

Auf gutem Weg zu mehr Wohlbefinden

Seit 15 Jahren behandelt die Praxis Lichtzeit vor allem Menschen mit lymphatischen Beschwerden

Seit 15 Jahren sind die Patienten beim Team der Praxis Lichtzeit in den besten Händen. Vor allem im Bereich lymphatischer Beschwerden hat sich weit über Waller Stadtteilgrenzen hinaus herumgesprochen: Hier finden Betroffene Verständnis, Beratung und die bestmögliche Behandlung. Im Sinne ihres Wohlbefindens ist Praxisinhaberin Andrea Kreikebohm in den vergangenen Wochen sehr aktiv gewesen. Die Waller Masseurin und Lymphtherapeutin hat kürzlich erfolgreich ihre Ausbildung zur lizenzierten Nordic-Walking-Trainerin absolviert. Im Sommer soll es in Waller gemeinsam losgehen.

Die Praxis an der Ecke Vegesacker Straße/Braker Straße ist nicht nur spezialisiert auf manuelle Lymphdrainage und komplexe physikalische Entstauungstherapie. Sie ist auch ein Wohlfühlort, der Licht, Farbe und Wärme statt kühler medizinischer Strenge vermittelt. Wer hier eintritt, soll Abstand vom Alltag und Entspannung finden.

Rätselhaftes Leiden

Empfangen werden die Patienten in den meisten Fällen von Ursula Hördler. Die Mutter von Kreikebohm ist Klangmassagen-Therapeutin und „guter Geist der Lichtzeit“, sagt ihre Tochter. Masseurin Angelika Kilian ist seit Jahren ein vertrautes Gesicht. Seit einigen Monaten komplettiert Masseurin Birgit Mahlecke das Kollegium. Die wohlthuende Atmosphäre in der Lichtzeit strahlt offensichtlich aus.

Dass die Praxis und ihre Mitarbeiterinnen die vergangenen Pandemiemonate gesund und unversehrt überstehen konnten, liegt auch an den Patienten, die „absolut verständnis- und rücksichtsvoll alle Vorgaben einhielten, die der Infektionsschutz erforderte“.



Beim Team der Praxis Lichtzeit sind die Patienten in den besten Händen (von links): Birgit Mahlecke, Andrea Kreikebohm, Angelika Kilian und Ursula Hördler.

die gegen Mitte Mai einen Termin hatten, konnte sich das Team persönlich bedanken: Sie erhielten ein Gesundheitsförderndes kleines Jubiläums-Präsent.

Obwohl der Praxisalltag kontinuierlich weiterlief, fand Andrea Kreikebohm noch Zeit, sich bei der renommierten Akademie für Sport und Gesundheit in Theorie und Praxis des Nordic Walking schulen zu lassen. Mit ihren Kursern, die im Spätsommer starten werden, möchte die begeisterte Walkerin vor allem Lipödem-Patientinnen ansprechen. Das gezielte regelmäßige Training an der frischen Luft und das Zusammensein mit anderen Betroffenen soll ihnen helfen, den Weg zu mehr Wohlbefinden zurückzufinden.

Denn die Expertin weiß: Viele Frauen leiden so sehr, dass sie im

Das Haus verlassen mögen. Sie sollen unbedingt wissen: Sie sind keineswegs alleine. „Statistiken zufolge leidet jede zehnte Frau in Deutschland an den Symptomen eines Lipödems“, erklärt Kreikebohm.

Lipödeme sind chronische und fortschreitende Störungen der Fettverteilung, die fast ausschließlich Frauen treffen. Typische Merkmale sind symmetrische, abnormale Fettsammlungen vor allem an den Ober- und Unterschenkeln sowie den Hüften – das sogenannte Reiterhosen-Syndrom. Seltener treten Lipödeme auch an den Armen auf. Zu den Beschwerden zählen ein zunehmendes Schweregefühl in den Beinen, eine extreme Druck- und Berührungsempfindlichkeit der Haut sowie eine ungewöhnliche Neigung zu Blut-

Fest steht: Lipödeme sind kein Ausdruck mangelnder Selbstdisziplin. „Oft werden Lipödeme als Übergewicht verkannt, und den Betroffenen wird unterstellt, dass

benüst nicht im Griff haben“, weiß die Fachfrau.

Umso entmutigender sei es dann für die Frauen, wenn sie trotz bewusster Ernährung und regelmäßiger Bewegung nur begrenzt Verbesserungen erreichen. Zudem können durchaus auch sehr schlanke und sportliche Frauen von einem Lipödem betroffen werden, betont die Praxis-Chefin: „Mitunter bestehen dann zwischen Ober- und Unterkörper mehrere Kleidergrößen Unterschiede.“

Trotz der weiten Verbreitung dauere es oftmals viel zu lange, bis die Betroffenen eine sichere Diagnose und eine gezielte Therapie erhalten. Kreikebohm setzt sich daher seit vielen Jahren für die Aufklärung und bessere Versorgung von Lipödem- und Lymphödem-Patienten ein.

Gegenseitige Hilfe

Sie engagiert sich im Qualitätszirkel Bremer Lymphtherapeuten und im Expertennetzwerk Bremer Lymphnetz. Denn „je früher und gezielter die Betroffenen behandelt werden, und je besser Ärzte, Wund- und Lymphtherapeuten und Sanitätshäuser dabei Hand in Hand arbeiten, desto schneller können die Patienten ihre Lebensqualität zurückgewinnen“, erklärt Kreikebohm. In ihrer Praxis haben sich bereits betroffene Frauen zusammengefunden, um sich auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen, berichtet die Therapeutin.

Lipödeme sind zwar bislang noch nicht heilbar – doch es gibt effektive Methoden, das Leiden mittels physikalischer Entstauungstherapie und manueller Lymphdrainage deutlich zu verringern, betont die Expertin.

„Kompressionsversorgung nach Maß und gezielte Hautpflege bringen zusätzliche

Sport und Bewegung für Lipödem-Patientinnen besonders wichtig sind.“ Frauen, die Lust haben, mit ihr durch Waller zu walken, dürfen sich bereits jetzt für einen ihrer Kurse anmelden.

Kontakt und weitere Informationen: Lichtzeit, Praxis für physikalische Therapie, Braker Straße 1, Telefon: 0421-3801155, E-Mail: praxislichtzeit@praxislichtzeit.de

FOTO: TINA GOLDSWEIER