



ÜBER UNS

„In der Gruppe mit den anderen Lip-Frauen einfach mal frei, lustig oder ungezwungen sein zu können, ohne ständig darüber nachzudenken, was vielleicht andere über uns denken, tut einfach so gut.“

Zitat Teilnehmerin

Mit der Selbsthilfegruppe Lipödem Südhessen bieten wir vom Lip- und/oder Lymph-Ödem betroffenen Frauen aus der Region ein Forum zum Austausch und für gemeinsame Aktivitäten. Wir wollen erkrankte Frauen miteinander in Kontakt bringen und so gemeinsam Wege finden, besser mit der Erkrankung und ihren Folgen klar zu kommen. Gerade im Austausch mit der Gruppe fällt es oft leichter, ganz selbstbestimmt und eigenständig mit den vielfältigen Problemen, die diese Erkrankung mit sich bringt, umzugehen und vielleicht auch Lösungen zu finden.

Unsere Facebookgruppe SHG-Lip/Lymph Südhessen bietet eine digitale Plattform zum Austausch und immer aktuelle Infos zu den Treffen der Selbsthilfegruppe oder zu der Krankheit.

KONTAKT

Claudia Effertz
Finkenweg 4
64625 Bensheim-Auerbach
ceffertz@t-online.de
mobil +49 (0)163 7827534

Unsere Treffen finden regelmäßig an folgenden Orten statt

Heppenheim (am 4. Freitag alle 2 Monate, 19-21 Uhr)
Selbsthilfekontaktstelle Kreis Bergstraße
Bensheimer Weg 16
64646 Heppenheim

Darmstadt (am 1. Freitag alle 2 Monate, 19-21 Uhr)
Der PARITÄTISCHE Hessen e.V. Standort Darmstadt
Poststr. 9
64293 Darmstadt

Aktions-Samstage in **Wallau und Ober-Ramstadt**
Gemeinsamer Wassersport in **Nieder-Ramstadt**

Alle aktuellen Termine und Aktionen auf unserer Website
www.shg-lipoedem-suedessen.de

Mehr Infos auch auf Facebook in unserer Gruppe
SHG-Lip/Lymph Südhessen

SELBSTHILFEGRUPPE FÜR BETROFFENE FRAUEN

- Sie haben schwere und müde Beine/Arme?
- Die Schmerzen werden immer schlimmer?
- Die Proportion von unten und oben verändert sich und passt irgendwie nicht zusammen?
- Sie bekommen schnell blaue Flecken?

**Das sind Symptome der
Stoffwechselerkrankung Lipödem.**



WAS IST EIN LIPÖDEM & BIN ICH BETROFFEN?

„Lip-/Lymphödem ist ein Arschloch, aber wir zusammen lassen uns nicht unterkriegen!“

Zitat Teilnehmerin

Lipödem ist eine Fettverteilungsstörung, die meist Frauen betrifft und vermutlich hormonelle und genetische Ursachen hat. Die Fettzellen schwellen schmerzhaft und unabhängig von körperlicher Aktivität und Ernährung immer weiter an. Betroffen sind besonders folgende Körperregionen:

- Oberschenkel
- Unterschenkel bis zum Knöchel
- Hüfte und Gesäß
- Oberarme
- (selten) Unterarme

Erste Anzeichen sind oft Schmerzen und Erschöpfung in den Beinen und ein starkes Spannungsgefühl nach langem Stehen oder Sitzen. Oft treten die Symptome nach einer starken hormonellen Veränderung auf, zum Beispiel: Pubertät, Schwangerschaft oder Wechseljahre.

Bei einem Verdacht auf Lipödem kann ein Lymphologe oder Venen-Facharzt weiterhelfen.



UNSERE ZIELE

„Ich finde es wichtig, Ärzte zu finden, die auch Ahnung von dieser beschissene Krankheit haben...darum ist Austausch und Erfahrung wichtig.“

Zitat Teilnehmerin

Die Selbsthilfegruppe Lipödem Südhessen trifft sich regelmäßig und bietet an Lipödem erkrankten Frauen die Möglichkeit, sich bei dem Umgang mit der Krankheit und all den damit verbundenen Problemen gegenseitig zu unterstützen.



Hier kann jede Frau offen über ihre Situation und ihre Schwierigkeiten sprechen. Wir sind füreinander da! Gemeinsam unternehmen wir unterschiedlichste Aktivitäten und laden Experten zu Themen ein, die uns bewegen.

*Die Lymphschleife ist ein Zeichen der Solidarität gegenüber an Lip- und Lymphödem erkrankten Frauen. (Bildquelle: LarischS, wikimedia.org)

WIR WOLLEN...

- ... Betroffenen Ängste vor der Krankheit nehmen
- ... mit dieser Krankheit besser leben lernen
- ... gemeinsam Bewegung erleben und dadurch beweglich bleiben
- ... Erfahrungen und Informationen austauschen
- ... mit Ärzten und Therapeuten zusammenarbeiten
- ... trotz Krankheit miteinander Spaß haben
- ... die Öffentlichkeit informieren und über Probleme und Missstände aufklären

**Eine Kooperation mit
www.lipoedem-fakten.de**

Die Website ist ein Projekt von lipödem betroffenen Frauen, die aufklären und klar Stellung beziehen für eine positive und umfassende Darstellung des Krankheitsbildes und der Folgen für Betroffene.