

## "Der Umgang mit dem Lymphödem"

Am Dienstag, dem 24. April 2018 trafen wir uns in Reutershagen bei Familie Richter in der Physiotherapie. Außer zwei Mitgliedern des Vereins waren 2 weitere Damen von unserer Komplementärmedizinerin OÄ Stephanie Reiter geschickt worden. So hatten wir zu fünf gute Chancen auf ganz individuelle Fachberatung.

Ralf-Uwe Richter unterrichtete uns über das Lymphsystem, um erst einmal ein Verständnis für diese Gewebsflüssigkeit herzustellen. Erst seit 1662 weiß man überhaupt, dass neben dem Blutsystem ein weiteres existiert. Lymphgefäße können, anders als Blutgefäße, bedingt nachwachsen, was vor allem für Frauen nach Brustkrebs eine große Rolle spielen kann. Vielen Betroffenen werden ja entscheidende Teile dieses Abfalltransportsystems entfernt, was ganz logischer Weise zu Stauungen führen muss.

Die Physiotherapie Richter ist seit vielen Jahren bestens mit diesem Problem vertraut und hat an die 15 Mitarbeiter, die hier versierte Abhilfe schaffen können. Allen voran Ralf-Uwe Richter selbst und seine Tochter Maxi, die inzwischen auch zur Osteopathin avanciert.

Nach einem Vortrag über die Arbeit des Lymphsystems gab es Fallbeispiele, anhand derer Herr Richter Stauungen und die nötigen fachmännischen Schritte dagegen erklärte. Dann wurden wir auf die uns persönlich angemessene Entstauungsgymnastik, Atemtherapie und Kompressionstherapie hingewiesen. Maxi Richter informierte über das individuell richtige Kompressionsmaterial und über geschulte Anlaufstellen, denn hier geschehen immer wieder grobe Fehler, sowohl in der Behandlungstherapie als auch in der Versorgung. Ebenso gab es wertvolle Tipps wie ein Ödem, gerade im Sommer, in Schuss gehalten werden kann, wie man zu Hause für etwas Linderung bei Stau sorgen kann und was bei Ödemen besser vermieden werden sollte.

Nach ein wenig Obst und weiterer kompetenter Beratung konnte jeder von uns für seinen ganz speziellen Fall gute Ratschläge mit nach Hause nehmen.

Vielen Dank an die Physiotherapie Richter, die uns in ihren Spätnachmittag und wohlverdienten Abend eingebaut hat.

Jacqueline Boulanger  
im Juli 2018