



Indikation: Ödemerkrankung

Lip oder Lymph?

Wir behandeln alle Menschen gleich, aber Ihre Erkrankung behandeln wir individuell.

 www.ibk-bt.de


INSELBERG
KLINIK BAD TABARZ

Liebe Patientinnen und Patienten!

Der Reha-Aufenthalt in unserer lymphologischen Abteilung dient ganz allgemein gesehen der Verbesserung Ihrer Gesundheit, Stabilisierung der körperlichen Leistungsfähigkeit, der seelischen Stärkung und Entspannung.

Auch Wissensvermittlung und der Austausch von Erfahrungen sollen nicht zu kurz kommen. In knapper Form haben wir deshalb für Sie wichtige Informationen zur Therapie des Lymphödems und des Lipödems zusammengestellt.

Wir orientieren uns dabei an den aktuell gültigen Leitlinien für diese Krankheitsbilder und berücksichtigen in der Umsetzung außerdem Ihre jetzige individuelle gesundheitliche Situation.

Ihr Team Inzelsberg Klinik



Aktuell gültige Leitlinien:

- S2k Leitlinie Diagnostik und Therapie der Lymphödeme (Mai 2017, wird aktualisiert)
- Leitlinie Lipödem S2k Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Phlebologie und Lymphologie e.V. (1/2024)

Die Klinik auf einen Blick:



Unsere Schwerpunkte sind die **lymphologische & onkologische Rehabilitation**.



Die medizinische Betreuung erfolgt durch ein **multiprofessionelles Team von Spezialisten** aus allen Fachbereichen.



Wir besitzen insgesamt **225 Zimmer**. 15 Zimmer sind behinderten- und 4 Zimmer sind rollstuhlgerecht ausgestattet, 7 sind geeignet für Familien und 12 sind für einen Aufenthalt mit Hund eingerichtet.



Rehabilitation durch ein individuelles und **zielorientiertes Therapieprogramm**.

In erhöhter Lage über Bad Tabarz liegt die traditionsreiche Inselsberg Klinik und bietet kompetente fachtherapeutische Beratung und individuelle medizinische Betreuung.

Als Fachklinik für onkologische Rehabilitation und Gefäßerkrankungen, sowie im Bereich Lymphologie (Lipödeme, Lymphödeme und deren Mischformen) bietet das Haus eine Symbiose zwischen moderner Medizin und den Heilkräften der Natur. Neben kompetenter therapeutischer Beratung und individueller medizinischer Betreuung punktet die Fachklinik mit entspannendem Komfort.

Seit mehr als 30 Jahren steht bei der Behandlung der Patienten eine ganzheitliche Sichtweise auf den Menschen im Vordergrund. So steigern Gäste unter der Anleitung eines multiprofessionellen Teams aus Ärzten und Therapeuten nicht nur ihr körperliches Wohlbefinden, sondern auch ihre psychische und soziale Gesundheit. Eine freundliche und warme Atmosphäre sowie die Offenheit des Teams zeichnen die Inselsberg Klinik aus.

Darüber hinaus steht eine gesunde und ausgewogene Ernährung für uns an wichtiger Stelle. Eine Menülinie aus unserem Verpflegungsangebot hat eine **Station Ernährung-Zertifizierung** erhalten. Basis der Zertifizierung ist der „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kliniken“.

Lage & Umgebung

Das Kneipp-Heilbad Bad Tabarz ist eine hübsche Oase im Thüringer Wald, welches in der Umgebung 134 km ausgebaute Wanderwege bietet. Vom Gipfel schweift der Blick zur Rhön und bis zum Harz. In der Nähe ist der Höhenwanderweg Rennsteig, wer es gemütlicher möchte, spaziert im Lauchgrund. Das milde Mittelgebirgs-Reizklima ist besonders geeignet für Menschen mit Herz-, Kreislauf- und Atemwegserkrankungen.

Was ist ein Lymphödem?

Ein Lymphödem ist eine chronisch entzündliche Erkrankung als Folge einer angeborenen oder erworbenen Schädigung des Lymphdrainagesystems (= Lymphgefäße und / oder Lymphknoten).

Was folgt daraus?

- Gewebeflüssigkeit sammelt sich im Zwischenzellraum an, weil der Abtransport durch das geschädigte Drainagesystem nicht ausreichend funktioniert
- Es kommt zu einem Ödem und zusätzlichen Veränderungen in der Gewebeflüssigkeit (Entzündungsvorgänge, Schädigung des Bindegewebes)

Was tun wir hier dagegen?

- Komplexe physikalische Entstauung (KPE) Phase I als Standardtherapie:
 - Manuelle Lymphdrainage (MLD), ggf. zusätzlich spezielle Handgriffe
 - Kompressionstherapie (meist als lymphologischer Kompressionsverband)
 - entstauungsfördernde Sport- und Bewegungstherapie
 - Hautpflege
 - Aufklärung / Schulung zur individuellen Selbsttherapie
- Häufigkeit aller Komponenten der KPE: angepasst an den klinischen Befund und das Stadium des Lymphödems
- Entstauung mit Geräten; Intermittierende pneumatische Kompression (IPK) ist ergänzend möglich, besonders bei Patienten mit eingeschränkter Mobilität

Was erreichen wir damit?

- Schwellung und Stauungsbeschwerden gehen zurück
- Beweglichkeit nimmt zu
- Hautveränderungen bessern sich (einschließlich Fibrosen)
- Vermeiden von Erysipel-Schüben (Wundrose)

Therapie nach Schema F? Nicht bei uns.

Wir richten den Blick auf alle Einfluss nehmenden Faktoren; nur so ist eine nachhaltige Rehabilitation möglich. Auf Basis der gesundheitlichen Ausgangssituation und unter Betrachtung der Begleiterkrankungen - wie z.B. Diabetes, Übergewicht oder Bluthochdruck - werden für jeden Patienten völlig individuelle Therapiepläne erarbeitet .

Was ist ein Lipödem?

Ein Lipödem ist eine symmetrische druck- und schmerzempfindliche Zunahme von Fettgewebe an den Extremitäten (Fettverteilungsstörung). Veränderungen an den kleinsten Gefäßen bestehen zusätzlich.

- überwiegend sind Frauen betroffen
- das Lymphsystem funktioniert dabei vor allem bei jüngeren Frauen normal, trotzdem kommen orthostatische Stauungen vor, wie bei allen Frauen (auch ohne Lipödem)

Was folgt daraus?

- Auftreten von Schmerzen und Schweregefühl in den Beinen / Armen, zusätzlich weitere subjektiv empfundene Symptome
- Häufig Neigung zu Blutergüssen
- bei großer Fettgewebszunahme Fehlstellung der Kniegelenke und Hautschädigung durch Reiben beim Laufen

Was tun wir hier dagegen?

- Komplexe physikalische Entstauung (KPE) Phase I als Standardtherapie:
 - Kompressionstherapie, Entstauung mit Geräten; Intermitierende pneumatische Kompression (IPK) ist ergänzend möglich
 - Bewegungstherapie / Ausdauersport
 - Ggf. Manuelle Lymphdrainage (MLD) in Kombination mit weiteren Therapietechniken
 - Aufklärung, Schulung zum Selbstmanagement
 - Stressbewältigung
 - Hautpflege
- Häufigkeit der einzelnen Komponente: angepasst an die individuellen Beschwerden (unabhängig vom Stadium)

Was erreichen wir damit?

- Schmerzreduktion und Verbesserung anderer subjektiv empfundener Symptome (Schwellungs- und Schweregefühl...)
- Verbessertes Selbstmanagement
- mehr Selbstverantwortung
- auch Stressabbau beeinflusst Ihre Beschwerden oft positiv

Wichtig, wenn man an einem Lip- oder Lymphödem erkrankt ist?

Da Übergewicht und Adipositas sich jeweils verschlechternd auf Ihre jeweilige Erkrankung auswirken, gilt es eine Gewichtszunahme am Rumpf zu vermeiden bzw. eine schon vorhandene Adipositas abzubauen.



Das Individualisierte Gesundheitsmanagement von
unser Ziel seit über 30 Jahren

ONLINE
Immer mit dabei!



Werden Sie unser Freund auf Facebook 
oder folgen Sie uns auf Instagram 
& verpassen Sie keine Neuerungen in der Inselberg Klinik.

Die Inselberg Klinik – Ihr Reha-Partner im Thüringer Wald!
Onkologie sowie Lip- und Lymphödeme




 InselbergKlinik  inselsberg_klinik  ibk-bt.de




Titelfoto: www.medi.de



Ihr Kontakt zu uns - viele Wege führen in die Inselberg Klinik

Inselberg Klinik Wicker GmbH u. Co. OHG
Fischbacher Straße 36 - 99891 Bad Tabarz/Thüringen

 +49 36259 53-0
 +49 36259 53-213
 info@ibk-bt.de

 InselbergKlinik
 inselsberg_klinik
 www.ibk-bt.de

09.2024-01