

## Newsletter in besonderen Zeiten – Nr. 2

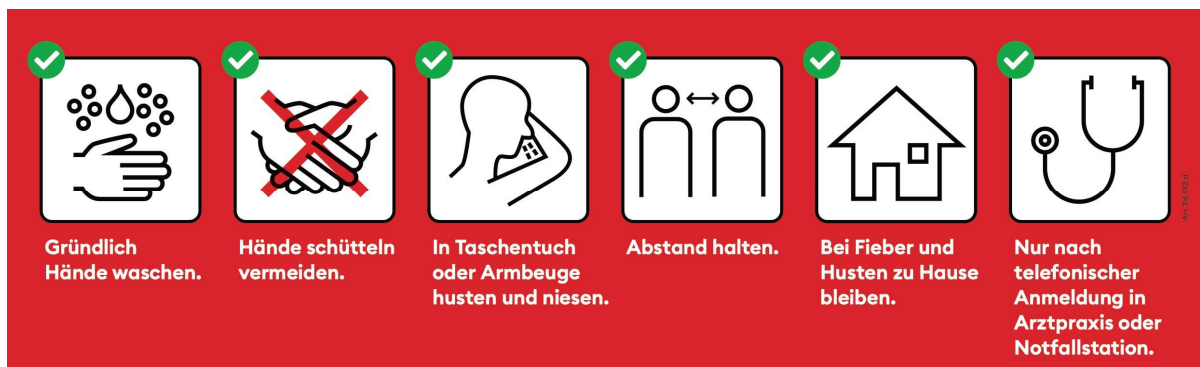
Liebe Mitglieder, liebe Gönner, liebe Interessierte

Nach dem ersten Info-Newsletter vom vergangenen Dienstag wenden wir uns bereits mit der nächsten Ausgabe an Sie. Wir möchten Sie mit aktuellen Informationen versorgen, Fragen und Unklarheiten rund um das Lymphödem klären und Ihnen Ideen für den Alltag unterbreiten. Fragen, Anregungen oder Alltagsgeschichten nehmen wir gerne [per Mail](#) entgegen.

Alle bisherigen Newsletter zum Nachlesen finden Sie als pdf oder im HTML-Format auf unserer [Homepage](#). Wir wünschen Ihnen gute Unterhaltung und viel Spass bei der Lektüre.

*Ihre Lymphödem Vereinigung Schweiz*

### 1. Information zum Coronavirus



Zum Schutz der Bevölkerung hat der Bundesrat verschiedene Massnahmen erlassen. Eine davon ist, dass sich seit dem 21. März höchstens fünf Personen im öffentlichen Raum treffen dürfen. Damit soll die Verbreitung des Virus verlangsamt/verhindert werden.

Um zu überprüfen, ob diese Vorgaben eingehalten werden, wurden anonyme Standortdaten von Handys ausgewertet. Die [Auswertungen](#) (vom 26.03.2020) zeigen, dass deutlich weniger Menschen unterwegs sind und sich die Schweizer Bevölkerung an die Anordnung zu halten scheint.

Vielen herzlichen Dank Ihnen allen, dass auch Sie sich an die Schutzmassnahmen halten. Sie helfen damit, Leben zu retten.

## 2. Tipps zum Lymphödem und zur Therapie

Regelmässige Bewegung ist für Lymphpatientinnen und –Patienten äusserst wichtig. Gerade jetzt, wo wir eigentlich zu Hause bleiben sollten und vielleicht auch die Lymphdrainage-Therapie aussetzen müssen, ist es umso wichtiger, dass wir uns dennoch täglich bewegen. Nur so arbeitet unser Lymphsystem effizient und das Gewebe bleibt weich und geschmeidig. Nachfolgend stellen wir Ihnen 3 Varianten vor:

- Solange wir noch dürfen und noch keine Ausgangssperre gilt, gehen Sie täglich 2 x 30 Minuten an die frische Luft zum Spazieren, [NordicWalking](#) oder Joggen. Bringen Sie Ihren [Kreislauf in Schwung](#) und verbessern Sie somit Ihren Lymphabfluss.
- Trauen Sie sich und machen Sie Gymnastik- und Atemübungen. Übungsprogramme für Arme und Beine finden Sie auf unserer [Homepage](#). Oder schauen Sie sich dieses [Video](#) an und machen Sie gleich mit! Es gibt auch Übungen mit [Ball](#) oder [Theraband](#). Mögen Sie es etwas musikalischer und «poppiger»? Dann wagen Sie sich doch einmal an einen einfachen [Zumba-Tanz](#) oder an ein [Aerobic-Latin-Dance-Workout](#). Probieren geht über Studieren... Viel Spass!
- Kennen oder nutzen Sie schon bellicon®?  
Durch das Schwingen auf dem Minitrampolin wird Ihre Lymphe «reaktiviert» und abtransportiert. Zudem stärkt die Bewegung auf dem bellicon® unser Immunsystem – was sich in der aktuellen Situation jeder und jede von uns wünscht.  
Und das Beste: Es macht richtig gute Laune!  
Weitere Details erfahren Sie in unserem letzten [Newsletter](#) oder auf der [bellicon-Homepage](#).

## 3. Ideen für den Alltag

Können Sie Jonglieren? Nein? Dann ist es höchste Zeit, dass Sie sich eigene Jonglierbälle basteln und anschliessend: üben, üben, üben.

Jonglieren gehört traditionell zu den Zirkus-Darbietungen, kann aber auch als Kunst, Freizeit oder Sport betrieben werden. Gerade für Menschen mit einem Arm-Lymphödem können die wiederholenden Armbewegungen zu einem verbesserten Lymphabfluss führen. Zudem müssen beim Jonglieren die linke und rechte Hirnhälfte verstärkt zusammenarbeiten. Diese komplexen Reize auf das Gehirn fördern die Konzentrationsfähigkeit und halten uns fit im Kopf.

Egal ob jung oder alt, auch Sie, Ihre Kinder, Ihre Familie und Ihre Freunde können Jonglieren lernen. [Hier](#) finden Sie ein Lernvideo mit einfachen und verständlichen Erklärungen. Natürlich müssen Sie sich dazu aber erst die Jonglierbälle basteln – oder online [bestellen](#).

### Bastelanleitung

**Material:** Ballone, Schere, Trichter, leere Pet-Flasche, Füllmaterial (Reis, Salz, Vogelsand, Katzensand)

**Vorgehen:** Fülle ca. 100g Füllmaterial in die Pet-Flasche. Blase einen Ballon auf und stülpe ihn über den Flaschenhals. Jetzt kannst du den Ballon füllen. Schneide nun von den anderen Ballonen den Ballonhals ab und stülpe je 2 bis 3 Ballone nacheinander über den gefüllten Ballon. Fertig ist der Jonglierball.

**Tipp:** Umhülle den Jonglierball zusätzlich mit Watte und stülpe nochmals zwei Ballone darüber. So erhältst du eine bessere Form und die Bälle liegen angenehmer in der Hand.



Viel Erfolg, bleiben Sie gesund und «hebed Sie Sorg».

Ihr Vorstand der Lymphödem Vereinigung Schweiz  
*Marion, Andrea, Monika, Andreas, Christina, Franziska, Irene und Mara*

PS: verpassen Sie nicht unseren dritten Newsletter mit dem Schwerpunkt Kompressionsstrümpfe.