

**Sehr geehrte Interessierte und Interessenten,
liebe Betroffene von Lipödem und/oder Lymphödem
sowie Freunde der Lymphselbsthilfe,**


wir freuen uns sehr, Sie zu unserem **10. Lymphselbsthilfetag** diesmal in Würzburg am **5. Juli 2025** einzuladen! Dieses besondere Jubiläum, in Kooperation mit der Lymph- und Lipödem SHG in Würzburg und Umgebung, ist für uns ein Anlass zur Freude und zum Austausch, und wir sind stolz darauf, Ihnen ein abwechslungsreiches Programm bieten zu können.

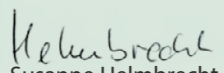
In der inspirierenden Atmosphäre des Exerzitenhauses Himmelsporten im Kloster Würzburg erwarten Sie engagierte Referenten und informative Aussteller. Wir hoffen auf zahlreiche Besucher mit denen wir unter unserem Motto „...und alles fließt“ gemeinsam die neuesten Entwicklungen aus der Medizin erfahren und diskutieren, sowie wertvolle Einblicke in das Selbstmanagement bei Lipödem und Lymphödem geben können. Freuen Sie sich auf spannende Workshops und Vorträge, die sich mit Themen wie Bewegung und Ernährung befassen – alles, was Sie benötigen, um Ihre Gesundheit aktiv zu unterstützen.

Die Lymphselbsthilfe e.V. hat sich mit viel Herzblut und Engagement auf diesen Tag vorbereitet, und wir sind überzeugt, dass Sie viele wertvolle Impulse und neue Kontakte mit nach Hause nehmen werden.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen und auf einen bereichernden Austausch!

Herzliche Grüße,


Andreas Graf
Lymph- und Lipödem SHG Würzburg


Susanne Helmbrecht
Lymphselbsthilfe e.V.



So erreichen Sie die Veranstaltung:

Exerzitenhaus Himmelsporten
Mainaustraße 42, 97082 Würzburg

Anfahrt mit dem Auto: Aus Richtung Köln/Frankfurt (A3) oder Stuttgart/Heilbronn (A81, A3): Abfahrt Würzburg-Kist, B27 Richtung Würzburg, dann B8/B27. Nach der 4. Ampel links Richtung Zell am Main abbiegen. Nach 800 m rechts die Mauer, Einfahrt durch das 2. Tor. Parkplätze auf dem Gelände, zusätzlich kostenlose Parkmöglichkeiten in der Mainaustraße und ein neuer öffentlicher Parkplatz am Main.

Öffentliche Verkehrsmittel: Vom Bahnhof aus mit der Straßenbahn Linie 2 oder 4 bis „DJK-Sportzentrum“, dann 10-15 Minuten zu Fuß zum Exerzitenhaus.

Weitere Informationen

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass bei der Veranstaltung Foto- und Videoaufnahmen gemacht werden, die gegebenenfalls in den Medien der Lymphselbsthilfe e. V. veröffentlicht werden.

Hinweis für Mitglieder

Am Vorabend der Veranstaltung findet die Mitgliederversammlung der Lymphselbsthilfe e. V. statt.

Anmeldung:
www.lymphselbsthilfe.de/
10-lymphselbsthilfetag/



© AdobeStock/Ink drop



**Mitgliederversammlung
am Freitag,
4. Juli 2025
um 16:30 Uhr**

Lymphselbsthilfetag

in Kooperation mit der Lymph- und Lipödem SHG
in Würzburg und Umgebung
**am Samstag, den 5. Juli 2025,
9:00 Uhr bis 17:00 Uhr**

Exerzitenhaus Himmelsporten
Mainaustraße 42 | 97082 Würzburg



DANKE AN UNSERE SPONSOREN

Unser 10. Lymphselbsthilfetag wäre ohne die großzügige Unterstützung und das Engagement unserer Sponsoren nicht möglich.

Wir möchten uns ganz herzlich bei allen Partnern bedanken, die diesen besonderen Tag für Betroffene, Angehörige und Interessierte unterstützen.

Besonders freuen wir uns, dass wir auch in diesem Jahr eine Industrieausstellung im wunderschönen Ambiente des Kreuzgangs anbieten können. Nutzen Sie die Gelegenheit, mit unseren Sponsoren ins Gespräch zu kommen, sich über neueste Produkte und Dienstleistungen zu informieren und wertvolle Einblicke in innovative Lösungen im Bereich Lymphologie zu gewinnen.

Willkommen zu einem spannenden und informativen Tag!

Samstag, 5. Juli 2025
9:00 – 17:00 Uhr

Dieser Tag ist ganz dem Thema Lymphödem und Lipödem gewidmet und bietet Ihnen eine wertvolle Gelegenheit, sich mit Experten und Betroffenen auszutauschen. Auf dem Programm stehen interessante Vorträge, praxisorientierte Workshops und eine Industrieausstellung, die Ihnen neue Erkenntnisse und hilfreiche Lösungen für den Umgang mit Lymph- und Lipödem näherbringt.

Seien Sie dabei und erweitern Sie Ihr Wissen! Nutzen Sie die Gelegenheit, sich mit Fachleuten und Betroffenen auszutauschen und wertvolle Impulse für den Umgang mit Lymph- und Lipödem zu erhalten.

Programm

9:00 Uhr **Registrierung – Get together**
Industrieausstellung im Kreuzgang


9:30 Uhr **Begrüßung**
Karl Lauterbach *(angefragt)*
Bundesgesundheitsminister, *gf.*
Judith Gerlach *(Videobotschaft)*
Bayr. Staatsministerin für Gesundheit
Dipl. Psych. Susanne Helmbrecht
Vorsitzende Lymphselbsthilfe e. V.


Moderation
Julia Bamberg
Hörfunkmoderatorin

10:00 Uhr **Wie funktioniert das Lymphsystem?**
Dr. Max Schwicker
Phlebologe
MVZ Hohenstadt

10:45 Uhr **Vor welchen Herausforderungen stehen Betroffene mit Lip- und Lymphödem?**
Dipl. Psych. Susanne Helmbrecht
Vorsitzende Lymphselbsthilfe e. V.

11:30 Uhr **Ernährungstherapie bei Lipödem und Lymphödem**
Philip Süß
Physician Assistant i.A., Ökotrophologe
Universitätsklinikum Erlangen


 **Smovey® und Brazil®**
Katja Wagner
Sporttherapeutin Orthopädie


 **Verhärtungen im Gewebe gezielt mit Schaumstoff lösen**
Bernd Schneider
Fachlehrer MLD/KPE

12:15 Uhr **Mittagspause**
Industrieausstellung im Kreuzgang

13:00 Uhr **Mode und Kompression, das passt ganz wunderbar**
Modenschau im Kreuzgang


13:45 Uhr **Finanzielle Unterstützung (nicht nur) für Lymphödem und Lipödem Betroffene**
Kirsten Schade
GenerationenBeraterin (IHK)
GenerationenBeratung Moers

 **Line Dance**
Tamara Plank
Teacher Line Dance/DTSA

 **Bariatric als Lösung für Lipödem und Lymphödem?**
Doris Fischer und Sabine Michel
Lymphselbsthilfe e. V.

14:30 **Kaffeepause**
Industrieausstellung im Kreuzgang

15:00 Uhr **Gute Selbstmanagementstrategien**
Roland Küffner
Dipl. Psych.
Zentrum Patientenschulung und Gesundheitsförderung

 **Entstauungsgymnastik**
Annette Dunker
Fachübungsleiterin für Lymphentstauungsgymnastik im Rehasport



Wir beantworten Ihre Fragen zur Kompressionstherapie
N.N.

15:45 Uhr **Ergebnisse der LipLeg-Studie – Wird Liposuktion Kassenleistung?**

Dr. med. Jeremias Schmidt
Oberarzt und Facharzt für Plastische Chirurgie
Klinik für Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Hand- und Mikrochirurgie Ernst von Bergmann Klinikum Potsdam und Klinik für Plastische und Ästhetische Chirurgie Helios Klinikum Berlin Buch



Yoga zur Verbesserung des Lymphflusses
Annett Schöfisch
Übungsleiterin, Lymphselbsthilfe e. V.

16:30 Uhr **Get together**
Zusammenfassung & Ausblick

Änderungen am Programm sind vorbehalten.



**Lymphselbsthilfetag
in Würzburg**