusätzlich zu den sichtbaren Anzeichen gibt es Symptome, an denen man ein Lipödem spüren kann. Diese können sich nach langem Sitzen, Stehen, im Laufe des Tages oder auch durch Wärme noch verstärken:

- Spannungsgefühl der Haut, Berührungsempfindlichkeit
- Berührungs- und Druckschmerz
- Schweregefühl in den Beinen durch vermehrtes Fettgewebe und gestaute Gewebsflüssigkeit

Symptome Lipödem äußerlich



Symptome Lipödem innerlich

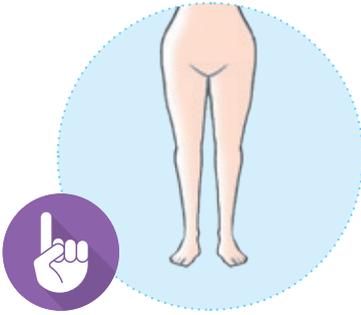


TIPP

Wenn Sie eines oder mehrere Anzeichen bei sich entdecken, sollten Sie eine Fachärztin oder einen Facharzt aufsuchen. Für die Diagnose des Lipödems ist eine Begutachtung der betroffenen Körperregionen unumgänglich. Eine frühzeitige Diagnose ist wichtig, um einen optimalen Therapieverlauf zu gewährleisten und einer Verschlimmerung entgegenwirken zu können.

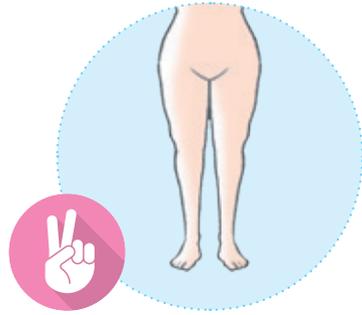
Die verschiedenen Stadien

Lipödeme werden in drei verschiedene Stadien eingeteilt.



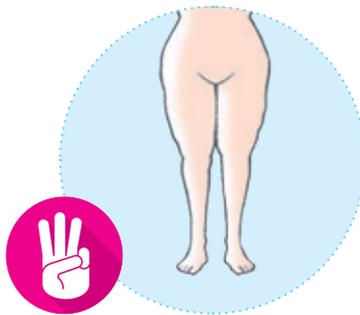
Stadium 1 (Orangenhaut)

- glatte, gleichmäßig verdickte Hautoberfläche (nicht mit Cellulite zu verwechseln)
- Reiterhosen



Stadium 2 (Matratzenhaut)

- unebene, überwiegend wellenartige Hautoberfläche
- grobknotige Gewebestruktur

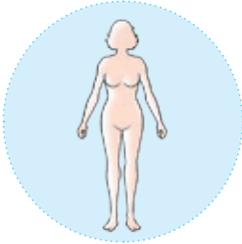


Stadium 3 (Wammenbildung)

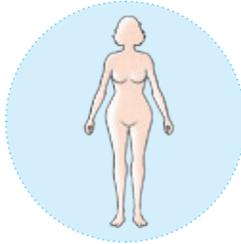
- grobknotige Hautoberfläche mit größeren Dellen
- ausgeprägte Umfangsvermehrung
- überhängende, grob deformierte Fettlappen (Wammenbildung)

Typeneinteilung

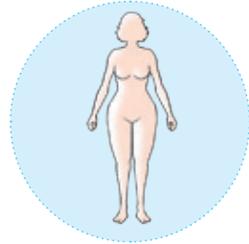
Es ist nicht immer einfach, ein Lipödem einwandfrei zu erkennen, denn es kann in verschiedenen Erscheinungsformen auftreten und bei jeder Patientin und jedem Patient anders aussehen. Je nachdem, welche Bereiche an den Beinen und/oder Armen betroffen sind, lassen sich mehrere Typen unterscheiden.



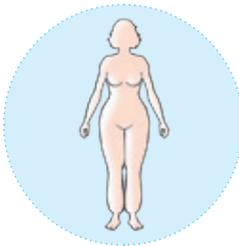
Ohne Ödem



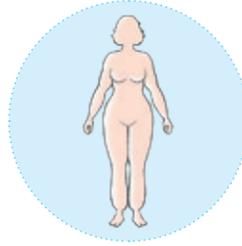
Lipödem Hüfte



Lipödem Hüfte und Oberschenkel



Lipödem Bein



Lipödem Bein und Arm

Verlauf

Der Verlauf ist im Einzelfall nicht vorhersehbar. In den meisten Fällen kommt es jedoch im Laufe der Zeit zu einem Fortschreiten von Befund und Beschwerden: Es tritt eine Vermehrung der unter der Haut gelegenen umschriebenen Fettansammlungen sowie der Ödeme und damit eine Zunahme der Druck- und Spannungsschmerzen auf. Diese Zunahme kann schnell gehen, ohne dass ein erkennbarer Grund vorliegt.

Mischformen von Lipödemem

Je nach Ausprägung belastet das Lipödem das Lymphgefäßsystem: Die Transportkapazität der Lymphgefäße kann so eingeschränkt werden, dass es zu einer Flüssigkeitsansammlung im Gewebe kommt. Folglich kann ein Lipödem ein sekundäres Lymphödem verursachen. Dieses Krankheitsbild heißt Lipo-Lymphödem. Eine andere Mischform ist ein Lipödem mit begleitender Adipositas, diese weist die Symptome eines Lipödems plus eine generalisierte Fettvermehrung am ganzen Körper auf.

Behandlung und Therapie

Bis ein Lipödem eindeutig diagnostiziert ist, haben viele Betroffene eine längere Leidensgeschichte hinter sich, die oft mit starken psychischen Belastungen einhergeht. Die richtige Therapie kann viel zur Linderung der Symptome beitragen.

Betroffene suchen meist erst dann ärztlichen Rat, wenn Sport und Diäten keine Erfolge bringen, Schmerzen hinzukommen und die psychische Belastung zu groß wird. Generell sollte trotzdem auf eine gesunde Ernährung, Bewegung und Sport in Kompressionsbekleidung geachtet werden. Eine Heilung von Lipödemem durch Medikamente ist nicht möglich.

© Lohmann & Rauscher GmbH



Ein Lipödem wird vor allem aber durch die **Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE)** (siehe Seite 11 und 12) mit Manueller Lymphdrainage (MLD) und unterstützender Kompressionstherapie (konservative Methode) evtl. in Kombination mit **Apperativer Inter-mittierender Kompressionsbehandlung (AIK)** oder einem **medizinisch adaptiven Kompressionsystem** behandelt. Hierbei werden die Beine bzw. Arme von einer doppelwandigen Bein-, Arm- oder Hosenmanschette bzw. einer Art Luftkissen umschlossen. Ein Kompressor regelt den Luftdruck in den Kammern der Manschette und bestimmt damit die Stärke der Kompression auf die Extremitäten. Je nach Ausführung kann ein unterschiedlich starker Druck erzeugt werden - in etwa wie der Druck von den Kompressionsklassen I bis IV und stärker.



Der Selbstcheck

Wenn Sie folgende Fragen mit JA beantworten können, machen Sie bitte ein Häkchen:

Sind Ihre Arme oder Beine gleichermaßen von den Schwellungen betroffen?

Ihre Hand- bzw. Fußrücken sind nicht geschwollen?

Sitzen Fettpolster an den Hüften („Reiterhosen“) und an den Innenseiten der Knie?

Ist das komplette Bein bis zum Knöchel betroffen?

Bilden sich schnell blaue Flecke, ohne wesentliche Verletzungen oder Besenreiser?

Haben Sie bereits bei leichtem Druck auf die geschwollene Stelle Schmerzen?

Schon bei einem Ja kontaktieren Sie bitte Ihre Ärztin oder Ihren Arzt!





Hilfsmittel

Hilfsmittel

Für die untere Extremität gibt es Wadenstrümpfe bis ans Knie, Schenkelstrümpfe, Strumpfhosen, Einbeinstrumpfhosen, Caprihosen oder Bermudahosen. Es sind jeweils geschlossene oder offene Fußspitzen möglich und für den Fuß und die Zehen existieren sogenannte Zehenkappen. Für die obere Extremität gibt es Handschuhe mit oder ohne Finger sowie Armstrümpfe in verschiedenen Varianten.

Spezielle Versorgungen existieren für Kopf, Brustkorb und Bauchbereich. Für die optimale Versorgung des Lymphödems ist unter Umständen eine Kombination verschiedener Strumpfvarianten nötig. Dies gilt es in Zusammenarbeit mit den Expertinnen und Experten aus dem Sanitätshaus mit dem Lächeln, Lymphtherapeutinnen und -therapeuten sowie Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt herauszufinden.

Damit ein Kompressionsstrumpf täglich getragen wird, ist es wichtig, dass er als zentraler Therapiebestandteil geschätzt wird, um eine Verschlechterung der Erkrankung zu verhindern.

Vorteile des Flachstrickverfahrens

Bei Lymph- und Lipödem haben sich flach gestrickte Kompressionsstrümpfe bewährt, da nur diese Strumpffart den bei Ödemerkrankungen notwendigen flächig wirkenden Druck bietet. Rund gestrickte Kompressionsstrümpfe hingegen sind stark längs- und querelastisch, wodurch sie einschnüren und ein Ödem vergrößern könnten. Mit dem Flachstrickverfahren lassen sich die Strümpfe individuell an jede Form und an die speziellen Erfordernisse von Lymph- und Lipödem anpassen.

Entstauungsphase (Kompressionsverbände, adaptive Kompressionssysteme)



Medizinisch adaptives Kompressionssystem

Erhaltungsphase Tag (Flach gestrickte Strümpfe nach Maß)



Kompressionsschenkelstrümpfe, Kompressionswadenstrümpfe und Kompressionsstrumpfhose (v. l. n. r.)

Erhaltungsphase Nacht



Kompressionsstrümpfe für das nächtliche Lymphödem-Management

Hilfsmittel

Erhaltungsphase weitere Körperteile und Ausführungsmöglichkeiten



Kompressionshandschuhe



Kompressionskopfvorsorgung



Zehenkappen

TIPP

Die perfekte Passform ist die wichtigste Grundlage für eine erfolgreiche Ödemtherapie. Daher werden beispielsweise Kompressionsstrümpfe und Kompressionsstrumpfhosen von regelmäßig geschultem Fachpersonal im Sanitätshaus mit dem Lächeln angemessen. Die individuell hergestellten Maßanfertigungen sorgen für höchsten Tragekomfort, auch bei besonderen Formgebungen.



Kompressionscaprihose nach Maß, flach gestrickt



Kompressionsbermudahose nach Maß,
flach gestrickt



Kompressionsarmstrumpf



Ergänzende Selbstversorgung bei Kompressionstherapie der Extremitäten

Zubehör



Gummihandschuhe mit aufgerauter Fläche



Anziehhilfe zum Kompressionsstrumpf



An- und Ausziehhilfe für Kompressionsstrümpfe (einfaches, kräftesparendes Handling steigert den Strumpfkombort + einsetzbar auch bei schmerzenden, offenen Wunden)



Hautpflegeprodukte

Zusätze

Passgenaue Kompressionsstrümpfe sind ein elementarer Bestandteil einer erfolgreichen Therapie. Es ist wichtig, die Zusätze nach Ihren individuellen Bedürfnissen auszuwählen.



Zusätze sollten immer direkt von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt mit verordnet werden, um eine Kostenübernahme durch Ihre Krankenkasse zu unterstützen. Zusätze entlasten beanspruchte Bereiche deutlich, z. B. in den Beugen. „Funktionszonen“ die durch ein spezielles Gestrick den Druck auf Ellenbeuge und Kniekehle mindern, können Sie im Alltag und Beruf unterstützen, z. B. wenn Sie während der Arbeit oft die Knie oder Ellenbogen anwinkeln. Schräge Abschlüsse verhindern das Einschnüren und bieten eine optimale anatomische Passform. Spezielle Entlastungszonen reduzieren das Druckempfinden bei einem Hallux valgus oder einem Schneiderballen. Viele Kompressionsstrümpfe punkten nicht nur auf medizinischer Ebene, sondern auch in modischer Hinsicht: die große Farb- und Mustervielfalt bieten zahlreiche Kombinationsmöglichkeiten. Es sind einzigartige Muster wie Design- und Fashion-Elemente möglich. Zusätze sollten deshalb immer direkt von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt mit verordnet werden, um eine Kostenübernahme durch Ihre Krankenkasse zu unterstützen.

Zusätze können sich auf die Befestigung oder Abschluss (**Hüftbefestigung, Anti-Rutsch-Noppen, Taillenband vorne verstellbar u. v. m.**), die Verschlüsse (**Reißverschluss oder Klettverschluss**), das Leibteil (**3-D-Leibteil, Po-Forming, offener Schritt u. v. m.**), die Pelotten (**bspw. Lymphpad mit Tasche**), den Fuß (**verstärkte Fußsohle, Softfußspitze u. v. m.**), die Zehenkappe (**geschlossene Zehen, ohne kleinen Zeh, seitliche Naht bei einzelner Zehenkappe u. a.**) oder anderes (**Knie-Funktionszone, Fashion-Elemente usw.**) beziehen.





Tipps und Hinweise

Alltag und Reisen

Arbeit

Gestalten Sie Ihren Arbeitsplatz möglichst lymph- und lipödemfreundlich:

- Bitten Sie Ihren Arbeitgeber um einen **ERGONOMISCHEN** Arbeitsplatz, Stehpult und Fußschemel.
- Machen Sie regelmäßig kleine **SPAZIERGÄNGE** sowie **ENTSPANNUNGS- UND ATEMÜBUNGEN**.
- Bei einer Tätigkeit im Stehen sollten Sie auf Ihren Körper hören und sich **REGELMÄSSIG HINSETZEN**.
- Vermeiden Sie Tätigkeiten, bei denen ein **SCHNITT- UND VERLETZUNGSRISIKO** besteht.

Sport

Durch Sport lässt sich ein Lipödem zwar nicht beseitigen, jedoch hilft die körperliche Ertüchtigung dabei, die **MUSKELN ZU STÄRKEN** und ein zusätzliches **ÜBERGEWICHT ZU VERMEIDEN**. Überschüssiges Körpergewicht kann nämlich dazu führen, dass sich die Beschwerden des Lipödems verstärken und zusätzlich ein Lymphödem entsteht.

Neben Spaziergängen und Nordic Walking bieten sich vor allem **WASSERSPORTARTEN** wie Aquafitness oder Schwimmen an. Der Wasserdruck wirkt als zusätzliche Kompression. Sportarten, die ruckartige Drehungen beinhalten, sind dagegen eher ungeeignet. Bei einem Lymphödem hilft der Sport dabei, die Lymphflüssigkeit, die sich im Gewebe sammelt, abzutransportieren.

Reisen

Infektionen sind für Menschen mit einem Lymphödem oder Lipödem besonders gefährlich. Achten Sie darauf, dass Sie ein Reiseland wählen, in dem das **INSEKTENVORKOMMEN SEHR GERING** ist. Auch sehr feuchte und drückende Urlaubsgebiete sollten besser vermieden werden.

Ihre **KOMPRESSIONSVERSORGUNG** sollte auch im Urlaub ein täglicher Begleiter sein. Nehmen Sie Wechselversorgung mit, um ausreichend versorgt zu sein. Packen Sie auch einen kleinen Pflege-schaum oder eine Lotion ein, womit Sie Ihre Haut am Abend nach Strandaufenthalt oder einem Bad im Meer oder See ordentlich eincremen können. Vergessen Sie nicht, Ihre Haut ausreichend vor der Sonne zu schützen.



Bewegung

Bewegung bildet nicht umsonst eine der fünf Säulen der Komplexen Physikalische Entstauungstherapie (siehe Seite 11), die als wirksamste Methode zur Behandlung eines Lymphödems gilt.

Und das nicht ohne Grund: Physiotherapeutische Übungen und sanfte Sportarten wie Yoga, Nordic Walking, Wandern und Aquafitness verhelfen Patientinnen und Patienten zu mehr Beweglichkeit und reduzieren Schwellungen. Letzteres haben Betroffene der sogenannten Muskelpumpe zu verdanken. Werden Muskeln an- und wieder entspannt, übt das Druck auf die Lymphgefäße aus. Die Folge: Die angesammelte Lymphe kann wesentlich besser abfließen. Zugleich wirkt regelmäßige Bewegung Übergewicht entgegen, das ein Lymphödem begünstigen kann.



Welcher Sport bei Lymphödem oder Lipödem?

Generell eignen sich gelenkschonende Sportarten. Dazu gehören Schwimmen und andere Bewegungsmöglichkeiten im Wasser. Aber Vorsicht: Warmbadetage sollten Patientinnen und Patienten mit Lymphödem meiden, denn Wärme fördert das Entstehen von Lymphflüssigkeit. Yoga, Walken und Fahrradfahren sind Alternativen fürs Trockene.

Sport im Wasser

Ob Schwimmen, Aqua Cycling, Aqua Fitness, Aqua Walking oder Wassergymnastik: Bewegung im Wasser ist nicht nur schonend, sondern auch besonders effektiv. Denn hierbei funktioniert der Wasserdruck wie eine Lymphdrainage und entlastet die Beine. Deshalb ist Wassersport auch der einzige Sport, der ohne Kompression ausgeführt werden kann. Ein positiver Nebeneffekt: Der Auftrieb im Wasser reduziert das Körpergewicht auf ein Minimum. Trainiert werden nicht nur Beine, sondern auch Rücken, Arme und Bauch.





Trampolinspringen

Eine weitere sehr effektive und schonende Methode ist das Trampolinspringen. Beim Hüpfen wird nicht nur die Muskulatur gekräftigt, sondern auch der Lymphfluss angeregt und ganz nebenbei die Fettverbrennung angekurbelt. Während des Absprungs spannen sich die Muskeln an, in der Luft entspannen sie sich wieder. Die Kompressionsstrümpfe unter-

stützen den Blut- und Lymphtransport im Körper zusätzlich. Auf dem Trampolin fallen alle Bewegungen leichter. Auch auf die Bandscheiben hat das Trampolinspringen einen positiven Effekt, denn beim Springen zieht sich die Wirbelsäule zusammen und die Bandscheiben können besser mit Flüssigkeit versorgt werden. Somit ist das Training auf dem Trampolin auch zur Vorbeugung von Bandscheibenvorfällen geeignet.

Faszientraining

Die Faszien sind Teil des Bindegewebes und umschließen Muskeln, Gelenke und Knochen sowie auch die Lymphbahnen wie eine Hülle. Sie bestehen aus Wasser, Kollagen und Klebstoffen. Bei einem gestörten Lymphabfluss staut sich Fibrinogen (ein Blutgerinnungsfaktor) in den Lymphbahnen und kann dazu führen, dass die Faszien verkleben. Verklebtes Faszienewebe kann eine Ursache für die Lipödem-Schmerzen sein. Beim Faszientraining soll dieses verklebte Bindegewebe wieder gelockert werden, sodass neues Kollagen gebildet werden kann und die Faszien wieder geschmeidiger werden. Faszienrollen zur Selbstmassage in verschiedenen Größen und Stärkegraden können dabei helfen, die Verklebungen zu lösen. Achtung: Die Anwendung kann anfangs sehr schmerzhaft sein, bis sich die verklebten Faszien wieder lockern.



Nordic Walking und Crosstrainer

Beim Nordic Walking werden sämtliche Muskelgruppen trainiert und damit sogar die Arme, die bei manchen Patientinnen und Patienten auch vom Lipödem betroffen sind. Das Walken mit Stöcken ist besonders gelenkschonend und für Ungeübte schnell zu erlernen. Schonendes und effektives Ausdauertraining ist auch mit Fitnessgeräten wie dem Crosstrainer möglich. Dabei werden u. a. Beine, Arme, Bauch und Gesäß trainiert. Im Unterschied zum Joggen wird dabei keine Belastung auf die Gelenke ausgeübt.

Ernährung

Gesundes und abwechslungsreiches Essen sowie ausreichend Flüssigkeit können die positiven Effekte einer Therapie unterstützen und möglichen Folgeerkrankungen entgegenwirken.

Obst



Viel buntes und frisches Obst sowie Gemüse versorgen Sie mit allen wichtigen Stoffen, die Ihr Körper braucht. Nutzen Sie das Ampelprinzip für Vielfalt auf dem Teller: Gönnen Sie sich grünes, gelbes und rotes Obst und Gemüse.



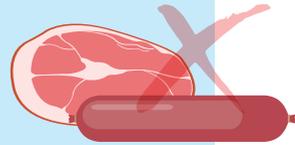
Fett

ist nicht per se schlecht. Leinöl, Ölsaaten, Avocados oder Nüsse sind für den Körper sehr wichtig. Fette in Backwaren, Margarine oder Sonnenblumenöl sollten Sie reduzieren.



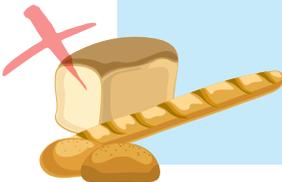
Reduzieren

Sie den Konsum von Fleisch-, Wurst- und Käsewaren.



Vermeiden

Sie Lebensmittel, die den Blutzucker schnell in die Höhe treiben, dazu gehören u. a.: Fertigprodukte, Marmelade, Limonaden, Süßigkeiten, Lebensmittel aus Weißmehl, wie Baguette, Brötchen, Toast und Kekse



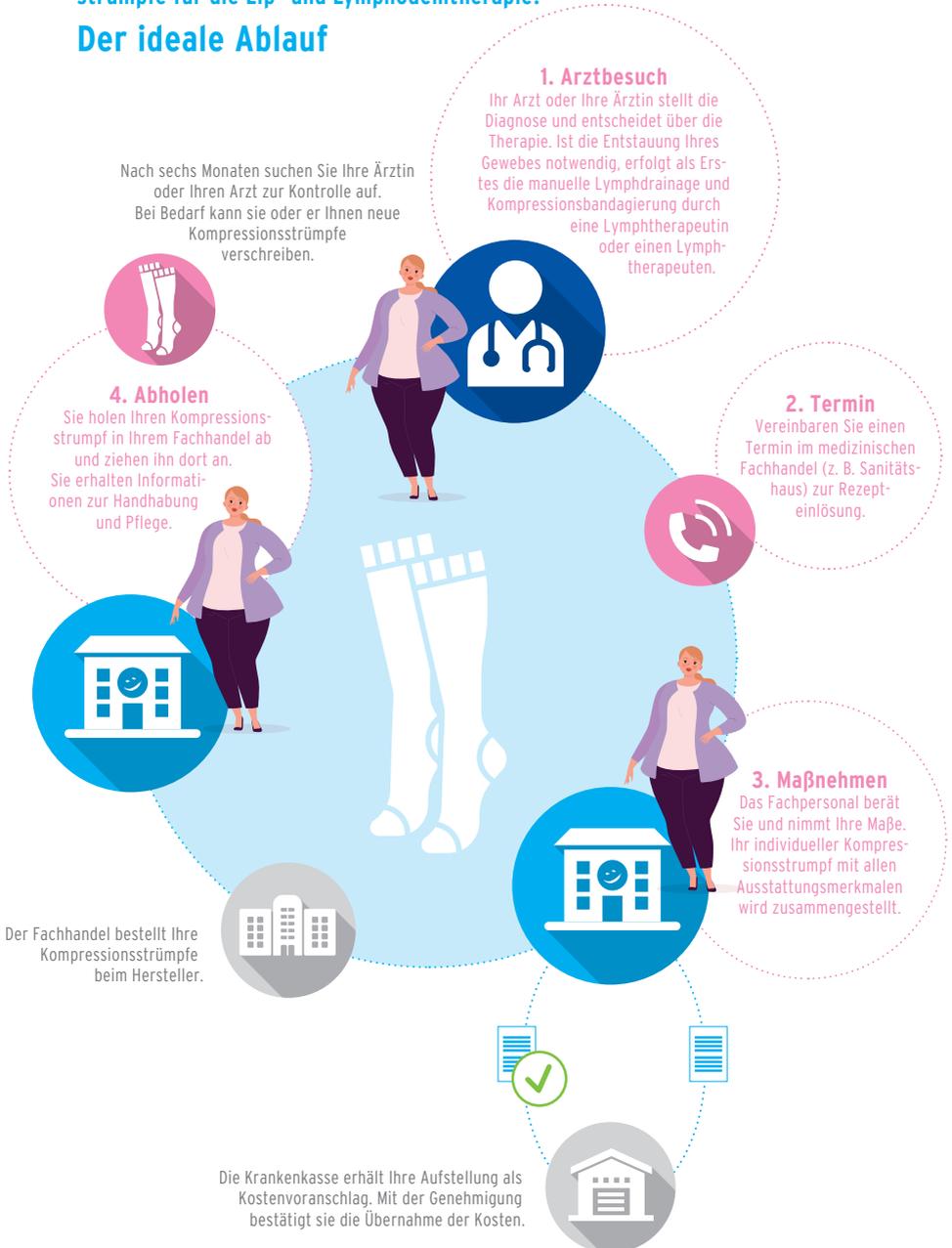
Trinken

Sie genug, am besten mindestens zwei Liter pro Tag, beispielsweise Wasser oder ungesüßten Tee. Vermeiden Sie zuckerhaltige Softdrinks und Säfte. Sie enthalten unnötige Kalorien. Und bitte verzichten Sie auf Alkohol.

Wie gelange ich an mein Hilfsmittel?

Wie erhalte ich meine flach gestrickten medizinischen Kompressionsstrümpfe für die Lip- und Lymphödemtherapie?

Der ideale Ablauf



Rezeptierung und Kostenübernahme

Ob Kompressionshilfsmittel für Beine, Arme oder Hände – die Kosten für Hilfsmittel im Falle von einem Lymphödem oder Lipödem können schnell in ungeahnte Höhen steigen. Hat die Ärztin oder der Arzt Ihnen eine dieser beiden Erkrankungen bescheinigt, können die notwendigen Hilfsmittel auf Rezept im Sanitätshaus mit dem Lächeln in Ihrer Nähe besorgt werden.

Hilfsmittel können nach der Richtlinie über die Verordnung von Hilfsmitteln in der vertragsärztlichen Versorgung (kurz Hilfsmittelrichtlinie) von Ärztinnen und Ärzten zulasten der Krankenkassen grundsätzlich verordnet werden, wenn sie aus rechts aufgelisteten Gründen erforderlich sind. Damit die Kosten für Ihre Produkte von Ihrer Krankenkasse übernommen werden, brauchen Sie ein Rezept von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Patientinnen und Patienten müssen sich an den Kosten mit zehn Prozent oder maximal zehn Euro beteiligen. Kinder bis 18 Jahren sind generell von der gesetzlichen Zuzahlung befreit. Sollte die Belastungsgrenze überschritten werden, kann bei der zuständigen Krankenkasse ein Antrag auf Zuzahlungsbefreiung gestellt werden. Dies funktioniert natürlich nur, wenn man sein Hilfsmittel rezeptpflichtig zum Beispiel aus dem Sanitätshaus mit dem Lächeln bezieht und nicht beispielsweise privat im Drogeriemarkt kauft.



Den Erfolg der Behandlung sichern



Einer drohenden Behinderung vorbeugen



Eine Behinderung bei der Befriedigung von Grundbedürfnissen ausgleichen



Einer Gefährdung der gesundheitlichen Entwicklung eines Kindes entgegenwirken



Eine Schwächung der Gesundheit, die in Zukunft voraussichtlich zu einer Krankheit führen würde, beseitigen



Erkrankungen verhüten bzw. deren Verschlimmerung vermeiden oder eine Pflegebedürftigkeit vermeiden

Informationen zum Rezept

Ihr Rezept muss unbedingt folgende Informationen beinhalten:

- 1 Markierung des Feldes Nummer 7 (= Hilfsmittel) auf dem Rezept mit der Ziffer 7
- 2 Angabe der Hilfsmittelnnummer oder Produktart
- 3 Anzahl
- 4 Therapieziel und Produktbeschreibung
- 5 ggfs. Angabe, ob rechte oder linke Seite
- 6 genaue Indikation/Diagnose (ICD-Code)
- 7 Stempel mit lebenslanger Arztnummer
- 8 bei Bedarf bitte vermerken: neues Hilfsmittel oder Instandsetzung
- 9 Unterschrift der Ärztin oder des Arztes



Weitere Informationen zur Versorgung

Hier finden Sie Antworten auf Fragen zur Rezeptierung und Kostenübernahme

→ **Muss ich immer erst meine Ärztin oder meinen Arzt aufsuchen oder kann ich mich vorab in einem Sanitätshaus mit dem Lächeln beraten lassen?**

Sofern Sie die Kosten der Versorgung nicht privat zahlen möchten, müssen Sie eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen. Allerdings berät Sie Ihr Sanitätshaus mit dem Lächeln unabhängig von einer ärztlichen Verordnung gerne und ausführlich vorab. Doch für die Kostenübernahme durch die Krankenkasse ist eine ärztliche Verordnung zwingend notwendig.

→ **Muss meine Krankenkasse vorab in meine Versorgung mit Hilfsmitteln einwilligen oder kann ich die Hilfsmittel direkt bekommen?**

Hilfsmittelversorgung ist im Normalfall genehmigungspflichtig. Deshalb müssen Sie als Patientin oder Patient bzw. wir als Versorger vorab einen Kostenvoranschlag bei der Krankenkasse einreichen. Die Krankenkasse prüft dann, ob ein Anspruch auf die Versorgung mit den beantragten Hilfsmitteln vorliegt.

→ **Was passiert nach der Prüfung durch meine Krankenkasse?**

Wenn Ihre Krankenkasse der Versorgung zustimmt, schickt sie den entsprechenden Bewilligungsbescheid in der Regel direkt an Ihr Sanitätshaus mit dem Lächeln. Sollte Ihre Krankenkasse die Versorgung mit dem beantragten Hilfsmittel für nicht notwendig oder für zu kostspielig erachten, bekommen Sie einen Ablehnungsbescheid zugesendet. Allerdings können Sie gegen diesen binnen eines Monats Widerspruch einlegen.

→ **Kann ich mir mein Sanitätshaus aussuchen, wenn ich gesetzlich versichert bin?**

Damit Sanitätshäuser Sie mit Hilfsmitteln versorgen können, müssen diese Vertragspartner Ihrer Krankenkasse sein.



TIPP

Das ausgestellte Rezept
können Sie auch online
einlösen unter:
rezeptservice.sani-aktuell.de

Linktipps und Kontakte

LymphCare: Werden Sie Teil einer Gemeinschaft

Die Erkrankungen Lymphödem und Lipödem sind sichtbare, chronische Erkrankungen. Viele Patientinnen und Patienten sind überfordert, verunsichert und fühlen sich alleingelassen. Die gute Nachricht ist: Sie sind nicht allein! In Wahrheit sind Sie Teil einer sehr großen Gemeinschaft von Betroffenen, die ihr Leben in vollen Zügen genießen.

www.lymphcaredeutschland.de

LymphNetzwerk

Website des Lymphnetzwerkes mit vielen wichtigen Informationen zum Lipödem. Adressen von spezialisierten Kliniken, Ärztinnen und Ärzten sowie Physiotherapeutinnen und -therapeuten in Deutschland und in einigen europäischen Ländern. Expertinnen und Experten beantworten Fragen zu Diagnostik sowie konservativer und operativer Behandlung in verschiedenen Foren.

www.lymphnetzwerk.de

FRAUENSACHE

Auf der Plattform deinestarkeseite.de berichten starke Frauen aus ihrem Leben und von ihrem Alltag mit einem Lipödem. Die Plattform hat das Ziel, Frauen die Möglichkeit zu geben, sich auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen.

www.deinestarkeseite.de

Ruhrpottfräulein

Carina Schmalenberg ist Projektmanagerin, Lipödemkämpferin, Überlebenskünstlerin und Powerfrau. Als Ruhrpottfräulein bloggt sie Artikel in unterschiedlichen Kategorien, die Ihnen helfen sollen, mit der Erkrankung achtsam, selbstbestimmt und glücklich durchs Leben zu gehen.

www.ruhrpottfraulein.de



Lymphselbsthilfe e. V.

Der Bundesverband für lymphostatische Erkrankungen ist gemeinnützig und vertritt die Interessen von Betroffenen von Lipödemen und Lymphödemen sowie verwandten Erkrankungen im gesamten Bundesgebiet. Alle in Vorstand und Beirat sind Betroffene und arbeiten ehrenamtlich. Anliegen ist die Vernetzung der Lymphselbsthilfe in Deutschland sowie die Unterstützung bei Aufbau und Organisation regionaler Selbsthilfegruppen.

www.lymphselbsthilfe.de

Gesundheits-App für Lip- sowie Lymphödem-Patientinnen und -patienten

Nach dem Motto „Immer dabei ... immer bei dir!“ haben Ödempatientinnen und -patienten die Möglichkeit, Wissen und verschiedene Services therapiebegleitend zusammenzustellen - je nach Indikation und Interessensgebiet. In der App finden Lip- und Lymphödem-Betroffene Informationen sowie therapiebegleitende Übungen direkt auf ihrem Smartphone.

www.medi.de/produkte/highlights/medi-companion

App für starke Frauen mit Lymphödem

Die Bewegungsübungen und Informationen sind von Therapeutinnen und Therapeuten, Ärztinnen und Ärzten und Lymphologie-Expertinnen und Experten zusammengestellt. Damit unterstützt und motiviert Sie die App, gegen Ihr Lymphödem aktiv zu werden.

apps.bauerfeind.com/curafLOW

Lipödem-Board – Hilfe von und für Betroffene

Patientenforum speziell von Lipödempatientinnen, die bereits eine Liposuktion hinter sich haben und diesbezüglich Auskünfte aller Art (Adressen, Kostenerstattung u. v. a.) erteilen können.

www.lipoedem-liposuktion.de

Lipödem Mode

Lipödem Mode ist ein Ratgeber, der Sie im Leben mit Lipödem begleitet. Mit voller Energie, geballtem Wissen und langjähriger Erfahrung. Viele Frauen leiden unter der zweiten Flachstrickhaut und lassen sich von ihrer Optik leicht verunsichern. Lipödem Mode zeigt, dass die Versorgung sowohl an Armen als auch Beinen für Sie keine Grenzen darstellen muss.

www.lipoedemmode.de



Notizen

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



Bei uns ist Ihr Vertrauen in den richtigen Händen

Bestellen Sie einfach telefonisch/per Mail oder besuchen
Sie uns direkt vor Ort. **Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

**Vitalzentrum Kühlmuss & Grabbe
GmbH**

Paulienestr. 99
32756 Detmold
Tel. 05231-92000
info@kuehlmuss-grabbe.de

**Vitalzentrum Kühlmuss & Grabbe
GmbH**

Bismarckstr. 19
32756 Detmold
Tel. 05231-6010061
info@vitalzentrum.com

**Vitalzentrum Kühlmuss & Grabbe
GmbH**

Sylbeckerstr. 20
32756 Detmold
Tel. 05231- 9200 0
info@vitalzentrum.com

**Vitalzentrum Kühlmuss & Grabbe
GmbH**

Lange Str. 95
33014 Bad Driburg
Tel. 05253-9330345
info@vitalzentrum.com

**Vitalzentrum Kühlmuss & Grabbe
GmbH**

Luisenstr. 3a
31812 Bad Pyrmont
Tel. 05281-93370
info@vitalzentrum.com

**Vitalzentrum Kühlmuss & Grabbe
GmbH**

Nordstr. 22
32699 Extertal
Tel. 05262-94660
info@vitalzentrum.com

**Vitalzentrum Kühlmuss & Grabbe
GmbH**

Krankenhausweg 2
37627 Stadtoldendorf
Tel. 05532 994915
info@vitalzentrum.com

**Vitalzentrum Kühlmuss & Grabbe
GmbH**

Neue Straße 21
37603 Holzminden
Tel. 05531-9824169
info@vitalzentrum.com

