



# Liebe Leserin, lieber Leser,

in diesem Buch finden Sie alles, was Betroffene und ihre Angehörigen über das Lymphsystem wissen sollten. Ich mache mit Ihnen eine Reise durch die Welt der Lymphologie, auf der Sie erfahren, wie das Lymphsystem arbeitet, und Impulse zur Therapie bekommen. Seit dem Jahr 2017 gibt es neue Leitlinien zur Behandlung von Lymphödemen, in denen das Selbstmanagement einen großen Stellenwert bekommen hat, nur existieren bisher leider zu wenige Sammlungen mit Empfehlungen hierzu. Dieses Buch soll ein kleiner Baustein zu einem sinnvollen Selbstmanagement sein und viele einfach nachvollziehbare Tipps liefern. Für eine erfolgreiche Lymphtherapie bedarf es einer Kooperation zwischen allen Therapierenden und den Betroffenen, denn nur gemeinsam können wir Ziele erarbeiten und eine gelungene Behandlung verwirklichen.

Mein Ziel ist es, Ihnen das beste Handwerkszeug an die Hand zu geben und somit eine gewisse Selbstständigkeit zu ermöglichen. Im Idealfall werden Sie selbst der beste Spezialist für Ihr lymphologisches Defizit. Dadurch haben Sie die Möglichkeit, schnell die richtigen Schritte einzuleiten und gewinnen eine gewisse Unabhängigkeit, in der Sie jederzeit reagieren können. Sie können eigenverantwortlich handeln.

Dieses Buch soll eine Unterstützung sein, kann die professionelle Lymphtherapie aber nicht ersetzen.